

## Грецкий орех – «пища для мозга».

Хрустящий, вкусный и полезный. Грецкий орех вряд ли может оставить кого-нибудь равнодушным, поскольку обладает невероятным вкусом. Его часто называют королем орехов. И не зря, поскольку его ботаническое название *Juglans Regia* переводится с латинского как «плод Юпитера».



Более того, дерево грецкого ореха принадлежит к старейшим деревьям на земле. Ученые предполагают, что оно росло еще во времена ледникового периода. А археологические находки свидетельствуют о том, что люди, жившие в каменном веке много тысяч лет до нашей эры, собирали грецкий орех и выживали за счет него в особо тяжелые времена, когда охота не приносила результатов.

# СТУДЕНЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

## ФИЗИОЛОГ

кафедра зоо логики, физиологии и генетики  
биологический факультет

УО «Гомельский государственный университет им. Ф.  
Скорины»



Выпуск № 10, январь 2021  
Редколлегия: Ташмуратова Сапаргул  
Редактор: Евтухова Л.А.

## Пищевая ценность грецкого ореха

Грецкий орех является идеальным источником энергии для нашего тела, поскольку содержит ценнейшие растительные жиры. Представьте себе только, в одном грецком орешке таится 63 процента ненасыщенных омега-3 жирных кислот и большое количество жизненно необходимых витаминов и минералов.



Ежедневно нам необходимо всего 2 г омега-3 для обеспечения сбалансированного здорового питания, а в 100 г грецких орехов содержится 10 г оме-

га-3 жирных кислот, т.е. в 20 г грецких орехов содержится суточная норма данных полезных жиров. Таким образом, **в день достаточно съесть пять орешков, чтобы восполнять запасы омега-3 в организме.** Согласитесь, не так уж и много.



В чем же состоит польза данных омега-3 жирных кислот? Зачем они нам вообще нужны?

За счет омега-3 грецкий орех защищает наше сердце и сосуды, поскольку способствует снижению уровня холестерина. Кроме того, ненасыщенные омега-3 жирные кислоты способствуют разжижению крови и расширению кровеносных сосудов, предупреждая тем самым формирование тромбов и повышение кровяного давления. При

этом не стоит сомневаться в истинности всего сказанного, поскольку положительное влияние грецкого ореха, а именно омега-3, на наш организм доказано многочисленными исследованиями.

цию и память.

## Грецкий орех – «пища для мозга»

Каждая половинка грецкого ореха внешне напоминает полушарие человеческого мозга. И неспроста, поскольку данный орешек чрезвычайно полезен для него, опять же за счет содержания в нем омега-3 жирных кислот. Они заряжают каждую клеточку питательной энергией, необходимой для передачи нервных импульсов между ними. Тем самым омега-3 стимулируют работу головного мозга, улучшают память и умственную деятельность. Не зря грецкий орех пользуется особой популярностью у людей, которым часто приходится сохранять концентрацию в течение длительного времени или находится в условиях напряженной мыслительной деятельности. Кроме того, способствуют поддержанию оптимальной функции мозга и содержащиеся в грецком орехе микроэлементы, минеральные вещества, витамины группы B и некоторые аминокислоты, которые усиливают воздействие омега-3, также стимулируя мозговую активность и улучшая концентра-



Содержащийся в грецких орехах магний незаменим, к примеру, при высвобождении энергии из АТФ. Кроме того, данный микроэлемент способствует укреплению нервной системы и защищает ее от стрессов. Некоторые минеральные вещества (фосфор, натрий, калий, кальций) в составе «плода Юпитера» не только способствуют укреплению костей, но и отвечают за передачу нервных импульсов между клетками.