

7 самых полезных орехов

П ПОЛЬЗА ДЛЯ

Е ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА



АРАХИС

Фолиевая кислота

белки

- П Нервная система
- П Сердечно-сосудистая система



ФИСТАШКИ

Фолиевая кислота

Е

Zn

- П Выводят холестерин
- П Снимают усталость



МИНДАЛЬ

P

Fe

Zn

Ca

Mg

Cu

- П Пищеварение
- П Снимает головную боль



ФУНДУК

Е

Fe

В

белки

каротин

- П Сердечно-сосудистая система
- П Мозговая деятельность
- П Сахарный диабет



КЕШЬЮ

A

B¹

B²

P

Fe

Ca

- П Иммунная система
- П При зубной боли
- П Сердечно-сосудистая система



ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

Fe

Co

КЛЕТЧАТКА

- П Работы мозга
- П Сердечно-сосудистая система



КЕДРОВЫЙ ОРЕХ

В

Е

Cu

Co

Mn

Zn

- П Против усталости, бессонницы, нервозности
- П Лечение судорог