

# 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

B<sup>1</sup>

B<sup>2</sup>

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