

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

## Zdrowa przekąska

Orzechy zawierają spore ilości tłuszczów, ale są to tłuszcze obfitujące w nienasycone kwasy tłuszczowe o właściwościach przeciwzakrzepowych i obniżające poziom złego cholesterolu we krwi. Orzechy zawierają kwas foliowy szczególnie ważny w diecie ciężarnych kobiet. Kwas foliowy poprawia również pamięć, a także ma właściwości przeciwmiażdżycowe bo obniża poziom homocysteiny we krwi. Poszczególne rodzaje orzechów w niewielkim stopniu różnią się składnikami. Niektóre orzechy wyróżniają się specyficznymi właściwościami, np. migdały zobojętniają kwasy żołądkowe. Z kolei orzeszki ziemne bardzo często powodują uczulenia. Nawet małe ilości tego produktu mogą wywoływać silne reakcje alergiczne. Najwięcej błonnika ze wszystkich bakalii zawierają figii i dlatego najskuteczniej likwidują zaparcia. Mają bardzo dużo cynku i przez to wspomagają funkcjonowanie układu hormonalnego. Są dobrym źródłem wapnia, żelaza i magnezu. Odrzuwają i odkwaszają organizm. Dzięki właściwościom antybakteryjnym pomagają w leczeniu wrzodów żołądka. Dla odchudzających się kobiet polecane są morele ponieważ zawierają bardzo dużo żelaza. Mają również w składzie sporo beta-karotenu, który pomaga zapobiegać powstawaniu nowotworów. Poza tym są dosyć dobrym źródłem potasu. Uważać na te owoce powinni jednak alergicy ponieważ owoce konserwowane są dwutlenkiem siarki w celu zachowania naturalnego koloru. Przed samym suszeniem morele poddaje się działaniu dwutlenku siarki. Alergen można zneutralizować, przed zjedzeniem płuczac morele w wodzie. Dla pań w okresie menopauzy polecane

są rodzynki które chronią przed osteoporozą - zawierają bowiem dużo wapnia i boru, które spowalniają ten proces. Rodzynki są dobrym źródłem błonnika, magnezu i witaminy z grupy B. Ponadto w ich skład wchodzi witamina C oraz E, a także potas, cynk i żelazo. Te składniki poprawiają pracę serca i wygląd skóry oraz podnoszą odporność. Również daktyle łagodzą objawy menopauzy ze względu na duże ilości boru. Są bogate w potas, miedź, żelazo i magnez. W ich skład wchodzi również witamina C oraz te z grupy B. Mają delikatne działanie przeczyszczające. Jednak figi, daktyle i rodzynki mogą powodować migrenę lub zaostrzać jej objawy ponieważ zawierają białka mające w składzie tyraminę, która wywołuje bóle głowy.

*Magdalena Lech*

<https://laboratoria.net/home/11419.html>

**Informacje dnia:** [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokoja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokoja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#)

**Partnerzy**