# Бразильский орех: польза, состав, калорийность ореха

Бразильский орех или бертолетия считается одним из наиболее ярких представителей растительной флоры в Южной Америке. Деревья, на которых произрастают эти удивительные плоды, предпочитают жаркий тропический климат, вырастают до нескольких десятков метров в высоту и считаются долгожителями. Встретить их можно в Перу, Боливии и Венесуэле.

## Описание бразильского ореха (что это такое)

Оригинальное название «бертолетия» деревья из Южной Америки получили в честь известного химика Клода Бертолле. Для тех, кто желает узнать, **как выглядит бразильский орех**, будет интересен тот факт, что настоящим орехом он не является. Им считаются семечки из плодов, произрастающих на бертолетовом дереве в Бразилии. Орехами эти зерна стали называть, благодаря внешнему виду, вкусовым качествам, текстуре и запаху. В целом, они напоминают обычный орех.

Внешне дерево совершенно гладкое, его высота нередко достигает шестидесяти метров, а ширина – до трех метров. Непосредственно плоды произрастают на самой верхушке дерева вместе с листьями и появляются лишь на двенадцатом году жизни. По мере вызревания плоды сами падают на землю, что значительно облегчает процесс их сбора.

Одна бертолетия в джунглях способна давать около двухсот килограммов плодов. Скорлупа каждого плода довольно тонкая, и при этом невероятно прочная. При этом семечко нельзя разделить на половинки, что характерно для обычных орехов. Внешне он чем-то напоминает кокос с пальмы. Но лишь стоит его разломить, как внутри станут видны продолговатые и довольно крупные зерна длиной около 6 см, которые покрыты плотной кожурой.

Основными местами произрастания является Перу, Боливия, Венесуэла и Гвиана. Свою известность он получил еще со времен индейцев, когда активно применялся в целительстве. А одной из интересных загадок бертолетии является то, что данное дерево в неволе плохо произрастает и никогда не плодоносит.

## Пищевая ценность бразильского ореха

Главная причина популярности бразильских орехов кроется в их пищевой ценности. Ведь они выступают прекрасным источником жиров, белков и углеводов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Бразильский орех пищевая ценность** | | | |
| Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность, на 100 грамм |
| 14,3 г | 66,4 г | 12,3 г | 656 |

Благодаря достаточно высокой калорийности регулярное потребление орехов способствует восстановлению запасов энергии вместе с насыщением всего организма питательными веществами.

Помимо этого они будут невероятно полезны и по причине высокого содержания в них полезных микроэлементов вкупе с витаминами и аминокислотами. Сбалансированное содержание представленных веществ поможет быстро пополнить запасы энергии и поддержать лучшее состояние здоровья.

## Польза ореха для здоровья

Невероятная популярность бразильских орехов обусловлена поистине уникальным сочетанием в них минеральных веществ и витаминов. Если говорить о полезных свойствах, изначально следует указать на уникальный состав:

* значительное количество клетчатки;
* большой перечень жирных кислот (полиненасыщенных);
* целая масса ценных аминокислот;
* важнейшие микроэлементы и флавоноиды;
* витамины (C, E и группы B).

Указанное сочетание элементов позволяет покрывать непосредственную суточную потребность организма человека следующим образом (расчет дан на 100 г)

* C – 1%.
* E – 25%;
* B1 – 51%;
* B2 – 3%;
* B3 – 2%;
* B5 – 4%;
* B6 – 7%;
* B9 – 5%;
* Марганец – 24%;
* Фосфор – 104%;
* Натрий – 1%.
* Железо – 24%;
* Магний – 94%;
* Цинк – 27%.
* Калий – 33%;
* Кальций – 16%;
* Медь – 58%;

Представленные данные наглядно показывают, насколько огромна **польза бразильского ореха для организма** человека. Но более всего удивительно то, что в небольшой горсти таких орешков (100 г) содержится большая концентрация селена –2739% от нормы в сутки. Всего несколько орехов (1-2) способны защитить организм от возможного недостатка селена.

## Вред бразильского ореха

Изучая информацию касательно того, **чем полезен** **бразильский орех для организма**, нужно уделить пристальное внимание и тому, насколько он вреден. Ведь абсолютно у всех полезных продуктов имеется определенный ряд противопоказаний и недостатков. И в данном случае бразильские орехи исключением не являются.

И причины вреда, что они способны нанести, заключаются в следующем:

1. Аллергическая реакция. Является наиболее частой проблемой, которая выявляется при употреблении любых видов орехов. И потому при первом «знакомстве» с бразильским орехом, необходимо вспомнить, есть ли аллергия на другие орешки. В случае положительного ответа пробовать бразильские орешки нужно очень осторожно. И начинать с минимального количества.
2. Отравление селеном. Чрезмерное потребление орехов способно привести к переизбытку селена. Случиться такое может при поедании целого пакета орешков, где содержится около 5 мг селена. Основные симптомы отравления представлены нарушением сознания с рвотой, наличием затрудненного дыхания и чесночного запаха изо рта.

1. Поражение радием. Буквально несколько лет назад учеными в бразильских орехах был обнаружен радий. Они призывали исключать его из рациона. Но о возможности вреда здесь говорить несколько излишне, поскольку за долгие годы жизни бертоллетия может взять из земли немало разнообразных элементов, но непосредственная концентрация вредных веществ будет минимальной. И потому совершенно не опасной.

Помимо всего перечисленного орешки следует употреблять в умеренных количествах и потому, что в них содержится большое количество белка. При регулярном потреблении он может привести к ослаблению костей, вызвать усиленную нагрузку на почки, прибавление в весе и стимуляцию раковых клеток.

Также после употребления неочищенных бразильских плодов может наступить отравление афлатоксином, который является естественным ядом. Он содержится в небольшом количестве в ореховой кожуре, и потому их принято очищать перед непосредственной продажей.

## Польза для женщин (при беременности)

Про пользу бразильских орешков для прекрасной половины человечества просто написано немало различных статей. Научно доказано, что селен в их составе принимает активное участие в полноценной работе репродуктивной системы. Он отвечает за нормальное созревание яйцеклеток и играет огромную роль в полноценном течении беременности.

А также участвует в защите младенца от развития возможного развития различных патологий, в качестве которых выступают пороки и врожденные отклонения. Не меньшая роль здесь отдается и участию селена в работе щитовидной железы, нарушение функции которой способно повлечь за собой проблемы с зачатием детей и их вынашиванием.

К сожалению, мало кому известно, но **бразильский орех при беременности** невероятно полезен. Ведь далеко немногие знают, насколько велика концентрация в нем селена, который принимает самое большое участие в полноценный работе органов репродуктивной системы каждой женщины.

## Польза для мужчин

На родине бразильских орехов издревле известна их огромная ценность и для мужской половины человечества. Особенно полезен **бразильский орех для потенции** и полноценного функционирования всей репродуктивной системы, поскольку благотворно сказывается на качестве спермы.

Именно поэтому во многих бразильских семьях юные жены нередко рожают престарелым супругам замечательных здоровых детишек. Кроме того они будут весьма полезны мужчинам и для снижения холестерина, улучшения пищеварения, повышения иммунитета и защиты от рака.

## Как правильно употреблять бразильский орех

Еще одним немаловажным вопросом является то, **как правильно есть бразильский орех** взрослым и детям. Обычно их принято потреблять в сыром виде, но нередко можно увидеть такие орешки жареными и даже солеными. При желании их можно смело измельчить, подсластить или заправить в десерт.

В отдельных случаях их добавляют в десерты, сыры, соусы и даже пудинги. Максимальное количество для потребления в сутки – 2 или 4 ядра. Их можно положить в салат, где уже есть финики, изюм и инжир. Отличное сочетание получится и с различными сырами. Весьма полезно потреблять и ореховое масло в количестве одной чайной ложки в день.

В отношении детей первое знакомство с орешками из Бразилии стоит отложить до трех лет, поскольку велик риск аллергических реакций. Помимо этого высокая жирность может вызвать расстройство желудка. После трехлетнего возраста вводить в еду ребенка орехи следует с осторожностью, маленькими кусочками.

Также стоит указать на наличие противопоказаний к потреблению бразильских орешков. Здесь идет речь о стойких аллергических реакциях, индивидуальной непереносимости и наличии хронической патологии пищеварительной системы, при которых твердая пища полностью запрещена.

## Что дает селен в бразильском орехе

Непосредственную роль селена в организме человека стали изучать не так уж давно – в середине двадцатого столетия. Именно в эти годы было сделано предположение о том, что селен просто жизненно необходим человеку. И впоследствии данное предположение полностью подтвердилось.

Среди большого количества полезных свойств этого микроэлемента выделяют:

* принимает участие в выработке необходимых ферментов;
* влияет на концентрацию гормонов в организме, принимая непосредственное участие в зачатии детей и их вынашивании;
* помогает в борьбе с вирусными инфекциями, укрепляя работу иммунитета;
* оказывает существенное влияние на функционирование щитовидной железы.

Также селен прекрасно помогает против размножения патологических клеток, и поэтому **бразильский орех при онкологии** невероятно полезен.

Все перечисленное наглядно доказывает неоценимую пользу селена для людей. Говорит об этом и его активное участие в синтезировании следующих важных белков в человеческом теле:

1. Йодитиринин-5’дейодиназа. Местами выработки является печень с почками. Играет огромную роль в процессе поддержания сбалансированного уровня гормонов.
2. Селенопротеин W. Синтезируется в мышечной ткани, отвечая за полноценную работу мускулатуры. В случае недостатка ведет к риску преждевременного старения и ожирению.
3. Селенопротеин P. Данный белок вырабатывает эндотелий в головном мозге, выступая прекрасной защитой от стресса, воздействия различных перекисей вкупе с тяжелыми металлами. И является прекрасным антиоксидантом, выработка которого существенно затрудняется при сокращении концентрации селена.

Также селен выступает прекрасной защитой против клеточных мутаций, что очень важно при вынашивании здорового малыша. Но здесь следует указать, что в случае переизбытка селен может послужить довольно сильным ядом. И поэтому весьма полезно знать, **сколько можно есть бразильского ореха в день** в граммах. Эти знания помогут укрепить здоровье и поддержать его на необходимом уровне.

## Полезное ореховое масло

В орешках Бразилии содержится довольно много масла, которое имеет вид вязкой прозрачной субстанции с желтоватым оттенком и активно используют в сфере косметологии. Благодаря большой концентрации витамина E, такое масло отлично увлажняет кожу, активизирует регенеративные процессы и обладает превосходными заживляющими свойствами.

Невероятно полезным будет масло при проблеме ломкости ногтей. Достаточно втирать по одной капле масла в ногтевые пластины ежедневно пред сном, чтоб уже через неделю заметить значительные улучшения. При нанесении на поверхность кожи масло образует плотный защитный слой, помогая оберегать ее от различных агрессивных факторов извне. И обладает превосходными увлажняющими и питательными свойствами, естественным образом замедляя процессы старения.

Можно использовать ореховое масло и с целью восстановления сухих и ломких волос, а также активно применять после различных красителей, осветлителей и ламинирования. Помогает масло и при различных кожных заболеваниях. Не менее широко применяется и в период беременности. В такое время особенно необходимо поддержать упругость кожных покровов и избежать возникновения ненужных растяжек.

Но только после разрешения лечащего доктора. И особенно после начала кормления грудью. Среди зубной и костной ткани, а также улучшение работы иммунитета и обменных процессов. Применять ореховое масло можно как в чистом виде, так и в комбинации с другими полезными маслами – репейным, алоэ вера и жожоба.

## Применение в косметологии

В области косметологии бразильские орешки используются довольно давно, и преимущественно в виде масла с большим количеством свойств – ранозаживляющих и противовоспалительных. И помогает существенно улучшить состояние кожи и волос.

К наиболее полезным свойствам такого масла относят:

* прекрасное увлажнение и питание;
* устранение мелких морщинок;
* повышение тургора тканей и эластичности;
* смягчение с последующим омоложением;
* быстрое восстановление всей структуры волос.

Помогает масло ореха и при различных дерматологических проблемах, а также прекрасно укрепляет ногти. Кроме того его рекомендуют добавлять а различные виды косметических масок, крема, шампуни и бальзамы (по паре капель). Это позволит насытить кожу и волосы разными микроэлементами и питательными веществами, придавая из красивый ухоженный вид.

Предотвратить возникновение ранних мимических морщин поможет специальная маска, для которой потребуется:

* масло ореха – 30 мл;
* масло жожоба – 20 мл;
* кунжутное или пшеничное масло – 30 мл;
* эфирные масла герани и мяты – по 3 капли.

Все перечисленные компоненты следует смешать между собой, а затем тщательно перемешать. После этого необходимо нанести готовый состав на самые проблемные участки (область вокруг глаз, носогубная область и зона декольте) легкими движениями, оставить на 10 минут, а затем просто смыть остатки теплой водой. Пользоваться такой маской следует не менее трех раз в неделю.

Не менее полезна будет и маска, помогающая успешно бороться с проблемой сухости кожи. Для нее понадобятся следующие компоненты:

* масло ореха – 30 мл;
* масло виноградных косточек – 30 мл;
* масло авокадо – 30 мл;
* эфирные масла герани, сандала и ромашки – по 2-3 капли.

Необходимо смешать все компоненты, после чего нанести готовый состав на поверхность кожи и оставить на 20 минут. Затем останется лишь смыть остатки маски с кожи чистой прохладной водой.

Существует немало полезных масок и для волос, использовать которые невероятно легко. В качестве примера можно рассмотреть маску, для которой понадобится смешать в равных количествах следующие ингредиенты: масло бразильского ореха, масло миндальное и абрикосовое.

Далее к ним надо добавить пару капель масла розмарина и жожоба. После останется только нанести получившийся состав легкими массирующими движениями на корни и всю длину волос. Затем плотно укутать голову махровым полотенцем, а через полчаса смыть остатки маски теплой водой.

Полезно добавлять ореховое масло (20 мл) и в теплую воду (36-38ºC) перед принятием ванны. Кроме него в воду стоит добавить эфирные масла мяты и лимона – по 10 капель. Приняв такую ванну, будет намного легче расслабиться после напряженного трудового дня, а также удастся быстрее заснуть.

## Способы выращивания в домашних условиях

Нередко приобретение орешков из Бразилии бывает недоступным. И потому у них возникает желание посадить заветное растение и вырастить в домашних условиях. Но даже самые большие усилия не приведут к нужному результату. Бертолетия никогда не плодоносит в отсутствие естественных условий.

Для опыления ей требуются орхидейные пчелы и особые условия девственных тропических лесов. А непосредственное вызревание плодов происходит на протяжении четырнадцати месяцев. И воспроизвести подходящие погодные условия в течение такого количества времени просто невозможно. Да и построить теплицу высотой до 50 метров будет довольно сложно.

## Способы хранения и отбора для хранения

Приобретая бразильские орешки в магазинах, необходимо отдавать предпочтение наиболее свежим – твердым, мясистым и довольно тяжелым. Они должны иметь яркий цвет и тончайший аромат. Если орешки почти невесомые и ничем не пахнут, значит, этот продукт некачественный. После приобретения недостаточно принести покупку домой.

Необходимо ознакомится с тем, **как хранить бразильский орех в домашних условиях** правильно. Лучше всего поделить их на равные части: первую аккуратно положить в стеклянную емкость с крышкой, а вторую просто убрать в холодильник, завернув предварительно в чистый полиэтиленовый пакет.

Если этого не сделать, орешки быстро впитают ароматы лежащих поблизости продуктов. При должном хранении в прохладном и темном месте орехи отлично сохранятся на протяжении пары лет. Но лучше всего приобретать их свежими регулярно, чем долго хранить в одном месте. Ведь спустя 3 месяца их ценные свойства снизятся, а через полгода исчезнут вовсе.

На сегодняшний день **бразильские орехи** поучили широкое распространение по всему миру. Прекрасный насыщенный вкус и большое количество ценных свойств сделали их невероятно популярными. И потому они нашли свое применение не только в кулинарии, но и в косметологии и целительстве. И будут невероятно полезны всем тем, кто следит за своим здоровьем и желает продлить свою молодость надолго.