

Orehi so zdravi!

Ko je govora o antioksidantih, so orehi številka ena, saj so vir velike količine kakovostnih lovilcev prostih radikalov in tako ščitijo pred poškodbami celic.

Vsebujejo 72 % večkrat nenasičenih maščobnih kislin, veliko vitamina B in E, selen in fluor in varujejo pred srčno-žilnimi obolenji, ne da bi redili. Dodatno pa znižujejo tudi nivo holesterola v krvi in varujejo pred rakavimi obolenji. Osem orehovitih jedrc na dan je povsem dovolj. Hranite jih na temnem in hladnem mestu.