



# Dobroczynne właściwości orzechów

Ω3  
Zn Fe  
Se

## Składniki bioaktywne w orzechach

- kwasy tłuszczowe nienasycone
- L-arginina
- błonnik pokarmowy
- witamina E
- flawonoidy i polifenole
- witaminy z grupy B (B6, niacyna, kwas foliowy)
- mikroelementy (miedź, magnez, potas, cynk, selen)
- fitosterole



## Spożywanie orzechów wpływa na:

- obniżenie poziomu cholesterolu
- obniżenie ciśnienia tętniczego krwi
- wzmocnienie odporności
- poprawę pamięci
- zmniejszenie poziomu stresu
- poprawę płodności męskiej
- poprawę wyglądu skóry, włosów i paznokci
- spowolnienie procesu starzenia



Czy wiesz, że 30 gramów orzechów włoskich...

...wystarczy, aby pokryć zapotrzebowanie na witaminę E dla dorosłego mężczyzny

wit. E

...dziennie wpływa na poprawę elastyczności naczyń krwionośnych



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywnościowej  
IŻŻ



Instytut  
Żywności  
i Żywienia



NPZ  
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

[www.NCEZ.pl](http://www.NCEZ.pl)