

Je čas sklízet lískové ořechy. Lahůdku, která podpoří zdravé srdce i dobrou náladu



Během září nastává čas sklizně lískových ořechů. Jakmile jsou zralé, spadnou na zem a my je můžeme pohodlně sebrat. Ořechy ve skořápkách je pak třeba co nejrychleji usušit a uchovávat na suchém a chladném místě. Anebo lze lískové ořechy vyloupat a uchovat jiným způsobem či rovnou zpracovat. V každém případě se zkuste po lískových oříšcích poohlédnout. Chutnají skvěle a jsou zdravé.

Lískové ořechy patří mezi jedny z nejzdravějších ořechů. Rozhodně je také důležité brát v potaz fakt, že **jde o potravinu lokální**, což by pro nás mělo být o to zajímavější. Vypravíte-li se pro lískové ořechy do obchodu, počítejte s tím, že vám nákup celkem vyprázdní peněženku. Přitom právě nyní je možné si **lískové ořechy nasbírat**, třeba i na volně přístupných místech, kde rostou planě.

Lískové ořechy jako výživná svačinka

Lískové ořechy jsou bohaté na spoustu cenných látek. Obsahují **omega-3 i omega-9 mastné kyseliny**, vitamíny skupiny B i minerální látky a stopové prvky. Pyšní se sloučeninami, které mohou pomoci v boji proti srdečním chorobám i cukrovce, posilují mozkové funkce a **dokonce pomáhají hubnout**. Ne nadarmo jsou právě lískové ořechy označovány za superpotravinu.

Lískové ořechy pro zdraví

Jedním z největších benefitů lískových ořechů je podpora kardiovaskulárního systému. **V lískových oříšcích se nachází několik vitamínů a minerálů**, které podporují právě zdraví srdce. Navíc jsou i skvělým zdrojem vlákniny, obsahující velké množství mononenasycených mastných kyselin, které **pomáhají snižovat LDL (špatný) cholesterol a naopak zvyšují dobrý HDL cholesterol**. A v neposlední řadě pak lískové ořechy obsahují spoustu hořčíku, který pomáhá regulovat rovnováhu vápníku a draslíku, což je nezbytné pro krevní tlak. Hořčík navíc snižuje i riziko vzniku diabetu II. typu.

Antioxidanty v lískových oříšcích

Krom spousty dalších zajímavých látek, obsahují lískové ořechy také **antioxidanty**. Ty ničí škodlivé volné radikály v těle a zamezují vzniku či rozvoji závažnějších onemocnění. Navíc obsažený vitamín E, který je rovněž silným antioxidantem, pomáhá **bojovat proti stárnutí i nemocem** tím, že snižuje zánět v těle.



Lískové ořechy posílí mozek

Lískové ořechy jsou doslova **palivem pro mozek**. Ukřývá se v nich totiž spousta prvků, které mohou pomoci zlepšit mozkové a kognitivní funkce. Především jde o kombinaci vitamínu E, manganu, thiaminu, folátu a mastných kyselin. Lískové ořechy díky tomu rovněž pomáhají **předcházet degenerativním onemocněním v pokročilejším věku**. Jsou tedy i prevencí nemocí jako je Alzheimerova choroba, demence či Parkinsonova choroba.

OCHUTNEJTE: Fenomenální domácí [lískooříšková zmrzlina](#)

Lískové ořechy pomohou s hubnutím

O oříšcích se všeobecně říká, že bychom je při dietě neměli konzumovat, neboť obsažené tuky blokuji hubnutí. Jenže opak je pravdou. A právě **lískové ořechy** jsou přímo **skvělými stimulanty pro zdravý metabolismus**. Poděkovat můžeme především thiaminu, který pomáhá přeměňovat sacharidy na glukózu. Ta je zdrojem energie, kterou tělo využívá k provozu. A vděční můžeme být i obsaženému manganu, který dokáže povzbudit trávicí enzymy a tím tak snížit váhu u silnějších lidí. A opomenout nesmíme ani proteiny a vlákninu, které se starají o **zasycení na dlouhou dobu**.

Lískové ořechy v jídelníčku

Lískové ořechy jsou rozhodně univerzální ořechy, neboť je lze použít mnoha různými způsoby. Lze je konzumovat syrové, pečené, ve formě pasty či másla... Snadno z nich vyrobíte lahodnou a zdravou domácí **lískooříškovou pomazánku s čokoládou**, připravíte z nich lahodný sirup do kávy nebo polevu na dezerty. A zkuste si je také opražit, osolit a rázem máte **zdravou svačinku i mlsání** třeba k večernímu filmu v televizi.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)