

Dnia 22 lutego 2017 roku w Warsztatach Szkolnych Zespołu Szkół Gastronomiczno – Hotelarskich w ramach promocji zdrowia odbył się pokaz i degustacja orzechów. Pokaz zorganizowany był przez Katarzynę Rejewską-Markiewicz i Annę Sarnowską

Z tej okazji przygotowano gazetkę tematyczną.

Na stołach konsumentów umieszczono informacje na temat korzystnego wpływu składników odżywczych zawartych w orzechach na organizm człowieka.

Wychodząc ze stołówki można było zdegustować:

Orzechy włoskie

Orzechy laskowe

Orzechy nerkowca

Orzechy ziemne

Orzechy brazylijskie

Orzechy pistacjowe

Migdały

Pokaz cieszył się dużym zainteresowaniem konsumentów.



ludowej jest uznawany za lekarstwo na rzytm.  
• zawierają sporo błonnika (9,7 mg/100 g)  
• są źródłem siemiakowych kwasów tłuszczowych, które obniżają poziom "złego" cholesterolu, a podnoszą poziom tego "dobrego" HDL, tym samym zapobiegając chorobie naczyń.  
• są bogate również w argoninę - aminokwas, który przekształca się w tlenek azotu w organizmie, przez co zwiększa światło naczyń krwionośnych poprzez rozluźnienie ich mięśni gładkich.  
• zawarta w nich witamina E - zapobiega sklejaniu się płytek krwi, a tym samym zapobiega zakrzepom.

• posiadają także rekordową ilość witaminy B1 (niacyny).  
• są wartościowym źródłem tłuszczu (jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe), błonnika oraz witamin i składników mineralnych (zwłaszcza potasu).  
• jednak szczególną uwagę powinno się zwrócić na zawarte głównie w rżoszczawowej i ciemnej w smaku skórze orzechów polifenole głównie (kwas elagowy), tokoferole oraz flawonoidy - gdyż mają one zdolność neutralizowania wolnych rodników.

ORZECH  
ZIEMNY  
ARACHIDOWY

ORZECH  
KOKOSOWY

ORZECH  
PISTACJOWY

ORZECHY  
DLA  
ZDROWIA

ORZECH  
BRAZYLIJSKI

WCA



