

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

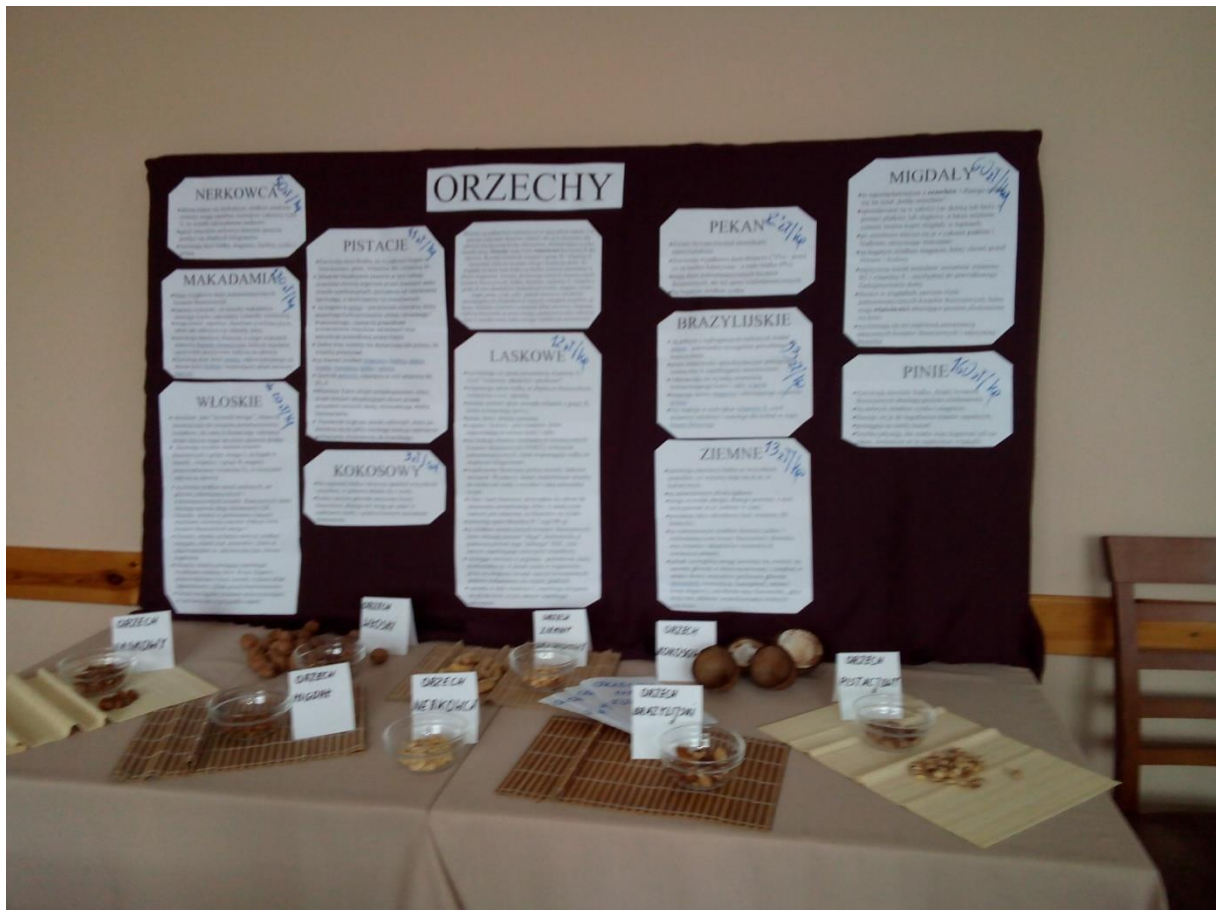
Orzechy ziemne

Orzechy brazylijskie

Orzechy pistacjowe

Migdały

Pokaz cieszył się dużym zainteresowaniem konsumentów.



ludowej jest uznawany za lekarstwo na zły cholesterol.
• zawierają sporo błonnika (9,7 mg/100 g)
• są źródłem siemiączkowych kwasów tłuszczowych, które obniżają poziom "złego" cholesterolu, a podnoszą poziom tego "dobrego" HDL, tym samym zapobiegając chorobie naczyń.
• są bogate również w argininę – 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 rżniętej orzechowej i ciętym w smaku skórze orzechów polifenole głównie resweratrol, kwercetyna, kaempferol, rutyna i 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



