

УДК 634.3:631.528

## ОРЕХИ ФУНДУКА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ СТАРОСТИ И ФАКТОР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Махно В.Г.

*ВНИИ цветоводства и субтропических культур, Сочи*

**Фундук является незаменимым продуктом питания человека. Ядра фундука как средство профилактики болезней, как фактор активного долголетия.**

Фундук является ценнейшим продуктом питания человека. Ядро фундука содержит жир, белки, углеводы, минеральные соли. Жирные масла представлены ненасыщенными и насыщенными жирными кислотами. Легко усваиваемые ненасыщенные жирные кислоты представлены: олеиновой, линоленовой, мефистициновой, пальмитиновой и стеариновой. В ядрах содержится также протеины, корелин, кроме того имеются витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С и др. Фундучное масло по своему составу является высокопитательным продуктом, приближаясь по калорийности к сливочному маслу, легко усваивается человеческим организмом.

В народной медицине фундучное масло используется достаточно широко. Его рекомендуют при лечении атеросклероза, т.к. оно регулирует обмен веществ, способствует снижению уровня холестерина, улучшает состояние больных ишемической болезнью, склерозом мозговых сосудов, улучшает кровообращение.

В диете спортсменов широко используют ядра фундука для снятия усталости, эмульсию, приготовленную как смягчающее средство при гастритах, холециститах, энтероколитах. Из твердой скорлупы фундука полученный водный отвар используют при гипотонии, головокружениях, а также при лечении геморроя.

В медицинской практике используют ореховое молоко при лечении лихорадки, почечно-каменной болезни, как средство снимающее боли и спазмы.

Маслом, полученным из ядер фундука, лечат ожоги, а настой из листьев компенсирует недостаток витамина С в организме человека.

Пленка снятая с ядра ореха фундука и твердая скорлупа в виде порошка применяется при лечении поноса. Ядро ореха в виде естественной эмульсии применяется внутрь в качестве обволакивающего средства при мочекаменной болезни. Отвар из коры положительно показал себя при лечении малярии.

Нежелательно есть орехи в большом количестве при ожирении, что вызывает перенапряжение желудка и кишечника, обостряет заболевания печени и поджелудочной железы.

Не исключена связь детских кожных диатезов с употреблением большого количества ядер орехов в стадии его молочной зрелости. Следовательно при малейших подозрениях на аллергические реакции их исключают из пищевого рациона.

Перечень полезности ядра фундука в рационе питания человека во многом определяется как средство профилактики болезней и является фактором активного долголетия.

### Литература

1. Нижерадзе А.Н. Ценная культура фундука // ж-л Садоводство. №1. - 1972. - С.28-30.
2. Тхагушев Н.А. Жирокислотный состав масел фундука // ж-л Пищевая технология, №2. - 1971. - С. 37-38.
3. Кудашева Р.Ф. Ценные сорта лещины - фундука // Листовка. - М., 1976. С. 1-5.

**Nuts as a means of preventive maintenance of illnesses of old age and factor of active longevity**

Mahno V.G.

The nuts are valuable product in diet of the man, irreplaceable agent of illnesses prophylaxis.