**Чем полезны орехи кешью?**

Кешью оказывает положительное влияние на организм человека. Содержит важные ненасыщенные жирные кислоты – омега-3, омега-6 и омега-9, которые поддерживают работу нервной системы и здоровье суставов. Кешью – источник витаминов группы В, а также таких полезных микроэлементов как калий, магний, цинк, селен, медь, железо и так далее.

Например, в орехе содержится 73% суточной нормы магния, который отвечает за мышечные сокращения. Если этот минерал не поступит в организм, то могут возникнуть спазмы и судороги.

Десяток орехов кешью в день – идеальная норма, чтобы предотвратить возможность появления дефицита магния.

Кешью борется с холестериновыми бляшками в сосудах, защищает организм от развития атеросклероза, обладает антидиабетическими свойствами, понижает сахар в крови, снижает воспалительные реакции. Так же, как и миндаль, кешью воздействует на органы дыхания, улучшает состояние кожи, благотворно влияет на волосы, ногти.

Может ли кешью нанести вред?

Продукт может вызывать индивидуальную непереносимость. Поэтому первый раз его нужно пробовать маленькими порциями – 1-2 ореха. Кроме того, кешью чаще всего продают в обжаренном виде. Поскольку сама прослойка между оболочкой и ядром ядовита. Но термическая обработка снимает возможные негативные последствия.