

DOBROCYNNNE WŁAŚCIWOŚCI ORZECHÓW

Infografika składa się z dwóch części, np. oddzielonych kolorystycznie:

Składniki bioaktywne w orzechach:

- *przykładowo, na środku grafika przedstawiająca orzechy (najlepiej różne, mieszanka) i od grafiki odchodzą strzałki, przy których są wpisane poszczególne składniki:*
 - kwasy tłuszczowe nienasycone
 - L-arginina
 - błonnik pokarmowy
 - witamina E
 - flawonoidy i polifenole
 - witaminy z grupy B (B₆, niacyna, kwas foliowy)
 - mikroelementy (miedź, magnez, potas, cynk, selen)
 - fitosterole

Spożywanie orzechów wpływa na:

- obniżenie poziomu cholesterolu
- poprawę krążenia
- obniżenie ciśnienia tętniczego krwi
- wzmocnienie odporności
- poprawę pamięci
- zmniejszenie poziomu stresu
- poprawę płodności męskiej
- poprawę wyglądu skóry, włosów i paznokci
- spowolnienie procesu starzenia

Między strzałkami może być np. postać zdrowej, szczęśliwej osoby.

Ciekawostki (te informacje mogą być przedstawione np. w okrągłym obrysie)

- spożywanie 30 g orzechów włoskich dziennie wpływa na poprawę elastyczności naczyń krwionośnych (EFSA, 2011)
- 30 g orzechów laskowych wystarczy, aby pokryć zapotrzebowanie na witaminę E dla dorosłego mężczyzny

Garść orzechów włoskich/laskowych to 30 g. Obok informacji grafiki przedstawiające ilość.