

## **СПЕЦИФИКАЦИЯ: Пекан в скорлупе**

### **Описание**

Пекан в скорлупе богат различными микроэлементами и витаминами, в особенности витаминами А, В и Е, кальцием, фосфором, магнием, калием и цинком. Также в состав очищенного пекана входит мононенасыщенные жиры и гамма-токоферол, благодаря которому в клетках замедляется процесс старения. Диетологи утверждают, что по содержанию жиров и калорийности пекану нет равных среди орехов, и небольшая порция этого ореха сможет полноценно заменить суточную норму жирных продуктов. Проведенные исследования показали, что употребление этих орехов повышает уровень гамма-токоферолов в крови в два раза. Это способствует уменьшению окисления холестерина на треть. Таким образом, употребляя орехи, можно значительно снизить риск возникновения холестериновых бляшек. Очищенный пекан имеет визуальное сходство с маслинами, из-за чего его часто называют оливковым орехом.