**Рекомендации по выбору орехов и их пользе**

Орехами называются плоды некоторых растений (преимущественно кустарников или деревьев), как правило с твердой скорлупой и съедобными ядрами.

Орехи очень питательны и калорийны, содержат макро и микроэлементы, витамины В1, В2, РР, Е, жирные кислоты, в том числе омега-3. Орехи активируют работу мозга, являются источником энергии и быстро насыщают организм полезными веществами.

Поскольку орехи могут быть небезопасны по микробиологическим показателям (сальмонелла, бактерии группы кишечной палочки), следует приобретать их только у проверенных продавцов, убедившись в наличии документов, подтверждающих качество и безопасность орехов.

При выборе орехов в магазине или на рынке необходимо обращать внимание на их внешний вид. Скорлупа должна быть гладкой и сухой, без пятен, трещин, налёта, сколов и плесени. Если необходимо купить очищенные орехи, то выбирать нужно объемные. При покупке грецкого ореха, необходимо его потрясти: если слышен стук, орех уже сухой и старый.

Хранить орехи следует в герметичной таре в сухом месте. Срок годности обычно не превышает полгода.