



I MIND MY FOOD

ERNÄHRUNG

NUSS-GENUSS GIBT KRAFT UND ENERGIE

VON I MIND MY FOOD TEAM

Nüsse wurden aufgrund des hohen Fettgehaltes lange von vielen Menschen gemieden. Doch machen Nüsse wirklich dick oder sollten wir sie doch öfter in unsere tägliche Ernährung einbauen?

Zahlreiche Studien belegen den positiven Effekt des Nuss-Genusses auf unsere Gesundheit.

In der richtigen Menge verzehrt zählen Nüsse sogar zu den gesündesten Lebensmitteln der Welt, denn sie enthalten viele ungesättigte Fettsäuren und diese können sich positiv auf unsere Blutfettwerte auswirken.

Neben den guten Fettsäuren sind in Nüssen außerdem noch zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe wie z.B. Kalium, Magnesium und Natrium vorhanden - und das in hoher Konzentration.

Um von der gesunden Wirkung der Nüsse zu profitieren, sollten wir rund eine Handvoll oder 20 g pro Tag davon essen. Eine solche tägliche Nussration kann nach neuen Erkenntnissen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes sowie Infektionen vermindern.

Außerdem helfen uns Nüsse bei der Konzentration und Lernfähigkeit. Nicht umsonst nennt man die bekannten Mischungen „Studentenfutter“.

Wie essen wir die Nüsse am besten?

Frisch geknackt und mit der feinen braunen Haut (diese enthält besonders viele wertvolle Antioxidantien) sind unsere Nüsse am gesündesten. Werden die Nüsse geröstet, gehen

einige nicht hitzebeständige Vitalstoffe wie z.B. Vitamin B verloren.

Ein Überblick über die beliebtesten Nüsse:

Erdnüsse:

Auf Grund des hohen Ballaststoffgehaltes gelten diese Hülsenfrüchte (denn das sind sie eigentlich) verdauungsfördernd. Erdnüsse sind außerdem eine pflanzliche Proteinquelle, die zum Erhalt der Muskelmasse beitragen kann. Daher sind sie eine optimale Eiweißquelle für Menschen, die wenig oder gar kein Fleisch essen.

Walnüsse:

Walnüsse enthalten vor allem viele Omega-3-Fettsäuren, ohne die unsere Blutgefäße und das Nervensystem nicht richtig funktionieren können. Außerdem sind sowohl das Immun- als auch das Hormonsystem teilweise davon abhängig. Walnüsse unterstützen sogar unsere Wundheilung.

Haselnüsse:

Haselnüsse sind ein guter Vitamin E-Lieferant. Vitamin E ist ein sehr starkes Antioxidans, das die Zellen schützt und vorzeitiges Altern verhindern kann. Außerdem wirken Haselnüsse dadurch entzündungshemmend und unterstützen unser Immunsystem.

Mandeln:

Mandeln zählen eigentlich zur Kategorie Steinobst und haben einen hohen Eiweißanteil. So wirken fünf Mandeln langsam gekaut bei Heißhungerattacken aber auch bei Sodbrennen. Durch das enthaltene Vitamin E wird wiederum das Immunsystem gestärkt.

Warum also nicht einmal den Salat anstatt mit Filetstreifen zu garnieren statt dessen knackige Nüsse verwenden?

DIE AUTORIN



I MIND MY FOOD TEAM

Das Redaktions-Team von I Mind My Food.

Movement 21 GmbH

Obersand 5
4311 Schwertberg
www.movement21.at
officemovement21.at
+43 664 423 1193

Copyright 2021: office@movement21.at
Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz