

EXPERTENTIPP ERNÄHRUNG KERNGESUND MIT NÜSSEN

Lange Zeit wurden Sie als Fett- und Kalorienbomben verteufelt, heute empfehlen Ernährungsexperten eine kleine Handvoll Nüsse täglich (25 Gramm pro Tag). Immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die kleinen Kraftpakete nicht nur Herz und Hirn stärken, sondern die Gesundheit insgesamt.

Nüsse sind extrem gesund und das verdanken sie vor allem ihrem Fett. Denn dieses besteht zu einem hohen Anteil aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die unter anderem Herz-Kreislauf-Krankheiten vorbeugen. Aber es gibt noch weitere positive Effekte:

- Gesundheit für Herz und Gefäße
- Kraftstoff für unser Gehirn
- Power für die Muskeln
- Hilfe für die Abwehrkräfte
- Schutz für Bluthochdruck
- Futter für die Nerven
- Turbo für die Verdauung

GESUNDHEIT FÜR HERZ UND GEFÄSSE

Nüsse enthalten wertvolle ungesättigte Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren wirken sich günstig auf die Gesundheit des Herz-Kreislaufsystems aus. Nüsse senken den Gehalt an schlechtem LDL-Cholesterin und an Triglyzeriden im Blut, während sie den Gehalt an gutem HDL-Cholesterin erhöhen. Das reduziert die Gefahr, dass sich Triglyzeride und LDL an den Gefäßen ablagern und es zu Gefäßschäden bis hin zu Gefäßverstopfungen (Arteriosklerose) kommt. Arteriosklerose wiederum kann zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Am meisten ungesättigten Fettsäuren stecken übrigens in Walnüssen.

KRAFTSTOFF FÜRS GEHIRN

Ob das gehirnähnliche Aussehen der Walnuss tatsächlich darauf hinweist, dass sie gut für unsere Denkleistung ist? Fest steht, dass die vielen hochwertigen ungesättigten Fettsäuren unserem Gehirn guttun. Diese hochwertigen Fette finden sich aber nicht nur in Walnüssen, sondern auch in anderen Sorten. Dazu liefern die kleinen Kraftpakete noch viele nervenstärkende Vitamine aus dem B-Komplex sowie Vitamin E, das freie Radikale fängt und daher ebenfalls Kraftstoff fürs Gehirn ist.

POWER FÜR DIE MUSKELN

Nüsse zeichnen sich unter den Lebensmitteln dadurch aus, dass sie neben den hochwertigen Fetten ebenso hochwertige pflanzliche Eiweißstoffe enthalten. Diese dienen ähnlich wie Fleisch, das ebenfalls ein guter Eiweißlieferant ist, dem Muskelaufbau, der Muskelerhaltung und bringen Power beim Sport. Besonders eiweißreich sind Erdnüsse und Pistazien.

HILFE FÜR DIE ABWEHRKRÄFTE

Unsere Abwehrkräfte schützen uns vor dem Angriff verschiedener Erreger. Besser können sie das, wenn sie ausreichend mit Vitamin E, dem Fänger freier Radikale, sowie Zink versorgt sind. Diese wertvollen Substanzen sind reichlich in Nüssen enthalten. Besonders große Mengen an Zink stecken in der Pekannuss, viel Vitamin E findet sich in der Haselnuss.

SCHUTZ VOR BLUTHOCHDRUCK

Mehr Nüsse zu essen, empfahl kürzlich auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Der Grund: Nüsse sind besonders reich an Kalium. Wie eine Analyse mehrerer Studien zeigte, kann dieser Mineralstoff vor Bluthochdruck schützen. Sehr gute Kaliumlieferanten sind Hasel- und Walnüsse.

FUTTER FÜR DIE NERVEN

Lecithin, Phosphor, Magnesium und Eisen sowie die Vitamine aus dem B-Komplex: Diese Nährstoffkombination steckt in nahezu allen Nusssorten, sie stärkt unsere Nerven und macht uns widerstandsfähiger gegenüber Stress. Mit einer Portion gemischter Nüsse kann man sich besonders viel der nervenstärkenden Inhaltsstoffe einverleiben.

TURBO FÜR DIE VERDAUUNG

Auch in Sachen Ballaststoffe haben es die Nüsse in sich. Diese Stoffe sind deshalb so wichtig für die Gesundheit, weil sie die Verdauung in Schwung bringen, indem sie die Darmtätigkeit anregen. Besonders reich an Ballaststoffen sind Macadamianüsse und Mandeln.

Fazit: Lassen Sie es ordentlich knacken, denn unter den harten Schalen stecken beste Mineralien, Vitamine und Fettsäuren.

Quelle: Stern Gesund Leben, Medizin populär; www.gesünderleben.at