

Natürliche Unterstützung in der Winterzeit - Nüsse



Nüsse sind eine Wohltat für Ihr Herz und Ihre Blutgefäße. Bereits mehrere Portionen Nüsse in der Woche bieten Ihnen einen Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Der regelmäßige Verzehr von Nüssen kann aber auch Ihr Risiko für Diabetes und nachweislich sogar das für Bauchspeicheldrüsenkrebs reduzieren. Genauso schützen Nüsse auch die Prostata sowie den Darm vor Krebs, insbesondere den Dickdarm. Es lohnt sich also wirklich, immer ein Tütchen Nüsse bei der Hand zu haben.

Botanisch gesehen sind Nüsse Früchte und gehören zum Schalenobst. Ihre Inhaltsstoffe unterscheiden sich allerdings wesentlich von denen anderer Obstfamilien.

So enthalten Nüsse im Gegensatz zu den meisten Früchten nur sehr wenig Wasser, dafür aber reichlich Fett, Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe.

Nüsse sind daher eine hochkonzentrierte Nahrung mit extrem hoher Nährstoffdichte. Das bedeutet, man muss von Nüssen nicht sehr viel essen, um satt zu werden. Gleichzeitig tragen bereits kleine Nussmengen enorm zur Deckung des täglichen Nährstoff- und Vitalstoffbedarfs bei. Trotz Ihres meist hohen Fettgehaltes unterstützen Sie den Fettstoffwechsel und das Abnehmen.

Mandeln sind viel mehr als ein gelegentlicher Snack oder eine weihnachtliche Backzutat. Hier handelt es sich jedoch um keine Nuss, sondern um einen Kern. Abgesehen von dem hochkarätigen Nähr- und Vitalstoffspektrum, wirkt sich der regelmäßige Verzehr von Mandeln äußerst positiv auf unsere Gesundheit aus. Wenn wir täglich nur 60 Gramm Mandeln (oder Mandelpüree) verzehren, dann schützt dies laut aktuellen Studien bereits vor Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einem hohen Cholesterinspiegel und führt möglicherweise zu einer Verbesserung der Knochendichte – und zwar ohne dabei zu einer Gewichtszunahme zu führen!

- sie enthalten viel Magnesium, Kalzium, Kupfer, Vitamin E, Vitamin B1 und B2
- ebenso ungesättigte Fettsäuren
- sie schützen vor Diabetes
- senken Cholesterin
- stärken die Knochen
- unterstützen die Gewichtsabnahme
- wirken blutdrucksenkend, blutverdünnend
- sind basisch

Wer täglich knapp 60 Gramm **Haselnüsse** verspeist, kann schon allein damit seine Vitalstoffversorgung ganz deutlich verbessern.

- sie sind besonders reich an Kupfer und Mangan
- enthalten auch Magnesium und Vitamin E
- senken Cholesterin und Blutzucker

Walnüsse sind für viele gesundheitliche Eigenschaften bekannt.

- sie enthalten viel Zink
- haben ein gutes Omega-Verhältnis
- verhindern Brust- und Darmkrebs
- beugen Alzheimer vor
- sind gut für die Blutgefäße

Cashewkerne sind äußerst vitalstoffreiche und wohlschmeckende Kerne, also ebenfalls keine Nüsse. Mit fast 20 Prozent Eiweiß zählen sie zu den sehr hochwertigen pflanzlichen Proteinquellen.

- sie haben einen hohen Tryptophangehalt (für die Herstellung von Serotonin > Glückshormon)
- haben weniger Kalorien als Hasel- und Walnüsse
- unterstützen die Gewichtsabnahme
- senken Cholesterin
- schützen das Herz
- enthalten viele B-Vitamine (1,2,5,6), außerdem Vitamin E und K
- sie sind reich an Magnesium, Phosphor, Kalium, Kupfer, Eisen, Zink

Erdnüsse sind sehr gesund - ein regelrechtes Superfood. Es handelt sich hierbei auch um keine Nuss, sondern um eine Hülsenfrucht. Die kleinen Kraftpakete sind eine prima Eiweißquelle und versorgen uns mit wertvollen Vitalstoffen. Allerdings sollten sie dann auch ungesalzen und nicht in Fett geröstet sein. Kaum zu glauben, aber auch die Erdnussbutter kann gesund sein. (hochwertige Qualität ohne gehärtete Fette)

- sie senken Cholesterin und Blutdruck
- sind gut für die Blutgefäße
- unterstützen den Schlaf
- sie enthalten B-Vitamine, Vitamin E, Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor

Die **Kokosnuss** und ihr Kokosöl sind überaus gesund.

- beides regt den Stoffwechsel an - hilft beim Abnehmen
- wirken gegen Bakterien und Pilze
- ebenso gegen Krebs und Demenz
- sind neutral bei Cholesterin
- sie enthalten B-Vitamine, Vitamin E, Kalium, Phosphor, Eisen, Zink, Mangan

Beim Kauf beachten:

Greifen Sie wenn möglich zu heimischen Produkten. Nüsse aus Spanien, Italien und Amerika sind für besseres Aussehen oder zum leichteren Öffnen der Schalen oft gebleicht oder begast.

Sie sollten keine Nüsse essen, die Schimmelpilze enthalten. Diese sind sehr giftig und auch durch Hitze nicht abzutöten.

Benötigen Sie gemahlene Nüsse, sollten Sie diese möglichst frisch selbst mahlen. Wärme, Licht und Feuchtigkeit lassen sie schneller verderben und ranzig werden. Sie sind dann in gut verschließbaren Behältern dunkel und kühl aufzubewahren.

Überprüfen Sie beim Kauf, ob die Nüsse in der Schale klappern. Dann sind sie alt und nicht mehr für den Verzehr geeignet.

Täglicher Verzehr:

Zwischen 30 - 100 g Nüsse können Sie täglich problemlos essen. Sollten Sie Nüsse schlecht vertragen oder allergisch darauf reagieren, dann weichen Sie diese über Nacht ein. Es entsteht ein Keimprozess, der die Nüsse basisch macht. Auch eventuell darin enthaltene Antinährstoffe werden dadurch stark reduziert.

Sollten Sie Fragen zu diesem Thema haben, können Sie sich gerne an mich wenden.