

Nüsse - Welche Nüsse sind die gesündesten?

Seit vielen Jahren haben Nüsse einen schlechten Ruf, weil sie reich an Fett sind. In Wirklichkeit sollten Nüsse ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung sein, da sie reich an einfach ungesättigten Fetten sind, die uns dabei helfen, unser Herz gesund und frei von Krankheiten zu halten. Gesunde Nüsse sind auch eine gute Quelle für Eiweiß, Mineralien und andere lebensfördernde Nährstoffe. Wissenschaftliche Studien zeigen nun, dass verschiedene Arten von Nüssen und Samen Faktoren unterstützen können, die helfen, Herzkrankheiten, Gewichtszunahme und die Akkumulation von LDL-Cholesterin zu verhindern. Alle Nüsse sollten biologisch sein, in rohem Zustand gegessen und nicht bestrahlt oder geröstet werden. In keiner bestimmten Reihenfolge ist …



Seit vielen Jahren haben Nüsse einen schlechten Ruf, weil sie reich an Fett sind. In Wirklichkeit sollten Nüsse ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung sein, da sie reich an einfach ungesättigten Fetten sind, die uns dabei helfen, unser Herz

gesund und frei von Krankheiten zu halten. Gesunde Nüsse sind auch eine gute Quelle für Eiweiß, Mineralien und andere lebensfördernde Nährstoffe. Wissenschaftliche Studien zeigen nun, dass verschiedene Arten von Nüssen und Samen Faktoren unterstützen können, die helfen, Herzkrankheiten, Gewichtszunahme und die Akkumulation von LDL-Cholesterin zu verhindern.

Alle Nüsse sollten biologisch sein, in rohem Zustand gegessen und nicht bestrahlt oder geröstet werden. In keiner bestimmten Reihenfolge ist hier meine Liste der fünf gesündesten Nüsse, die Sie Ihrer Ernährung hinzufügen sollten.

Top gesündesten Nüsse

1. Mandeln

Eine kleine Handvoll Mandeln liefert fast 25% Ihres täglichen Bedarfs an Magnesium und mehr knochenstärkendes Kalzium als gleiche Menge Kuhmilch.

Sie sind auch reich an vielen Antioxidantien wie Vitamin E und Selen. Studien zeigen, dass Mandeln aufgrund ihres hohen Fasergehalts eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Darmkrebs spielen können. Mandeln helfen auch, negative Formen von Cholesterin im Blutkreislauf zu senken.

2. Walnüsse

Walnüsse sind eine der besten Nüsse der Welt und unterstützen möglicherweise Ihre Gehirnfunktion. Studien zeigen, dass der Verzehr von Walnüssen mit der Herzgesundheit, einer besseren kognitiven Funktion sowie der Verringerung von Haut- und Knochenzuständen zusammenhängt. Forscher haben gezeigt, dass Walnüsse 16 Polyphenole zur Bekämpfung von Krankheiten enthalten.

3. Pekannüsse

Aktuelle klinische Studien zeigen, dass Pekannüsse den Cholesterinspiegel signifikant senken. Pekannüsse sind auch eine großartige Quelle für über zwanzig essentielle Vitamine und Mineralien.

4. Paranüsse

Studien an Paranüssen, die reich an herzgesunden Nährstoffen und Mineralien wie Kupfer, Niacin, Vitamin E, Ballaststoffen, Magnesium und Selen sind, zeigen, dass sie ein proteinreicher Snack sind, der zur Vorbeugung von Brustkrebs beitragen kann.

5. Zedernüsse

Sibirische Zedernüsse mit Ursprung in Russland enthalten 70% der essentiellen Aminosäuren, die Ihr Körper benötigt. Sie enthalten auch hohe Mengen an Vitamin A, B und D sowie Tocopherol-haltiges Vitamin E. Diese exotische Nuss enthält auch eine fischölähnliche Fettsäure, die dafür bekannt ist, die Menge an LDL-Cholesterin zu reduzieren und die Arterienwände frei zu halten von krankheitsverursachenden Entzündungen und Plaque.

Rohe Nüsse sind ein großer Teil meiner Ernährung und enthalten mehr Energie als jedes andere Lebensmittel. Sie machen einen gesunden Snack, der kalorienarm ist und eine großartige Ergänzung Ihrer Ernährung sein kann.

Informationen und Aussagen dienen Bildungszwecken und ersetzen nicht den Rat Ihres Arztes. Wenn Sie eine schwere Krankheit oder gesundheitliche Bedenken haben, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki