

Nahrhaftes Superfood: Nüsse



DEUTSCH-TO-GO.DE

Nüsse sind nährstoffreiche Energielieferanten und gelten als Superfood.

Aufgrund ihrer Nährstoffzusammensetzung bereichern Nüsse insbesondere eine vegetarische oder vegane Ernährung.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät, täglich eine Handvoll Nüsse zu verzehren.

Haselnüsse zum Beispiel liefern wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Eisen. Ihr hoher Vitamin-E-Gehalt schützt die Zellen und verlangsamt Alterungsprozesse. Daher nennt man sie oft „Schönheits-Nüsse“.

Walnüsse hingegen sind sehr reich an wertvollen Fettsäuren, den sogenannten Omega-3-Fettsäuren.

Diese stärken Herz und Gehirn, wirken entzündungshemmend und können das Gesamtcholesterin senken.

Die magnesiumreichen Erdnüsse sind übrigens keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte, so wie Erbsen oder Bohnen.

Eine gute pflanzliche Proteinquelle sind Mandeln. Sie sind streng genommen ebenfalls keine Nüsse, sondern Kerne von Steinfrüchten. Mit 25 % Eiweiß und reichlich Ballaststoffen sind sie ein gesunder Snack für Zwischendurch.

Nun kann man sich fragen, ob denn da nicht auch irgendwo etwas weniger Gutes an Nüssen ist?

Nüsse enthalten viel Fett: Walnüsse und Haselnüsse etwa 60 %. Auch sind sie sehr kalorienreich: Beispielsweise haben 100 Gramm Walnüsse circa 700 Kalorien. Das ist mehr als der empfohlene Energiegehalt einer Hauptmahlzeit.

(174 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de – zusammengestellt aus folgenden Quellen:

„Wissenswertes rund um Nüsse“, Instagram-Beitrag von NDR Markt:

https://www.instagram.com/p/DDeazFTJLx2/?img_index=1 - „Nüsse: die gesunde Superfood-Alternative“,

AOK Gesundheitsmagazin: <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/nuesse-die-gesunde-superfood-alternative/> - Seitenaufrufe 28122024)