

Superfood Haselnuss

Die Haselnuss ist eine Frucht der gemeinen Hasel (auch Haselstrauch oder Haselnussstrauch genannt). Sie zählt zur Familie der Birkengewächse.

Haselnüsse haben mit 645 Kalorien auf 100g einen relativ hohen Kaloriengehalt, was auf ihren Fettgehalt zurückzuführen ist. Da Haselnüsse aber überwiegend ungesättigte Fettsäuren enthalten, sind sie aber ein idealer Snack um sich zu stärken und gesund zu halten, da ungesättigte Fettsäuren essentiell für den Körper und auch für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) sind.

Daneben enthält das Superfood aber auch eine beachtliche Portion Eiweiß und unterstützt somit u.a. den Zellaufbau-, Erhalt und die Regeneration der Muskulatur.

Die Haselnuss enthält aber auch eine Menge an Mineralien. So sind in Haselnüssen mitunter auch Zink enthalten, welches u.a. das Immunsystem stärkt sowie Magnesium und Kalzium. Magnesium verhilft zu einer optimalen Nerv-Reiz-Weiterleitung und beugt u.a. Krämpfen vor. Kalzium ist besonders zur Stärkung der Knochen, Zähne und Nägel bedeutsam und verhilft dabei die Knochendichte zu stärken.

Aber auch Eisen und Vitamine der B-Gruppe enthält das Superfood und beugt somit Erschöpfungssymptomen vor.

