Superfood Walnuss

Die Walnüsse (Juglans) sind eine Pflanzengattung aus der Familie der Walnussgewächse (Juglandaceae. Hier bei uns in Mitteleuropa ist vorwiegend die Echte Walnuss (Juglans regia) anzutreffen und bekannt.

Walnüsse sind ein richtiges Superfood und sollten deshalb regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Sie enthalten eine große Menge an Omega-3 Fettsäuren und stärken somit einerseits das Herz, aber verhelfen dem Körper auch dabei die fettlöslichen Vitamine A, E, D und K aufzunehmen. Zudem ist durch Studien bewiesen, dass Omega-3 Fettsäuren dabei verhelfen können den Blutdruck und den Cholesterinspiegel zu senken. Doch aufgrund ihres hohen Fettgehalts, hat das Superfood auch eine hohe Kaloriendichte und sollte deshalb in moderaten Mengen verzehrt werden.
Durch ihren hohen Vitamin B6-Gehalt verhelfen Walnüsse auch gegen Konzentrationsschwierigkeiten und reduzieren Müdigkeit und Nervosität.
Des Weiteren enthält die Walnuss auch Kalium und Magnesium und fördert somit die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven sowie deren Regeneration nach einer sportlichen Tätigkeit. Aber auch Zink, Eisen und Kalzium enthält das Superfood. Somit kann der regelmäßige Verzehr von Walnüssen u.a. auch dabei verhelfen die Knochen zu stärken und Osteoporose vorzubeugen, die Immunabwehr zu erhöhen sowie den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren.

Quelle: Foto: https://www.denns-biomarkt.de/fileadmin/user_upload/146113523_shutterstock_Walnuesse.png