

MANDELN - INHALTSSTOFFE

Eine kleine Hand voller trockener, gerösteter Mandeln ist nicht nur eine schmackhafte Zwischenmahlzeit sondern auch sehr wichtig für die Gesundheit. Mandeln sind eine der gesündesten Nussorten, welche die Ernährung ergänzen. 22 Mandeln haben etwa 170 Kalorien, 15 Gramm Fett und kein Cholesterin. Sie haben 3 Gramm Ballaststoffe, 6 Gramm Eiweiss und eine ganze Reihe essentieller Vitamine und Mineralien.

Balaststoffe

Der gesunde Verdauungstrakt braucht etwa 25 Gramm Ballaststoffe täglich. Eine Unze (28 Gramm) Mandeln liefert 13% dieser benötigten Ballaststoffe. Mandeln verteilen Nährstoffe schneller im Körper, wodurch sie zum Gewichtsabbau und Stuhlregulierung beitragen.

Gute Fette

Zwar ist der Fettgehalt der Mandeln nicht sehr hoch, jedoch bestehen diese vorwiegend aus einfach – und mehrfach-gesättigten Fettsäuren, welche für die Gesundheit äusserst wichtig sind.

- **Oleinsäure:** Ist eine einfach ungesättigte Fettsäure. Sie ist ein starkes Antioxydant und kann Frauen vor Brustkrebs schuetzen. Es kann auch den Gehalt an LDL im Blut deutlich senken und senkt das Risiko für einen Herzinkrankheiten.
- **Linoleinsäure:** Diese ungesättigte omega-6 Fettsäure ist ein starkes fettlösliches Antioxydant. Es ist wirksam in der Verhütung verschiedener Krebsarten und Entzündungen.

Vitamine

28 Gramm Mandeln können 37% der täglich empfohlenen Menge Vitamin E liefern. Dies ist wahrscheinlich das wichtigste Antioxydant zum Schutz der Zellmembranen gegen die freien Radikale. Vitamin E ist unersätzlich für Haare und Haut. Ausreichende Vitamin E Zufuhr kann das Aussehen wirksam verbessern und den Alterungsprozess verlangsamen. Es senkt auch das LDL und verbessert dadurch die Blutwerte.

Riboflavin

Riboflavin ist eine andere Bezeichnung für Vitamin B2. Es ist beteiligt an der Energieproduktion des Körpers und fördert den Stoffwechsel sowie die Eiweissproduktion. Es trägt gut zur Gewichtskontrolle bei. 28 Gramm Mandeln enthalten

14% RDV (empfohlene tägliche Menge) Riboflavin. Eine kleine Menge Mandeln vor der morgendlichen Gymnastik hilft, Kalorien zu verbrennen.

Magnesium

Der Gehalt an Magnesium pro Unze Mandeln beträgt etwa 20%. Man benötigt dieses Mineral für die Energieproduktion, Blutdruckkontrolle und DNA Synthese. Regelmässige Einnahme von Mandeln kann wirksam folgende Erkrankungen verhüten: Bluthochdruck, ADHD (Aufmerksamkeits Defizit/Hyperaktivitäts Syndrom), Asthma und Osteoporose.

Copper

22 Mandeln geben 17% des täglichen Bedarfs an Kupfer. Kupfer ist ein Teil der Struktur einiger Enzyme und wird zur Eisenresorption benötigt. Das Mineral ist wichtig für die Sauerstoffbeladung des Blutes und sorgt für ausreichende Energie des Körpers. Unzureichende Kupferzufuhr kann zur Blutarmut, Schwäche, Schwindel und Kurzatmigkeit führen.

Mangan

Mangan ist ein weiteres lebenswichtiges Mineral in Mandeln. Eine Unze versorgt den Körper mit 37% RDV (täglich erforderliche Menge) Mangan. Dieses Antioxydant schützt wirksam gegen bakterielle und virale Infektionen. Einige Mandeln pro Tag können den Körper entgiften und ein starkes Immunsystem aufbauen.