

De nyttiga nötterna: Kvällsposten onsdagen den 28:e december 2016

Julbordet kan vara frestande men allt är inte nyttigt.

Nötterna däremot är rena hälsoboosten i lagom doser.

De minskar risken för hjärtinfarkt, cancer, högt blodtryck och höga kolesterolnivåer och ökar chansen att hålla vikten.

– Nötter är nyttiga. De skyddar mot hjärt- kärlsjukdomar men lindrar även smärta, säger näringsfysiologen Fredrik Paulún.

Valnötter innehåller: 650 kalorier, Fett: 64 gram, Protein: 14 gram, Kolhydrater: 14 gram, Fiber: 7 gram, Vitamin E: 4 procent av RDI, Magnesium: 40 Procent av RDI anses sänka det dåliga kolesterolet



och i stället höja det goda. Valnötter innehåller förutom omega 3 även Liponsyra som är en antioxidant som hjälper mot hjärtrytmrubbningar. Kan även dämpa inflammationer och oxidation i blodkärlen, som kan uppkomma efter att man ätit fet mat. Rekommenderad "dos": åtta valnötter per dag. Den skyddar även mot hjärt-kärlsjukdomar men lindrar även smärta. Dessutom bygger omega-3 upp hjärnan. De här fetterna använder hjärnan som byggstenar.

Mandlar innehåller: 575: kalorier, Fett: 50 gram, Protein: 21 gram, Kolhydrater: 21 gram, Fiber: 12,5 gram, Vitamin E: 132 procent av RDI, Magnesium: 68 procent av RDI. Mandlar innehåller mer Kalcium än många andra nötter.



Dessutom är de rika på fiber och vitamin E, som lär skydda mot bland annat lungcancer och demens. Mandlarna behöver inte vara naturella – utan du kan med gott samvete äta dem rostade, smaksatta eller i spånform. Mandlarna innehåller mycket E-vitamin som är fantastiskt bra för immunförsvaret. Det här skyddar mot till exempel kärlsjukdomar.

Hasselnötter innehåller 629 Kalorier, Fett: 32 gram, Protein 21 gram, Kolhydrater: 12 gram, Fiber: 12,5 gram, Vitamin E: 132 procent av RDI, Magnesium: 71 procent av RDI. Hasselnötter är



rika på antioxidanter och Magnesium. Anses vara bra för hjärtat, bland annat tack vare den höga andelen vitamin E. Sänker nivåerna av det dåliga kolesterolet och triglyceriderna som båda bidrar till åderförfattning. Hasselnötter innehåller krom som ingår i kroppens insulinproduktion. Brist på krom hänger ihop med diabetes. Det är svårt att få det genom den vanliga maten så det här är ett sätt att boosta.

Paranötter Innehåller: 650 Kalorier, Fett: 64 gram, Protein: 4 gram, Kolhydrater: 14 gram, Fiber:



7 gram, Vitamin E: 29 procent av RDI, Magnesium: 93 procent av RDI. Paranötter är mycket rika på selen och ingår i ett enzym som skyddar cellerna mot oxidation. Dessutom samverkar det med vitamin E och deltar i immunologiska försvarsmekanismer. Livsmedelsverket rekommenderar därför att vi får i oss rätt mängd dagligen. Selen är dessutom bra för hår, naglar, nervsystem, levern och spermaproduktionen. Paranöten ska också skydda mot prostatacancer. Paranöten är väldigt rik på selen. Äter man ett par tre paranötter så får man hela dagsbehovet av selen.

Pistaschnöt innehåller: 581 kcal (kalorier) Proteiner: 21,4 gram, Kolhydrater: 27 gram,



Fiber: 10,3 gram, Sockerarter: 7,8 gram, Fett: 46 gram, varav: (mättat fett 5,6 gram, enkelomättat fett 24,2 gram och fleromättat fett 13,9 gram). Salt 0,8 gram och vatten 2 gram. Tittar man på antioxidantinnehållet hamnar pistaschnöten i topp bland de nyttigaste nötterna. Nöten innehåller kolesterolsänkande ämnen och är rik på B-vitaminer. ”Eftersom den rostas i sitt skal är rostade och saltade pistaschnötter helt okey som snacks”.

Den har även goda hjärt- och kärlskyddande egenskaper. Andra nyttigheter är isoflavoner som daidzein och genistein, vilka är kända för att skydda mot bland annat bröstcancer.

SvenskKosttillskott.se: Vad är RDI

För vitaminer och mineraler är RDI grundat på genomsnittsbehovet, vilket är det lägsta intaget av ett vitamin eller mineral som kan vidmakthålla en god kroppsfunction, näringsbalans och utveckling hos en genomsnittsperson i en viss grupp (ålder, kön, gravida och ammande). På så vis utgör RDI ett mycket bra riktmärke för oss, så att vi alla vet vad vi behöver för att må som bäst.

RDI för de energigivande ämnena (kolhydrater, protein och fett) anges oftast i energiprocent (E%), som är ett mått på hur stor del av det dagliga energiintaget som en produkts totala kolhydrats/protein/fett-mängd bidrar med. RDI för de energigivande näringsämnen kan exempelvis vara bra för att veta hur mycket av den viktiga fleromättade fettsyran omega-3 som våra kroppar behöver.

Sammanställning, Helsingborg 2017-01-16

Börje Wigström