

5 redenen om noten te eten

Dikmakers of toch niet?

Noten worden vaak gezien als echte dikmakers. Klopt dat wel? Volgens diverse onderzoeken zijn noten juist gezond en vullend. Daarbij smaken ze natuurlijk ook heel goed.



Noten zijn gezonder dan gedacht wordt. Ze bevatten vitamines en mineralen als magnesium, kalium, calcium, ijzer, koper en selenium. Vijf redenen om noten te eten:

1. Een verzadigd gevoel van noten

Volgens onderzoek kom je weinig aan wanneer je noten toevoegt aan je dagelijkse voeding. Dit komt doordat noten vullend zijn, waardoor mensen minder opscheppen. Noten bevatten namelijk onverzadigde vetten, vezels en eiwitten. Hierdoor functioneren ze als volwaardige vleesvervangers.

2. Goed voor hart- en bloedvaten

Noten bevatten arginine. Dit is een aminozuur, en maakt deel uit van een proces dat de bloedvaten wijder maakt. Zuurstofrijk bloed kan hierdoor vrijer stromen door het lichaam. Zo heb je minder kans op een verhoogde bloeddruk en hartproblemen.

3. Rijk aan gezonde vetten

In noten zitten voornamelijk onverzadigde vetten. Dit zijn vetten die voortkomen uit plantaardige producten. Olie en noten zijn hier goede

voorbeelden van. Door het eten van noten daalt het cholesterolgehalte. Die daling verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Dit in tegenstelling tot producten met verzadigde vetten, die het cholesterolgehalte doen stijgen.

Wel belangrijk om te weten, is dat de ene soort meer onverzadigde vetten bevat dan de ander. Hazelnoten, walnoten of amandelen bevatten bijvoorbeeld meer onverzadigd vet en minder verzadigd vet dan cashewnoten of pinda's.

4. Een boost voor je dagelijkse voeding

Niet alleen zijn noten goed voor je hart en bloedvaten, ze zijn ook rijk aan belangrijke voedingsstoffen. De meeste bevatten vitamine E, magnesium en eiwitten. Veel van deze voedingsstoffen zijn antioxidanten die goed zijn voor het haar, de huid en de nagels.

5. Smaakmakers, geen dikmakers

Of je noten in de yoghurt doet of op een boterham, je eten gaat er lekkerder door smaken. Maar hoeveel moet je ervan eten? De meeste voedingsexperts adviseren een handvol noten per dag. Met een kom muesli of salade erbij heb je dus zo een heerlijke maaltijd te pakken.

Extra tips bij het eten van noten:

- Eet vooral ongeroosterde noten. Veel belangrijke voedingsstoffen gaan namelijk verloren wanneer noten geroosterd of gebrand worden.
- Eet noten regelmatig, maar wel in kleine porties.
- Eet noten zo vers mogelijk, dan bevatten ze de meeste voedingsstoffen.
- Door licht en lucht kunnen noten sneller hun smaak verliezen, bewaar ze dus niet te lang en hou ze droog en goed afgesloten.
- Eet bij voorkeur ongezoeten noten, want zout verhoogt de bloeddruk.