



Walnoten, krachtvoedsel tegen allerlei ziektes

Infoteur: Tom008 (<http://tom008.infoteur.nl>)

Rubriek: Mens en Gezondheid / Gezonde voeding

Website: <http://www.infonu.nl>

URL: <http://infonu.nl/98480>



De walnoot is een zeer gezonde en lekkere noot. De walnotenboom is inheems in Nederland. Je kunt hem dus gewoon in de tuin laten groeien. Hij kan zeer groot worden. Walnoten zijn goed voor een groot aantal lichaamsdelen maar met name voor de hersenen. Walnoten lijken qua structuur op de hersenen. Volgens de signatuurleer die in de oudere plantengeneeskunde werd toegepast vertelden de uiterlijke kenmerken van een plant iets over hun geneeskrachtige werking in de mens. Voor de walnoot geldt dat wetenschappelijk onderzoek de bevindingen van kruidenartsen hebben bevestigd.

Hoe maak je de vers geplukte walnoot schoon?

De walnoot is als hij aan de boom hangt omringd door een vlezige omhulsel met groene buitenkant. Dit vlezige omhulsel is ook als kleurstof voor verf gebruikt. Handen worden helemaal zwart als ze een uurtje walnoten hebben opengemaakt. Een betere methode is het daarom om de walnoten mét hun omhulsel in een hoek van de tuin te leggen op een steen of schaal en twee weken te wachten; dan is de schil weggerot en kunnen de walnoten makkelijk schoon worden gemaakt. Walnoten kunnen een half jaar bewaard worden in de schil.

Walnoot, de gezondste noot

Volgens wetenschappers van de universiteit in Pennsylvania is de walnoot de meest gezonde noot die er is. In de walnoot zitten veel antioxidanten die vrije radicalen tegengaan. Dat voorkomt vele ziektes waaronder kanker. Vitamine E bevat het walnootje in ruime mate en deze vitamine is een bekende antioxidant.

Mineralen in walnoot

Walnoot biedt een overvloedige bron aan mineralen. De mineralen kalium, mangaan, koper, calcium en magnesium zijn vooral terug te vinden in de walnoot. Magnesium werkt met name goed voor de hersenfuncties. Walnoten behoren tot het krachtvoer voor denkvermogen. Er zit relatief veel mangaan en koper in walnoten. 60 gram walnoten zijn genoeg voor de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) van mangaan en 50% van de ADH van koper. 60 Gram levert 100% van de ADH voor omega 3-vetten, dat zijn gezonde vetzuren waar je niet dik van wordt en geen cholesterol van krijgt.

Walnoten goed voor hersenen

Op de Nederlandstalige Wikipedia site over walnoot staat een indrukwekkend rijtje ziektes die voorkomen of genezen kunnen worden met walnoot en walnotenolie. Dit komt met name door de grote hoeveelheid omega 3 vetzuren. Omdat de hersenen voor 8% uit omega 3 vetzuren bestaan zijn veel ziektes waarbij de walnoot soelaas biedt, gerelateerd aan de hersenen.

Preventie tegen ziekte door walnoten

Walnoten zijn een krachtig preventief medicijn tegen allerlei ziekten. De wetenschap heeft er uitvoerig onderzoek naar gedaan. De walnoot is niet alleen lekker maar voorkomt ook ziektes. Dat zouden veel meer mensen ter harte kunnen nemen. Walnoten passen in het alledaagse voedingspatroon om in optimale gezondheid te blijven verkeren. 10 Ziektes waarop de walnoot geneeskrachtige werking heeft, zijn:

1. Bipolaire stoornis,
2. Depressie,
3. ADHD,

4. Agressie,
5. Schizofrenie,
6. Dementie,
7. Ziekte van Alzheimer,
8. Maculadegeneratie(oogziekte),
9. Hart- en vaatziekten,
10. Auto-immuunziekte.

Walnoot is de beste bron van omega 3 vetzuren

Enkele risico's zoals versnelde bloedstolling en verminderd immuunsysteem van omega 3 vetzuren worden vooral toegeschreven uit omega 3 vetzuren supplementen zoals visolie. Walnoot heeft geen negatieve bij-effecten op mensen. Het eten van vette vis, wat altijd wordt aangeraden, heeft als nadeel dat je ook veel PCB's en zware metalen eet die kankerverwekkend zijn. Noten zoals de walnoot zijn de meest effectieve en gezonde bron van omega 3 vetzuren. De reden dat het immuunsysteem slechter reageert op omega 3 vetzuren uit supplementen is dat de aanmaak van omega 3 door het lichaam zelf wordt stop gezet. Wanneer je supplementen inneemt wordt het lichaam lui en stopt zelf met het produceren van benodigde stoffen. Omega 3 vetzuren uit walnoten worden in het lichaam op natuurlijke wijze omgezet.

Walnoten tips

Walnoten zijn een heerlijke aanvulling in een salade. Sommige biologische bakkers verkopen walnotenbrood, een heerlijk soort brood. Walnoten kun je ook zo weg snacken als je op je eigen terras zit of je bent een boek aan het lezen. Walnoten kun je ook stampen en samen met olijfolie verwerken in een peterseliepesto of basilicumpesto. Wie graag koekjes bakt vindt in de walnoot een aanstekende verrijking van het koekjesdeeg. Daarnaast doet een halve walnoot op een koekje het erg goed.

Bronnen en referenties

- http://nl.wikipedia.org/wiki/Omega_3-vetzuren
- <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=99>
- <http://www.bbc.co.uk/news/health-12865291>
- Foto: Tom008

© 2012 - 2014 Tom008

Infoteur: Tom008 (<http://tom008.infoteur.nl>)

Gepubliceerd: 06-06-2012 (laatst gewijzigd op 06-12-2012)

Rubriek: Mens en Gezondheid (<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl>)

Subrubriek: Gezonde voeding (<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/gezonde-voeding/>)

Bron: <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/gezonde-voeding/98480-walnoten-krachtvoedsel-tegen-allergie-ziekten.html>

Schrijf mee! Verdien en maak kans op leuke prijzen, meld je aan op www.infonu.nl



Walnoten: een superfood

Infoteur: Yoan (<http://yoan.infoteur.nl>)

Rubriek: Mens en Gezondheid / Gezonde voeding

Website: <http://www.infonu.nl>

URL: <http://infonu.nl/44038>



Heel lang is men er van overtuigd geweest en nog, dat noten dikmakers zijn en veel vet bevatten, maar gebleken is dat deze vetten juist heel gezond zijn en bijdragen aan een gezond gewicht. Walnoten behoren tot de zogenaamde 'Superfoods'. Van alle notensoorten is de walnoot de onbetwiste nr 1. Een handjevol noten per dag kan het cholesterolgehalte wezenlijk verlagen en verder zitten walnoten boordevol goede voedingsstoffen en goede vetten.

Walnoten zijn het meest voedzaam van alle noten.

De walnoot is één van de oudste voedingsmiddelen waar melding van is gemaakt. In de Griekse mythologie staat de walnotenboom bekend voor het symbool van wijsheid. Als je de noot gepeld hebt en je naar de vorm van de walnootvrucht kijkt kun je ook zien dat deze zelfs een beetje op hersenen lijkt. zou dat toeval zijn? Of een teken van de natuur?

Walnoten weetjes

- Er zijn door archeologen in Frankrijk walnootbolsters gevonden die meer dan 8000 jaar geleden geroosterd werden. Gegraveerde kleitabletten uit 2000 jaar voor Christus tonen walnoten die in de tuinen van Babylon groeiden. De oude Grieken en Romeinen beschouwden de walnoten als een lekkernij en als koninklijk voedsel.
- De meest bekende walnoot komt uit Perzië(Iran) welke is meegenomen door Engelse zeevaarders die de noten overal ter wereld verhandelden. Op het moment komen de meeste walnoten uit Californië. Deze werden van oorsprong door de Engelsen in 1867 geïntroduceerd. Verder bestaat er ook de 'zwarte walnoot'. Deze is afkomstig uit Noord-Amerika, maar wordt zelden geteeld voor commercieel gebruik.
- De walnoten boom kan wel 20 meter hoog worden en zo'n 10 meter breed. De boom vormt een ronde halfopen kroon en bij het ouder worden krijgt de grijze stam een diep gegroefde bast. De bloei van de boom is in de maand mei.

Wat zit er in een walnoot?

- Walnoten zijn heel voedzaam en gezond. Het belangrijkste bestanddeel is olie. Walnoten bevatten 7x meer meervoudig onverzadigde vetten dan verzadigde vetten. Meervoudig onverzadigde vetten zijn een belangrijke bron van essentiële vetzuren die, in combinatie met hun antioxydante eigenschappen ideaal zijn voor personen die een te hoog cholesterolgehalte of een te hoge bloeddruk hebben.
- Een handvol Walnoten per dag draagt bij aan een goede gezondheid.

Walnoten. Wat zit erin?

Walnoten bevatten:

- Omega 3 vetten
- Magnesium
- Vitamine E

- Polyfenolen
- Eiwitten
- Vezels
- Potassium
- Plantensterolen
- Vitamine B6
- Arginine
- Melatonine
- Koper
- Zink

Kortom: Een Supernoot!

Mede door al bovengenoemde eigenschappen mogen de walnoten zich daarom scharen onder de superproducten ter bevordering van de gezondheid. Walnotenolie is heel erg aangenaam van smaak en vol met gezonde eigenschappen. Walnotenolie wordt voornamelijk door kleine telers in Frankrijk en Italië geproduceerd en is prijzig, maar een scheutje walnotenolie in bijvoorbeeld broodrecepten of als saladedressing garandeert een verrukkelijke smaak.

Bronnen en referenties

- Bron: www.bewustleven.info

© 2009 - 2014 Yoan

Infoteur: Yoan (<http://yoan.infoteur.nl>)

Gepubliceerd: 20-10-2009 (laatst gewijzigd op 05-02-2013)

Rubriek: Mens en Gezondheid (<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl>)

Subrubriek: Gezonde voeding (<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/gezonde-voeding/>)

Bron: <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/gezonde-voeding/44038-walnoten-een-superfood.html>

Schrijf mee! Verdien en maak kans op leuke prijzen, meld je aan op www.infonu.nl