

## Welke noten zijn gezond, onderzoek gezonde vetten



Noten zijn gezond en rijk aan gezonde, onverzadigde vetten die je helpen om af te vallen! Eet 20 gram noten per dag voor je gezondheid en krijg daardoor 30% minder kans op hart- en vaatziekten, 15% minder kans op kanker en 22% minder kans op vroegtijdig overlijden. Verder zijn noten goed voor betere concentratie, meer energie en een betere weerstand tegen griep en verkoudheid. Ze beschermen tegen virussen en schimmelinfecties en verhogen het aantal rode bloedcellen.

Dit blijkt uit een grootschalig [onderzoek van BMC Medicine](#). Hiervoor werd een groot aantal studies vergeleken en daarin werden 800.000 mensen geanalyseerd. De resultaten van de onderzoeken zijn het zelfde voor mannen en vrouwen ongeacht waar je woont en/of leeft. Het maakte ook niet uit welke soort noot je gebruikt, al hebben de noten wel weer onderlingen verschillen in samenstelling. Het kantelpunt is 20 gram per dag, de gezondheidsvoordelen namen niet toe als mensen meer dan 20 gram noten per dag eten.

### **Noten zijn gezond, biologisch, ongebrand en niet geroosterd**

Noten en ook zaden bevatten heel veel onverzadigde vetten en eiwitten, in geconcentreerde vorm. Vetten en eiwitten zijn de bouwstoffen voor ons lichaam, verder verzorgen ze onze hormoonhuishouding, het vermogen om te herstellen, het immuunsysteem en het zenuwstelsel.

Noten bevatten ook veel vezels, voedingsstoffen en antioxidanten. Vezels zijn goed voor je darmen, verder zitten er veel vitaminen en mineralen in noten. Zoals ijzer, zink, magnesium en calcium, maar ook koper, selenium en kalium zitten in noten. De antioxidanten kunnen kanker helpen verminderen.

Biologische noten bevat meer vetten en meer voedingsstoffen, met name de gezonde,

onverzadigde vetten. Bij biologische noten ben je verzekerd van kwaliteit en maak je een bewuste en verantwoorde keuze. [Biologische noten](#) bevatten geen bestrijdingsmiddelen/pesticiden en zijn beter voor het milieu omdat er geen chemische middelen in het water of grond terecht komen en daardoor kan de omgeving blijven bloeien en groeien.

## **Noten ongebrand, ongezouten en niet geroosterd zijn het gezondst**

Noten, en eigenlijk alle voeding, moet zo puur mogelijk zijn, zoals de natuur het bedoeld heeft. Dus ongebrand, ongezouten en niet geroosterd, Rauwe noten dus. Gebrande noten zijn vaak in ongezond frituurvet gebakken en dat tast de noot aan, maakt deze minder gezond omdat er minder vitamines en mineralen inzitten. Door het roosteren gaan gezonde vetzuren en aminozuren verloren.

## **Gezonde vetten in noten zijn gezond en helpen om vet te verbranden**

Noten helpen om vet te verbranden?! We zijn lang voor de gek gehouden dat [vet ongezond is](#) en dat klopt wel, maar alleen bij bewerkt en/of [onnatuurlijk vet zoals transvetten](#), door mensen gemaakt of aangepast. Natuurlijk vet, zoals uit noten, is gezond, sterker nog daar kun je van afvallen. Een noot bestaat voor ongeveer 70% uit vet en daardoor bevatten ze veel calorieën. Het zijn het niet de vetten, maar juist de koolhydraten/suikers die voor overgewicht zorgen. Uit meerdere onderzoeken blijkt zelfs dat mensen die noten eten gezonder en slanker zijn dan mensen die geen noten eten. Dit komt doordat gezonde vetten je lichaam prikkelen om [lichaamsvet te verbranden](#).

Noten bevatten de gezonde enkelvoudige vetzuren, en daarmee verlaagt het vet in noten je cholesterolgehalte. En daarmee verklein je de kans op hart- en vaatziekten. Noten zijn één van de beste omega-9 bronnen. Samen met avocado en olijfolie.

## **Welke noten zijn het gezondst? Overzicht van gezonde noten:**

### **Amandelen**

Amandelen zijn afkomstig van de amandelboom, die oorspronkelijk uit het Midden-Oosten komt. Er zijn zowel witte als bruine amandelen. In vergelijking tot de andere noten, bevat de amandel de meeste voedingsstoffen, zo bevatten ze onder meer calcium, vitamine C, vitamine E, fosfor, magnesium en ijzer.

Amandelen ondersteunen/werken tegen:

- verlichten van aandoeningen aan luchtwegen
- hoesten
- aandoeningen aan het hart
- bloedarmoede
- impotentie
- diabetes

Overtuigd van de goede werking van amandelen. [Bestel dan direct je biologische amandelen](#)

[RAW online.](#)

## Cashewnoten

Cashewnoten zijn gezonde noten en bevatten veel vitamines zoals vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6, B11, D, E en K en de mineralen mangaan, kalium, magnesium, ijzer, zink, seleen, fosfor, koper en het essentiële aminozuur tryptofaan. [Koop nu je biologische cashewnoten RAW.](#)

Cashewnoten ondersteunen/werken tegen:

- rode bloedlichaampjes
- botten
- tanden
- het metabolisme

## Hazelnoten

Hazelnoten zijn relatief klein en hebben een knapperige bite. Hazelnoten bevatten veel vitamines en mineralen, onder meer vitamine E. Vitamine E en veel antioxidanten, eiwitten, calcium, magnesium, fosfor, ijzer, zink, foliumzuur en vitamine B1. [Biologische hazelnoten online kopen.](#)

Hazelnoten ondersteunen/werken tegen:

- hart- en vaatziekten
- negatieve effecten van vrije radicalen

## Paranoten

Paranoten bevatten grote hoeveelheid selenium. Selenium is, net als vitamine E, een belangrijke en hele sterke antioxidant. Paranoten bevatten onder meer eiwit, koper, niacine, fosfor, magnesium, vezels, vitamine E en selenium. Selenium is een krachtige antioxidant die werkt voor het neutraliseren van gevaarlijke vrije radicalen. Paranoten zijn ook ideaal voor vegetariërs en veganisten, door het hoge eiwit gehalte! [Koop online je biologische paranoten.](#)

Paranoten ondersteunen/werken tegen:

- neutraliseren van gevaarlijke vrije radicalen
- tanden
- botten

## Walnoten

Walnoten, volgens vele mensen de lekkerste en daarom hun favoriete noot. Walnoten zijn een belangrijk onderdeel van een gezond en gevarieerd dieet, ze bevatten veel antioxidanten die helpen tegen vrije radicalen. En gezonde Omega-3 vetzuren maar ook fosfor, zink, magnesium, kalium, ijzer, vitamine B1, foliumzuur en gamma-tocoferol (vitamine E). [Koop hier je gezonde biologische walnoten.](#)

Walnoten ondersteunen/werken tegen:

- verlaging van het cholesterol
- angst en depressies
- dementie
- bloedvaten flexibeler
- hart- en vaatziekten

Gemengde noten

Een mix van gezonde noten is natuurlijk ideaal, zo heb je alle voordelen van gezonde noten bij elkaar. En dagelijks een handje met 20 gram verbeterd je gezondheid en helpt ziekten voorkomen. Een gezonde notenmix bestaat uit verschillende ongebrande en ongezouten noten van een hoogwaardige biologische kwaliteit. [Koop hier je biologische gemengde noten.](#)

**Bewaren van noten**

Indien de noten in de verpakking blijven zitten kun je ze het best bewaren op een koele en donkere plaats. Indien je de verpakking hebt opent, raadt ik aan om de noten in een donkere glazen pot of afgesloten trommel te bewaren. Ze kunnen in de loop van tijd wat taai worden maar zijn dan nog gewoon te eten.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- [-](#)

[Pinterest](#)

[2](#)

- [-](#)

[Tumblr](#)

- [-](#)

[Gmail](#)

- [-](#)

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding