

## NØDDER

Mange nødder har et højt indhold af C-vitamin og B-vitaminer, der har betydning for stofskiftet og nervesystemet. Flere nøddetyper anses også for at have en antiinflammatorisk virkning, hvilket for eksempel mildner gigtsmerter og hududslæt.

Nødder har også et højt indhold af det antioxiderende E-vitamin, som beskytter mod skader på blodkarrene. Visse typer, som paranødder, er meget rige på selen og valnødder indeholder store mængder ellaginsyre der ligeledes virker antioxiderende.

En af de mest udbredte og billigste typer, nemlig jordnødder, anses for at hjælpe med at kontrollere insulin og blodsukkeret, og derved dæmpe de bratte stigninger og fald i blodsukkeret som plager folk med glukoseintolerance.

Der er mange proteiner i nødder, hvilket gør dem velegnede som »måltidserstatning«, men der er til gengæld også mange kalorier, cirka 600 pr. 100 gr. Så man skal naturligvis ikke sætte uforholdsmæssigt store mængder til livs, men det er heller ikke nødvendigt, for at stille sulten.

Spis en håndfuld eller to, tyg dem langsomt og grundigt, og vent så på at mæthedsfornemmelsen sætter ind efter 10 minutters tid.

Det som gør nødder stærkt kalorieholdige er fedtindholdet. Til gengæld er der tale om en meget sund form for fedt, nemlig den umættede. Mandler har et indhold af monoumættede fedtsyrer på 81 pct., mens hasselnødder indeholder 71 pct., på niveau med olivenoliens 72 pct.