

# Paranødder - små selenbomber

Hvis du vil have en sund snack, så gå efter paranødder. Paranødder er en af naturens bedste kilder til mineralet selen. Du skal kun spise 40 gram svarende til en halv deciliter paranødder for at få den mængde selen, som kvinder anbefales at spise per dag. En håndfuld paranødder kan derfor hurtigt give et effektivt selentilskud. Paranødder er måske en bedre kilde til selen end fisk, da selen i fisk og skaldyr kan binde sig til tungmetaller, hvorved optagelsen af selen bliver nedsat.



Selen har fået fornyet opmærksomhed indenfor de seneste år, fordi mere og mere tyder på, at dette mineral er særdeles vigtigt i forebyggelsen af kræft. Selen indgår i mange antioxidanter og andre kræftforebyggende stoffer i kroppen og ved at spise tilstrækkelig selen, kan man holde sit naturlige forsvar mod kræft oppe i fulde omdrejninger. Men selen styrker også helbredet på mange andre punkter: det holder stofskiftet oppe, det er nødvendigt for mænds sædkvalitet, og det fremmer generelt afgiftningsprocesserne i kroppen.

Det er ikke nok at spise tilstrækkelig selen rent mængdemæssigt. Det er også vigtigt at sikre en god optagelse af det spiste selen. Selenoptagelsen bliver fremmet af frugt og grønt. Det er derfor en god idé at spise noget frugt samtidig med nødderne. C-vitaminerne og fibre i frugten frigør selenet fra paranødder, så det lettere bliver optaget i tarmsystemet.

Er du i tvivl om du får selen nok og er du ikke den store nøddespiser, så kan du også indtage selen som kosttilskud.

Kilde: fitnews

**Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121**

**ChrisCoaching**

**[www.lisettechristiansen.dk](http://www.lisettechristiansen.dk)**