

# Spis flere valnødder

Valnødden er den nød, der ifølge ny forskning, indeholder flest antioxidanter, En håndfuld valnødder indeholder næsten dobbelt så mange antioxidanter som en tilsvarende portion mandler, pistacienødder, hasselnødder, cashewnødder, pekannødder eller jordnødder, viser en ny amerikansk undersøgelse fra University of Scranton i Pennsylvania.



Og ifølge anbefalinger fra ph.d. Joe Vinson, som står bag den nye undersøgelse, så er den en god ide at spiser syv valnødder om dagen. Det skulle kunne betyde en mindsket risiko for kræft, hjertesygdomme og type-2 diabetes.

"Men desværre spiser folk ikke så mange valnødder. Vores undersøgelse viser ellers, at valnødder bør være en del af en sund kost," udtaler han.

En af forklaringerne på, vores manglende indtag af valnødder, er, at de færreste er klar over, hvor sunde nødderne er. Og at mange der vil undgå at tage på i vægt, bliver skræmt af, at nødder er rige på fedt og kalorier.

Men ifølge Joe Vinson tager man sjældent på af at spise nødder. Det hænger sammen med, at nødder indeholder flerumættede fedtsyrer, som er langt sundere end den mættede fedt. Men det kan også skyldes, at nødder giver en mæthedsfølelse, der betyder, at man spiser mindre samlet på en dag, hvor man har indtaget nødder. Undersøgelsen viser også, at antioxidanterne i valnødder er 2-15 gange så effektive som antioxidantet vitamin E, der er kendt for at stimulere immunforsvaret og beskytte kroppens celler mod nedbrydelse fra skadelige stoffer.

Desuden kan der være fornuft i at vælge valnødder frem for andre nødder, fordi cashewnødder og jordnødder f.eks. typisk er ristede – og når de opvarmes, reduceres mængden af antioxidanter. Men valnødder spiser man som regel i rå tilstand, og ifølge Joe Vinson mindskes andelen af antioxidanter dermed ikke.

Kilde: fitnews

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

**ChrisCoaching**

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