

Paranoten

Plantaardige topbronnen van selenium

Vorig jaar bevestigden twee grote studies het feit dat noten de gezondheid sterk bevorderen. Een regelmatige consumptie helpt (vooral door essentiële vetzuren en fytoosterolen) niet alleen beter beschermen tegen hart- en vaatziekten, ze verlaagt ook het algemene sterfterisico. Nu kunnen we ook van noten stellen, net zoals dat het geval is met groente en fruit, dat variëren aan te bevelen is. Kies daarbij ook eens voor de minder gekende paranoten of brazilnoten: die onderscheiden zich namelijk vooral door hun uitzonderlijk hoog seleniumgehalte.

Even voorstellen

De paranoot wordt ons aangeleverd door één van de grootste (tot 50 m) en langst levende (tot 500 jaar) bomen van het regenwoud: *Bertholletia excelsa*. Deze vooral aan de oevers van rivieren groeiende boom komt van nature voor in **Suriname, Guyana, Venezuela, Colombia, Peru, Bolivia en Brazilië**. Om die laatste reden wordt er soms ook van de 'Brazilnoot' gesproken. De *Bertholletia excelsa* begint na 25 jaar kegelvormige, harde, tot 2 kg wegende vruchten te dragen. Binnenin zitten 10 à 25 paranoten, in een schaal die nog dient gebroken te worden.

Rijk aan nuttige vetten

Net zoals andere noten is de brazilnoot rijk aan vetten; het is daarbij zelfs een topper met 63 à 73 % olie. Lezers van BioGezond weten dat we geen schrik moeten hebben van vetten, als het gaat om niet-industriële, ongeraffineerde en ongeharde vatten van een goede kwaliteit. En dat is zeker het geval met paranoten. Van die olie is meer dan 75 % onverzadigd, waarvan 39,3 % bestaat uit het mono-onverzadigde oleïnezuur (of "omega-9", gekend van de topers olijfolie, amandelen en hazelnoten) en 36,1 % uit het essentiële omega-6-vetzuur linolzuur. Zaken die suggereren dat de paranoot net zoals andere noten goed is voor hart- en bloedvaten, zeker als ook tegelijk voor bronnen van omega-3-vetzuren wordt gezorgd. Maar de brazilnoot is niet alleen een topper in onverzadigde vetten, in de oliefractie zitten nog interessante componenten. Zoals de fytoosterolen (daarvan is bètasitosterol de belangrijkste), die helpen ontstekingsreacties afremmen, het cholesterolgehalte verlagen en het hormonaal evenwicht regelen. Ook fosfolipiden (die we kennen van lecithine) die bijdragen tot een optimale werking van onze

celmembranen, zitten goed vertegenwoordigd in de paranoot. Tenslotte is ze ook een rijke bron van vitamine E. Opvallend is het feit dat die er vooral in voorkomt als bèta-tocoferol, wat zeer interessant is voor de Europeaan die qua vitamine E veeleer alfa-tocoferol binnenkrijgt.

Topper van selenium

Wat betreft de andere macronutriënten bevatten paranoten ongeveer 17 % plantaardig eiwit en 13 % koolhydraten (waarvan 4 % vezels). Uiteraard zijn ze zoals andere noten ook een excellente bron van magnesium, terwijl ook calcium, zink en ijzer goed vertegenwoordigd zijn. Maar er is één mineraal of sporenelement dat eruit springt: selenium! Met 400 tot liefst 12.700 mcg selenium per 100 g (gemiddeld 1900 mcg) zijn brazilnoten ideaal voor de westerling die al te vaak te weinig organische selenium binnenkrijgt. Eén of een paar goed van selenium voorziene en flink uit de kluiten gewassen paranoten kunnen vaak al de optimale dagdosering aan organische (!) selenium aanvoeren (200 mcg). Van plantaardige seleniumbronnen komen trouwens enkel zonnebloempitten in de directe nabijheid.

Seleniumgebrek frequent

Landbouwbodems in Europa zijn vaak te arm aan selenium. Jarenlange intensieve landbouw met overbesteding door chemische meststoffen en het gebruik van herbiciden, pesticiden en bodemontsmeters zouden hiervan aan de basis liggen, samen met het feit dat zure regen de goed opneembare organische seleniumverbindingen zou omzetten in het voor de mens onbruikbare anorganisch selenium. Zo wordt de dagelijkse gemiddelde opname van selenium door een volwassene in België op 36 mcg geschat, wat

Voordracht **Joost Vanhove**

Straling, magneetveldresonantie en gezondheid

- Centrum GEA, Munkzwalm: do 25 februari 2016, 19u.30
- Het Achterhuis, Gent: di 12 april 2016, 19u.30

Inkom: gratis, verplicht inschrijven: <http://www.centrumgea.be/nl/inschrijven>



Paranoten of brazilnoten onderscheiden zich vooral door hun uitzonderlijk hoog seleniumgehalte.

amper overeenstemt met de helft van de door de Belgische Hoge Gezondheidsraad aanbevolen (en waarschijnlijk nog zwaar onderschatte) dagelijkse opnamehoeveelheid van 70 mcg. Daarom kan de dagelijkse consumptie van enkele paranoten heel nuttig zijn, zeker voor mensen die door een sterke vegetarische levenswijze te weinig andere seleniumbronnen binnenkrijgen (vis, schaaldieren, vlees, organavlees, gevogelte en eieren).

Het belang van selenium

Voor een adequate seleniuminname zorgen (eventueel ook via organische seleniumsupplementen en niet via anorganische selenieten en selenaten!), is belangrijk voor de mens:

➤ voor een optimaal werkend immuunsysteem: zowel voor een adequate functie van de weerstandsverhogende witte bloedcellen (o.a. B- en T-lymfocyten) als voor een optimale aanmaak

van antilichamen in de strijd tegen infecties

- voor een optimale beschermingen tegen kanker: vooral door een bijdrage aan de antioxiderende enzymen glutathionperoxidase en thioredoxinereductase, draagt selenium bij tot de bescherming tegen long-, prostaat-, colon-, borst- en ovariumkanker en tegen leukemieën en lymfomen
- voor een betere antioxiderende bescherming met minder kans op: hart- en vaatziekten, vroegtijdige ouderdomsverschijnselen, de negatieve gevolgen van UV-licht op de huid, het optreden van degeneratieve ziekten zoals MS, de ziekte van Alzheimer, ontstekingsverschijnselen van gewrichten en spieren, astma en allergieën
- voor een optimale schildklierfunctie: door bij te dragen tot de omzetting van het minder actieve schildklierhormoon T4 tot het meer actieve schildklierhormoon T3
- voor een optimale leverdetoxicatie (via het enzyme glutathionperoxidase), met onder meer een betere ontgiftiging van zware metalen (o.a. lood, kwik, cadmium), nitraten en nitrieten en met minder negatieve gevolgen van omgevingsfactoren zoals zwaveldioxide en andere componenten van luchtverontreiniging
- voor een optimale vruchtbaarheid: selenium draagt bij de man bij tot een betere spermabewegelijkheid en -integriteit; bij de vrouw is een sterke associatie aangetoond tussen een laag seleniumniveau enerzijds en onvruchtbaarheid en spontane abortussen anderzijds
- voor een optimale werking van insuline: met dus een betere opname van glucose door de cellen en minder stijgen van de bloedsuikerspiegel.

Qui pense encore que l'on manque de choix au rayon sans gluten ?

7 nouvelles références pour étoffer votre offre

Ook bij glutenvrij is er een ruime keuze!

7 nieuwe referenties voor een ruimer aanbod.

Les Recettes de Céliane®



100% gourmand
Onweerstaanbaar



Vos clients n'auront pas fini de craquer !

Onbeperkt toasten!

Un NOUVEAU SEGMENT pour encore plus d'occasions de cuisiner

NIEUWE MIXEN voor nog meer keuken plezier

100% sans gluten
Glutenvrij



Les Préparations de Céliane®

Informations - Voor meer informatie:
www.revogan.be - info@revogan.be



www.lesrecettesdeceliane.com

