

De zoete amandel

Weldaad voor hart- en bloedvaten

Als een voedingsmiddel niet alleen lekker is, maar daarenboven nog een uitmuntende voedingswaarde heeft, dan hebben we redenen te over om het te consumeren. Dat geldt zeker voor de amandelnoot, die onder meer door zijn hoog gehalte aan onverzadigde vetzuren, vitamine E, magnesium en calcium tot de 'superfoods' mag gerekend worden en vooral de bloedvaten beschermt.

Even voorstellen...

De zoete amandel is het eetbare zaad van een steenvrucht die groeit aan een kleine, bladverliezende loofboom (*Prunus dulcis*). Deze sierlijke boom is inheems in Noord-Afrika en het Midden-Oosten tot aan het Indische subcontinent, en groeit er bij voorkeur op zonnige, rotsachtige hellingen in een klimaat met warme, droge zomers en milde, natte winters. Terwijl de originele, wilde en 'bittere' amandel te vermijden is door zijn hoge gehalte aan amygdaline (een bitterstof die in het lichaam kan omgezet worden tot cyaniden), is de door domesticatie eruit ontstane zoete amandel niet alleen een lekkernij geworden, maar ook een echt gezondheidsbevorderend voedingsmiddel.

Voedingswaarde

De zoete amandel is in hoofdzaak een natuurlijke combinatie van vetten en eiwitten. Ze bestaat voor 43 à 57 % uit een vette olie, die arm is aan verzadigde vetten (6 à 8 %) en rijk is aan het mono-onverzadigde vetzuur oliezuur (60 à 80 %) en aan het meervoudig onverzadigde omega-6-vetzuur linolzuur (17 à 30 %). Klein punt van kritiek kan zijn dat de amandelnoot wel heel schaars is aan omega-3-vetzuren, maar dat kan uiteraard opgevangen worden door andere plantaardige bronnen (lijnzaadolie, chia, walnoten, pompoenpitten...) en door dierlijke bronnen van een goede kwaliteit (vette vis, bio-vlees en -zuivel). Wat betreft het eiwitgehalte: dat bedraagt rond de 20 % (evenveel als in vlees, meer dan in yoghurt of geitenkaas), is redelijk compleet, maar wel iets te arm aan de essentiële aminozuren lysine, methionine en threonine. Opvallend is het feit dat de amandel een kampioen is qua vitamine E (240 mg tocoferolen/100 g), wat betekent dat een portie van 30 g al 60 % van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aanvoert. Qua mineralen zijn vooral magnesium, kalium, calcium, fosfor en ijzer goed vertegen-

woordigd. Door de aanwezigheid van fytinezuur en oxaalzuur zijn deze mineralen weliswaar niet zo goed opneembaar, maar goed om weten is het feit dat de biologische beschikbaarheid ervan merkbaar verbetert als tegelijk ook vitamine C-bronnen worden genuttigd (fruit, groente). Ten slotte bestaat de amandelnoot voor 15 % uit vezels, meer dan welkom voor de westerse mens, die te weinig vezels binnenkrijgt.

Topper voor hart- en bloedvaten

Het minste dat we van de amandel kunnen zeggen is het feit dat ze een topvoedsel is voor het hart en de bloedvaten:

- door haar rijkdom aan het omega-9-vetzuur oleïnezuur, ook gekend van olijfolie, een mono-onverzadigd vetzuur waarvan de beschermende werking op de bloedvaten ruimschoots is aangetoond (alsook de cholesterolverlagende werking)
- door het hoge gehalte aan natuurlijke vitamine E onder de vorm van gemengde tocoferolen, antioxidanten die de bloedvaten helpen beschermen tegen het ontstekingsproces dat aan de basis ligt van atherosclerose (slagaderverkalking)
- door het hoge gehalte aan het aminozuur L-arginine, waaruit stikstofmonoxide (NO) wordt aangemaakt, een substantie die de bloedvaten ontspant en een hoge bloeddruk (een risicofactor op hart- en vaatziekten) verlaagt
- door het hoge gehalte aan magnesium en kalium, die ook bijdragen tot een gezonde bloeddruk en een stabiel hartritme
- door de fytosterolen (vooral bètasitosterol) die door 'competitieve inhibitie' de opname van cholesterol in de darmen afremmen en zo helpen het cholesterolgehalte onder controle te houden (met eventueel een stijging van de 'goede' HDL-cholesterol)
- door het verlagen van een andere risicofactor op vaatziekten: homocysteïne.

Uitgedrukt in cijfers

Er zijn heel wat studies die het effect van noten op de gezondheid onderzoeken en daarbij vooral aantonen dat geregeld noten eten de kans op hart- en vaatziekten verlaagt en levensverlengend werkt. Enkele studies spreken ook alleen op de amandelnoot. Vijf maal per week een handvol amandelen gebruiken, zou door de hoger opgesomde gunstige effecten, het risico op hart- en vaatziekten liefst met de helft verminderen en met 25% indien men er tenminste één maal per week een portie van eet (uiteraard steeds in vergelijking met personen die er geen gebruiken).





⋮ De zoete amandel is het eetbare zaad van een steenvrucht die groeit aan een kleine, bladverliezende loofboom (*Prunus dulcis*).

Goed voor het zenuwstelsel

Ons zenuwstelsel is uitermate rijk aan vetten en aan vethoudende structuren. Opdat het zenuwstelsel optimaal beschermd zou worden tegen vrije radicalen en maximaal kan blijven presteren, moeten we dus voldoende vetoplosbare antioxidanten met de voeding opnemen. Dat kan met amandelen: als topleverancier van natuurlijke vitamine E (tocoferolen, met voornamelijk D-alfatocoferyl en gammatocoferyl), ook als bron van het celbeschermend antioxidant co-enzym Q10 en van de antioxidante fytoosterolen. Tel daarbij op de rijkdom aan de ontspannende mineralen magnesium en calcium, alsook aan L-carnitine dat de energiestofwisseling in de hersencellen ondersteunt, en je begrijpt dat de amandel een ideaal voedingsmiddel is voor optimale hersenprestaties en om dementiebeelden zoals de ziekte van Alzheimer te voorkomen.

Verlaagt ontstekingsverschijnselen

Trouwe lezers van Biogezond weten dat heel veel aandoeningen berusten op een chronische laaggradige ontsteking. Door zijn nutritionele rijkdom helpt de amandel ontstekingsverschijnselen afremmen en levert ze ook een bijdrage tot de bescherming tegen:

- diabetes type 2
- maculaire degeneratie (netvliesdegeneratie) en cataract (staar) in het oog
- vroegtijdige ouderdomsverschijnselen en vroegtijdige sterfte
- huidveroudering, rimpelvorming
- kanker
- chronische luchtwegenaandoeningen
- galsteenvorming
- osteoporose.

Geen schrik voor de calorieën!

Geïndoctrineerd door de klassieke voedingsleer die overmatig belang hecht aan de calorieën in een voedingsmiddel, durven heel wat mensen geen noten te eten, omdat ze door het hoge vetaandeel inderdaad relatief calorieënrijk zijn. Maar deze angst is totaal ongegrond! Zo werken noten door de combinatie van vetten met eiwitten, gekoppeld aan het hoge aandeel vezels, sneller verzadigend met een afname van een overmatige trek. Een grote 'meta-analyse' van 33 klinische studies toonde aan dat noten consumeren niet leidt tot een toename van het lichaamsgewicht. Meer: regelmatig gebruik van noten is geassocieerd met gewichtsverlies en noten zijn na yoghurt het tweede belangrijkste voedingsmiddel dat geassocieerd is met afslanken, nog voor fruit en groenten! 🌿

Overheerlijk broodbeleg lactosevrij & glutenvrij



- ☞ lactosevrij
- ☞ glutenvrij (<20 ppm)
- ☞ zonder toegevoegde suiker
- ☞ met zoetstof
- ☞ zonder soja
- ☞ zonder eieren
- ☞ vezelrijk (>6g/100g)
- ☞ verlaagd vetgehalte
- ☞ zeer laag Na-gehalte (< 40mg Na/100g)



- ☞ lactosevrij
- ☞ glutenvrij (<20 ppm)
- ☞ zonder toegevoegde suiker
- ☞ met zoetstof
- ☞ zonder soja
- ☞ zonder eieren
- ☞ verlaagd vetgehalte
- ☞ zeer laag Na-gehalte (< 40mg Na/100g)



zonder toegevoegde suiker, met zoetstof

Prodia



info verkooppunten zie www.revogan.be