

WAAROM WEEK VAN DE NOOT?



De Week van de Noot is ontstaan vanuit de behoefte om u als consument te informeren over de positieve effecten die het eten van noten op uw gezondheid kan hebben. En we doen u graag enkele **heerlijke recepten** cadeau voor de bereiding van gerechten waarin noten zijn verwerkt. Want noten zijn niet alleen gezond, maar ook

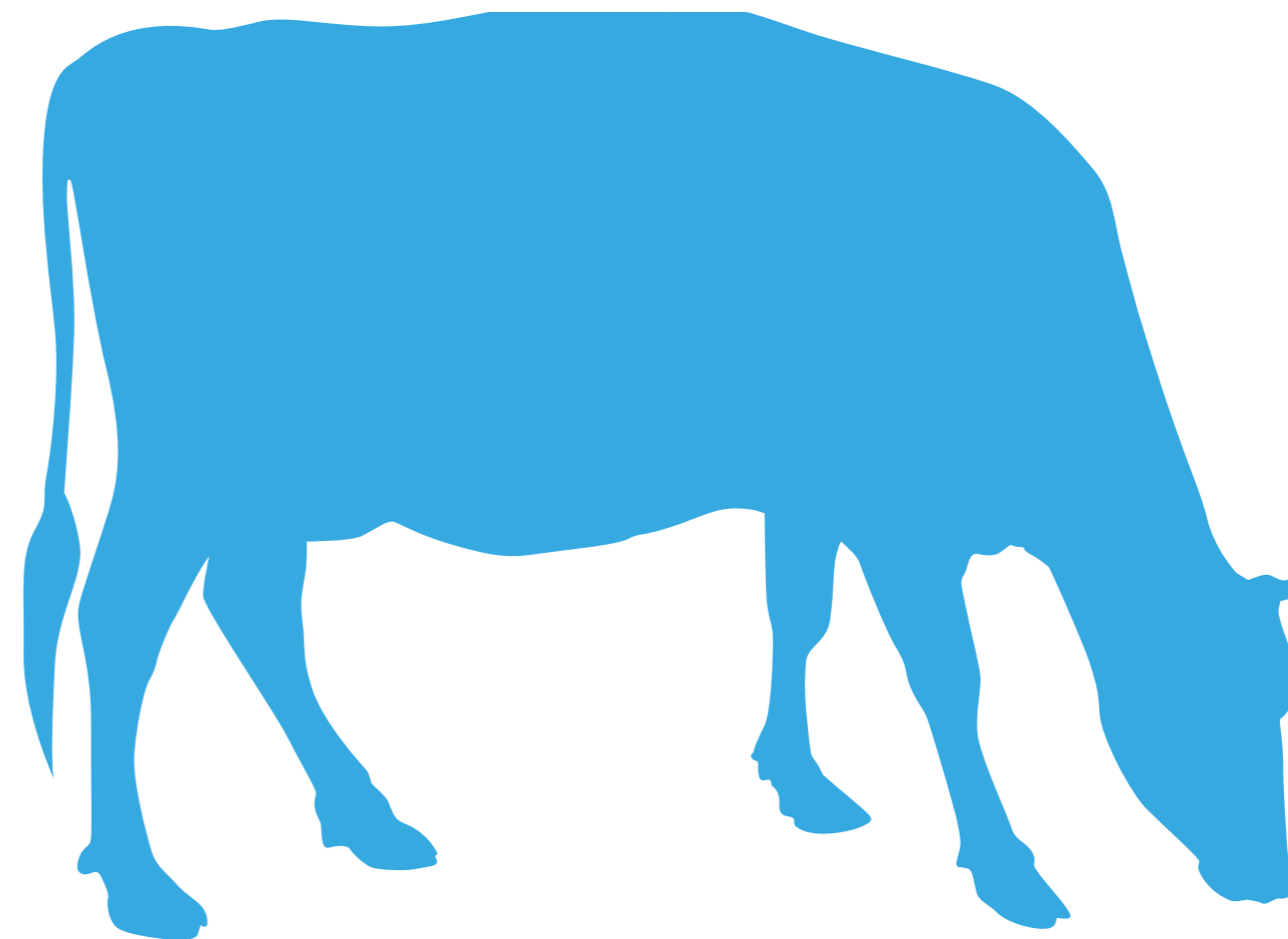
heel erg lekker. Op www.weekvandenoot.nl kunt u o.a. informatie vinden over de positieve effecten op uw gezondheid door het eten van noten. Tevens vindt u hier ook hoe u heerlijke gerechten kunt maken met noten. Want naast dat noten gezond zijn, zijn ze ook erg lekker;))



GOEDE VLEES- VERVANGER



We kunnen het niet vaak genoeg zeggen: pinda's en noten zijn super gezond! Ze zitten boordevol goede vetten, eiwitten, vezels, vitaminen en mineralen. Het zijn goede vleesvervangers, geschikt voor sporters en een gezond tussendoortje. Het regelmatig eten van noten heeft verschillende gezondheidsvoordelen. Zo heeft het een **gunstig effect** op het **cholesterolgehalte** in het bloed, wat goed is voor hart en bloedvaten. En heel belangrijk, de productie van noten heeft een veel **lagere milieubelasting** dan vlees.



GEZONDHEID

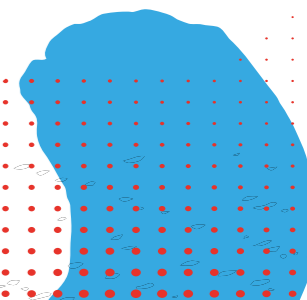
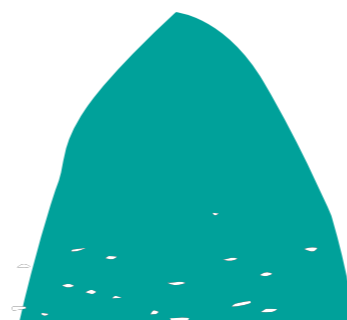
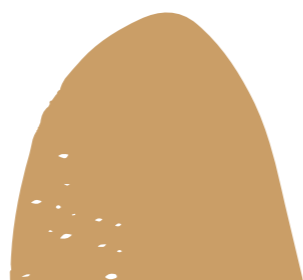
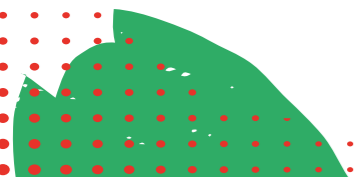


Het dagelijks eten van ongezouten noten kan zorgen voor een **30% lager risico** op bepaalde **hartziekten**. Dit is wetenschappelijk bewezen en komt onder andere door de onverzadigde vetten die in noten zitten. Andere positieve effecten voor de gezondheid worden toegeschreven aan het hoge gehalte aan de **vitaminen E, B2, B3** en **B6** in noten. De B-vitaminen bevorderen een goede stofwisseling

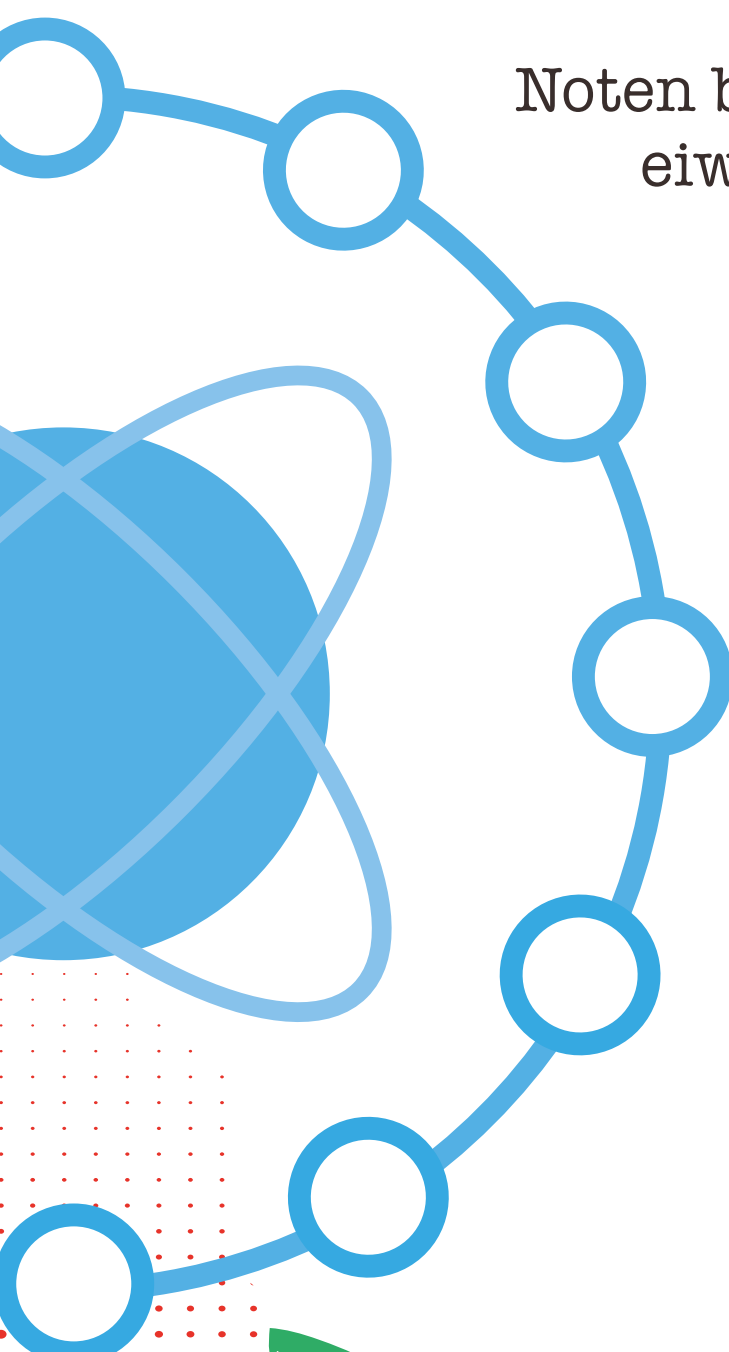
en spijsvertering. Vitamine E heeft flink wat functies in het lichaam: het is onder andere nodig voor het in stand houden van spier- en ander weefsels en de aanmaak van rode bloedcellen.

Wat zegt de gezondheidsraad?

De Gezondheidsraad raadt iedereen aan om **25 gram** ongezouten noten per dag te eten. Dit is ongeveer één handje vol per dag. Qua calorieën maakt het niet veel uit of noten gebrand zijn of ongebrand, doordat noten al veel vet bevatten, nemen ze nauwelijks extra olie op. Hierdoor blijft het caloriegehalte tussen gebrande en ongebrande noten nagenoeg gelijk. Wel gaat door de hoge temperatuur iets aan vitaminen verloren.

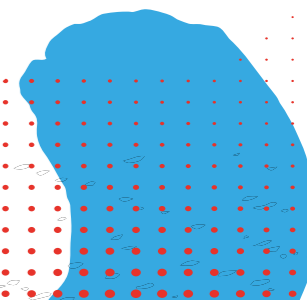
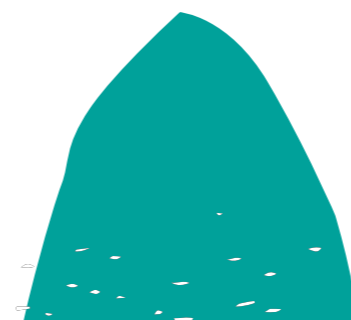
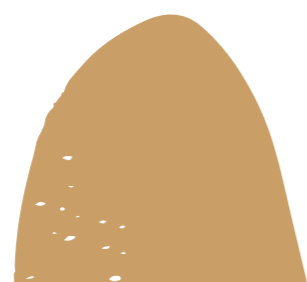
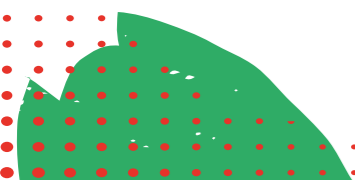


ANTIOXIDANTEN



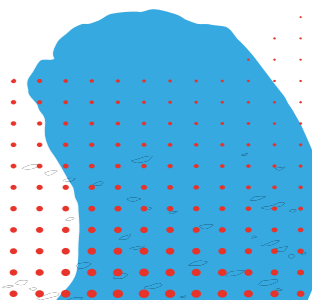
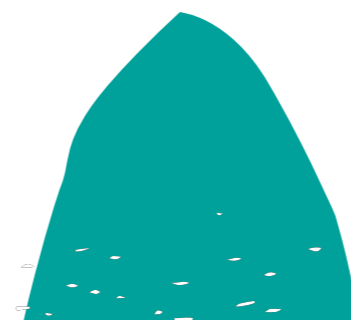
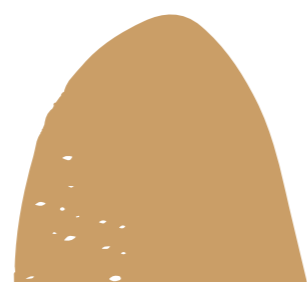
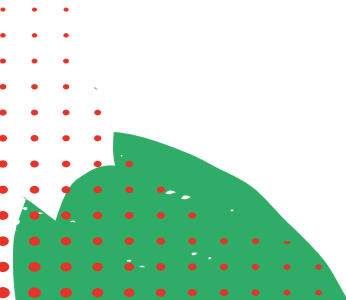
Noten bevatten veel hoogwaardige eiwitten, voedingsvezels en antioxidanten. Antioxidanten zijn in staat de schadelijke werking van agressieve stoffen in ons lichaam te beperken. Deze agressieve stoffen worden aangeduid als 'vrije radicalen', die in ons lichaam kunnen ontstaan door lichaamseigen processen. Ook kunnen vrije radicalen ontstaan door roken

of te lang in de zon. Vrije radicalen zijn gevaarlijk als ze in grote hoeveelheden in het lichaam voorkomen, op termijn kunnen ze kanker of hart- en vaatziekten veroorzaken. Uit diverse onderzoeken is gebleken dat de vitamines C, E en bèta-caroteen in staat zijn de aanmaak van vrije radicalen tegen te houden en te neutraliseren.



EIWITTEN

Veel levensmiddelen bevatten eiwitten. Eiwit is belangrijk. Het levert calorieën en aminozuren. **Aminozuren** zijn bouwstenen voor het eiwit in lichaamscellen. Sommige aminozuren kan het lichaam zelf aanmaken, andere moeten uit ons voedsel komen. Deze aminozuren heten essentiële aminozuren. Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten zitten vooral in noten, brood, graanproducten, peulvruchten en paddenstoelen. (Bron voedingscentrum)



GEZOND VOOR MENS EN PLANEET



Noten eten in plaats van vlees is beter voor het milieu. De klimaatbelasting en het energiegebruik voor de productie van noten is gunstiger dan van vlees. Het watergebruik voor het verbouwen van noten is wel wat hoog, maar per portie toch altijd nog lager dan van vlees. Kastanjes, pinda's, walnoten en hazelnoten zijn de meest duurzame soorten noten. (Bron voedingscentrum)

De klimaatbelasting van noten is ongeveer 90% lager dan die van vlees. De CO₂-uitstoot voor de productie van 1 kg noten ligt tussen de 1,4 en

3,2 kg CO₂. Bij de productie van 1 kilo vlees is dit tussen de 12 en 28 kilo CO₂. Er is een groot verschil in klimaatbelasting tussen de verschillende soorten noten: tamme kastanjes en pinda's zijn het gunstigst, gevolgd door noten soorten die in Europa worden geteeld: walnoten en hazelnoten. Bij deze noten ligt de uitstoot per kilo tussen de 1,4 en 2 kilo CO₂. Noten scoren ook een stuk beter dan vlees, als je kijkt naar de hoeveelheid eiwit die ze leveren ten opzichte van de milieubelasting. (Bron voedingscentrum)

