



Cashewkerne

Cashewkerne gehören zu den beliebtesten Nüssen und das nicht ohne Grund. Warum die Kerne so gesund sind und welche Nährwerte und Kalorien in ihnen stecken, verraten wir Euch hier.

Cashewkerne sind reich an Nährstoffen

In puncto Kalorien, Kohlenhydrate und Fettgehalt gehören Cashewkerne im Vergleich mit anderen Nüssen zu den absoluten Spitzenreitern. Darüber hinaus sind sie eine wunderbare Proteinquelle. Aus diesem Grund stellen Cashewkerne gerade für Sportler und Menschen, die auf tierisches Eiweiß verzichten, eine wichtige Ergänzung für ihre Ernährung dar.

Cashewkerne strotzen vor Vitaminen und Mineralien

Cashewkerne liefern einen optimalen Mix an Vitaminen und Mineralstoffen. Neben lebenswichtigen B-Vitaminen können die Power-Nüsse mit einem hohen Gehalt an Magnesium, Eisen und Phosphor punkten.

Cashewkerne machen glücklich

Cashewkerne haben nicht nur stimmungsaufhellende Eigenschaften, sie wirken auch beruhigend und schlaffördernd. Cashewkerne können also zu Recht als ideale Nervennahrung bezeichnet werden.

Cashewkerne helfen beim Abnehmen

Etwa eine Handvoll Cashewkerne am Tag reicht aus, um Diabetes Typ 2 vorzubeugen und Übergewicht zu minimieren. Ihr dürft also gerne beherzt zugreifen, wenn Ihr das nächste Mal eine Studentenfutter-Tüte in der Hand habt.

Cashewkerne regulieren Cholesterin und Blutdruck

Cashewkerne können sich positiv auf den Cholesterinspiegel und unsere Herzgesundheit auswirken. Grund dafür sind die ungesättigten Fettsäuren, die sich positiv auf unseren Cholesterinspiegel und Blutdruck auswirken.