



Nucis e.V. Deutschland



MACADAMIA

Gesundheit

Die Macadamianuss weist mit 73% Fett den höchsten Fettgehalt unter den Nüssen auf.

Dieses Fett ist jedoch sehr wertvoll, denn es besteht zu über 80% aus einfach ungesättigten Fettsäuren, die den Gesamt- und den LDL-Cholesterinspiegel senken können.

Durch ihre Fettzusammensetzung können Macadamianüsse innerhalb eines Ernährungsplanes sogar Patienten mit Hypercholesterinämie unterstützend begleiten.



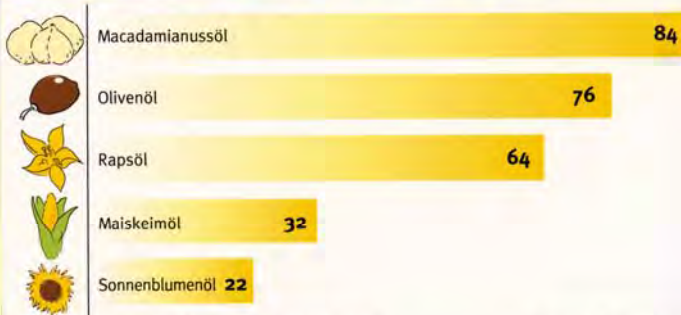
Ernte

In Australien dauert die Erntezeit von April bis September. Man verzichtet auf das Schütteln der Bäume, da sonst auch unreife Früchte herabfallen würden.

Bei vollständiger Reife fallen die Früchte nämlich von selbst und man sammelt sie anschließend ein.



Macadamianüsse – Spitze im Herzschutz Das richtige Fett senkt das „schlechte“ Cholesterin



Der Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren von Pflanzenölen im Vergleich

Angaben in Prozent pro 100 g
© Australische Macadamias