

## ORAC 10

### **Richtig ist, dass in Sachen Zellschutz manche Nuss zu knacken ist.**

Walnüsse - sagen die Wissenschaftler - sind wertvoll und gesund. Wie Recht sie haben, belegen zahlreiche Studien. Die Untersuchungen zeigen zum Beispiel, dass der Verzehr von 42,5 Gramm Walnüssen pro Tag - natürlich im Rahmen einer Ernährung, die wenig gesättigte Fettsäuren und Cholesterin enthält - das Risiko von Herzerkrankungen senken kann.

Ob Eiweiß, Vitamine oder Mineralien, ob essentielle Fettsäuren in optimaler Zusammensetzung oder Alpha-Linolensäure (ALA, eine essentielle Omega-3-Fettsäure) - Walnüsse besitzen eine nahezu einzigartige Zusammensetzung von Nährstoffen. Aber nicht nur dies - Walnüsse bieten auch reichlich Antioxidantien. Diese sind besonders wichtig, denn sie neutralisieren die Freien Radikale, die die Zellen zerstören. Hautalterungen sind noch die geringsten - Krebs-, Herz- und Kreislaufkrankheiten sind die schlimmsten Folgen, die die Freien Radikale anrichten können.

Freie Radikale entstehen durch Stress, Umweltgifte, Nikotin, Ozon und Sonneneinstrahlung - eigentlich kann man den Einflüssen nicht ausweichen. Das Mittel dagegen: Antioxidantien. Denn Antioxidantien machen Schluss mit den Freien Radikalen, machen gewissermaßen die Zellen "besenrein".

Die Frage ist nun, in welcher Menge der Mensch Antioxidantien auf den Speiseplan bringen soll, um sich vor einem Übermaß an Freien Radikalen im Körper zu schützen. Die Wissenschaft hat eine Berechnungsgrundlage geschaffen, aus der auch die Wirkung der Antioxidantien zu entnehmen ist: die ORAC-Werte.

ORAC ist die Abkürzung von "Oxygen radical absorbance capacity" und steht für die Fähigkeit eines Lebensmittels, Freie Radikale zu absorbieren. Den Verzehr von 5000 - 7000 ORAC Einheiten pro Tag empfiehlt die Wissenschaft.

Klingt viel - ist wenig: 100 Gramm Walnüsse haben bereits 13.057 ORAC (umol TE/100g). Eine Handvoll Walnüsse am Tag also kann bereits vor vielen Erkrankungen schützen.

Zellenerkrankungen vorzubeugen also ist kein Geheimnis - man muss nur ein paar Nüsse knacken. Und in der Zeit der Bunten Teller verschenkt man Gesundheit ja besonders gern.