

Australische Power-Food für den Schreibtisch Macadamianüsse als idealer Snack für den Arbeitstag

Hamburg/Sydney, Frühjahr 2011. - Wer viel am Schreibtisch sitzt, sollte Mahlzeiten sinnvoll planen, um gesund, fit und konzentriert durch den Arbeitstag zu kommen. Egal ob dabei Kantine oder Brotdose zum Einsatz kommen – wichtig sind kleine, leichte Mahlzeiten, die dem Körper genügend Nährstoffe zuführen und ihn trotzdem nicht unnötig belasten und die erst gar keine Schokoladen-Heißhunger-Attacken aufkommen lassen. Deshalb sind Nüsse der ideale Snack für zwischendurch, denn sie liefern wertvolle Fette, Proteine, Kohlenhydrate, Mineralien und Vitamine. Perfekte Zutaten, um Stoffwechsel und Geist beim Arbeiten auf Trab zu halten.

Energiegeladen durch den Büroalltag

Besonders leckere Nusspower liefern Macadamianüsse. Sie stammen ursprünglich aus dem australischen Regenwald und rühmen sich, den höchsten Fettgehalt unter den Nüssen zu haben – und zwar den gesündesten, denn sie haben mit 82 % den weitaus höchsten Anteil an gesunden ungesättigten Fettsäuren unter den Nüssen, vergleichbar mit Olivenöl. Mit Macadamianüssen kann der Körper die notwendige Energie für den Arbeitstag tanken und gleichzeitig senken sie den Cholesterinspiegel im Blut und helfen damit bei der Vorsorge gegen Herz- und Kreislauferkrankungen. Weiteres gesundes Plus: Ihr hoher Ballaststoffgehalt sättigt und hilft der Verdauung, was gerade bei sitzenden Tätigkeiten positiv ist.

Konzentration und gute Laune durch die richtigen Nährstoffe

Nüsse liefern außerdem viele B-Vitamine, die den Stoffwechsel anregen und Nerven und Gehirn in Schwung bringen. Macadamias punkten zum Beispiel mit den Vitaminen B₁, B₂ und Niacin (B₃), allesamt nötig für eine gute Reizübertragung im Nervensystem - also die beste Voraussetzung für „starke Nerven“ im Alltag. Außerdem stecken in Macadamianüssen die wichtigen Mineralstoffe Magnesium und Calcium – alles zusammen die perfekte Basis für lang anhaltende Leistung und Stressresistenz. Wahrscheinlich sind die leckeren Macadamianüsse mit ein Grund dafür, dass die Australier down under auch an den stressigsten Arbeitstagen ihre berühmte Entspanntheit nicht verlieren.