

## Wat zijn Nigerzaden en zijn ze goed voor de mens?

De zaden van de Nigerplant zijn klein en zwart van kleur. Ze hebben een vrij dikke en stevige zaadhuid en kunnen tot een jaar bewaard worden zonder kwaliteitsverlies. In die zaden vind je eiwitten, olie en oplosbare suikers.

### Een korte beschrijving van Nigerzaadolie

Je vraagt je wellicht af hoe Nigerzaden ons lichaam ten goede komen. Laten we dat bespreken door eerst Nigerzadenolie te begrijpen. Nigerzaadolie, ook wel nigerolie genoemd, is een plantaardige olie die wordt gewonnen uit de zaden van de Nigerplant. De Niger-zaden zijn inheems in Ethiopië en hun wilde voorouder is waarschijnlijk Guizotia schimperii. Ze werden waarschijnlijk verbouwd sinds 3000 v.Chr. Zelfs vandaag de dag worden ze verbouwd als oliehoudende gewassen in de hooglanden van Ethiopië.

De reis van Nigerzaadolie reikt verder dan Ethiopië. Handelaren brachten het naar India voor onze jaartelling en verspreidden het waarschijnlijk rond dezelfde tijd naar andere landen in Oost-Afrika. Het is een klein zaadje met een grote reis!

Maar nu komt het spannende gedeelte: de voordelen van Nigerzaadolie kunnen worden uitgebreid naar de behandeling van astma, hoest, piepende ademhaling en het verbeteren van andere longfuncties. Het ondersteunt slaap en hartgezondheid, evenals huid- en haarkwalen en versnelt genezing en vermindert ontstekingen.

### Wat is de voedingswaarde van Nigerolie?

Echt bijzonder hoeveel voedingswaarde schuilt in deze kleine, zwarte zaadjes! Nigerzaden zijn zeer rijk aan eiwitten en vetzuren, waardoor ze voedzame lekkernijen zijn. Een uitstekende bron van linolzuur en samengesteld uit essentiële voedingsstoffen zoals niacine, oliezuur, koolhydraten, eiwitten, vezels, stearinezuur, riboflavine en ascorbinezuur.

Maar dat is nog niet alles: nigerzaadolie is ook bijzonder rijk aan essentiële mineralen zoals natrium, magnesium, zink, calcium, koper en kalium.

Kortom, ze bevatten een breed scala aan voedingsstoffen, van eiwitten en vetzuren tot essentiële mineralen.

#### **Voedingswaarde per 100 gram:**

Energie 515 Ecals

Eiwit 24 gram

IJzer 57 mg

Fosfor 224 mg

Calcium 300 mg

Koolhydraten 17 gram

Vezels 11 gram

Mineralen 5 gram

Vet 39 gram

Vocht 4 gram

Bron: Medindia

### 8 gezondheidsvoordelen van Nigerzaadolie

Nigerzaadolie is een veelzijdige olie die gebruikt kan worden bij het dagelijks koken, bijvoorbeeld in saladedressings en chutneys.

Hieronder vind je een aantal belangrijke voordelen van Nigerzaadolie.

*- Nigerzaadolie heeft voordelen voor het gezond houden van uw hart*

Nigerzaadolie is rijk aan omega-3-vetzuren en linolzuur en zorgt dus voor een evenwichtig cholesterolgehalte in het lichaam. Nigerzaadolie voorkomt hartziekten en beschermt tegen hartaanvallen

*- Nigerzaadolie helpt bij een goede nachtrust*

Nigerolie en de mineralen die het bevat, helpen bij de behandeling van slapeloosheid en chronische rusteloosheid tijdens de slaap. Magnesium, kalium en zink zijn enkele van de belangrijkste mineralen in Nigerzaadolie. Dit kan hormoonspiegels in het lichaam beïnvloeden. Deze mineralen helpen circadiane ritmes te stabiliseren en activeren ook de afgifte van bepaalde neurotransmitters, met name magnesium, die het lichaam nodig heeft voor een goed herstel.

*- Kan gebruikt worden voor huidverzorging*

Nigerzaadolie is gunstig voor huidverzorging omdat het rijk is aan antioxidanten die ook helpen bij het neutraliseren van vrije radicalen, waardoor rimpels en vlekken op de huid minder zichtbaar worden. Het kan ook huidinfecties voorkomen door de immuunreactiviteit op de plaats van wonden en snijwonden te verbeteren.

*- Versnelt het genezingsproces*

Een ander groot voordeel van Nigerzaadolie is dat het ontstekingen van wonden geneest met behulp van niacine, oliezuur, stearinezuur, ascorbinezuur en meer. De eiwitten, vezels, riboflavine, vitamine C en andere koolhydraten in nigerolie spelen een cruciale rol in het genezingsproces.

*- Heeft ontstekingsremmende eigenschappen*

Nigerolie bevat antioxidanten en ontstekingsremmende stoffen die mensen met artritis, jicht, reuma, koorts en hoge bloeddruk kunnen helpen. Antioxidanten neutraliseren vrije radicalen die oxidatieve stress veroorzaken en ontstekingen kunnen veroorzaken.

*- Helpt bij het verlichten van maag-darmklachten*

Deze olie verlicht gastro-intestinale problemen zoals constipatie, een opgeblazen gevoel, krampen, aambeien en algemeen maagongemak. Nigerzaadolie is op een impulsieve manier goed voor de maag door de maag te bedekken en te helpen slechte bacteriën in de darmen te verminderen. Nigerzaadolie neutraliseert de pH-waarde van het lichaam, waardoor ons lichaam te allen tijde gehydrateerd blijft.

Niger Seed Oil is een rijke bron van eiwitten, koolhydraten en andere essentiële voedingsstoffen. Deze componenten van Niger-olie zijn betrokken bij het verbeteren en reguleren van de metabolische functie.

*- Werkt als pijnstillert*

Nigerzaadolie heeft een functie als pijnstillert. De gunstige therapeutische eigenschappen verminderen effectief pijn en Nigerzaadolie kan worden toegepast als massage of worden geconsumeerd om pijn te verlichten.

*- Bevordert een gezonde gewichtstoename*

Nigerzaadolie is goed voor gewichtstoename op een gezonde manier. Nigerolie kan worden gebruikt om gewicht te herstellen na ziekte of tijdens herstel. Hiervoor volgen nu wat tips voor nuttig gebruik en bereiding:

In Ethiopië worden de zaden verhit in een open vuurketel, met een stamper in een vijzel gestampt en gemengd met gemalen peulvruchten om 'Wat' te maken.

Nigerzaden worden gebruikt als voedsel in verschillende gerechten, kruiden en snacks. Je kan het als tussendoortje eten, gemengd in pap, gemengd met chutney. Verder kan het als specerij gebruikt worden of gemengd met peulvruchten of met geroosterde granen. De olie is ideaal als ingrediënt voor saladedressing. Tenslotte wordt de zaden gemalen tot meel en (smooth) dranken.