

Amuse bouche vom 7. Juni 2021

Daniela Specht



Polyphenole



Warum Polyphenole?



- Zur Prävention von alters- und ernährungsbedingten Erkrankungen

Wo finden wir Polyphenole?



- Obst und Gemüse: Äpfel, Beeren, Oliven, Trauben, Zwiebeln
- Nüsse
- Tee

→ Diese Art von Pflanzenstoffen können nicht in Tabletten verpackt werden, darum Genuss pur empfehlenswert.

Wie?

- 5x Früchte und Gemüse am Tag
- 1 Handvoll Nüsse täglich
- Mit Kräutern, Zwiebeln und Knoblauch würzen
- Schwarz- und Grüntee
- Oliven- und Rapsöl



Gesundheitsfördernde Wirkung



„Diabetes mellitus
Typ 2“

„Entzündungshemmend“

„Krebs“

„Anti-Aging“

„Blutdrucksenkend“

„Herz-Kreislauf-
erkrankungen“

„Immunsystem“

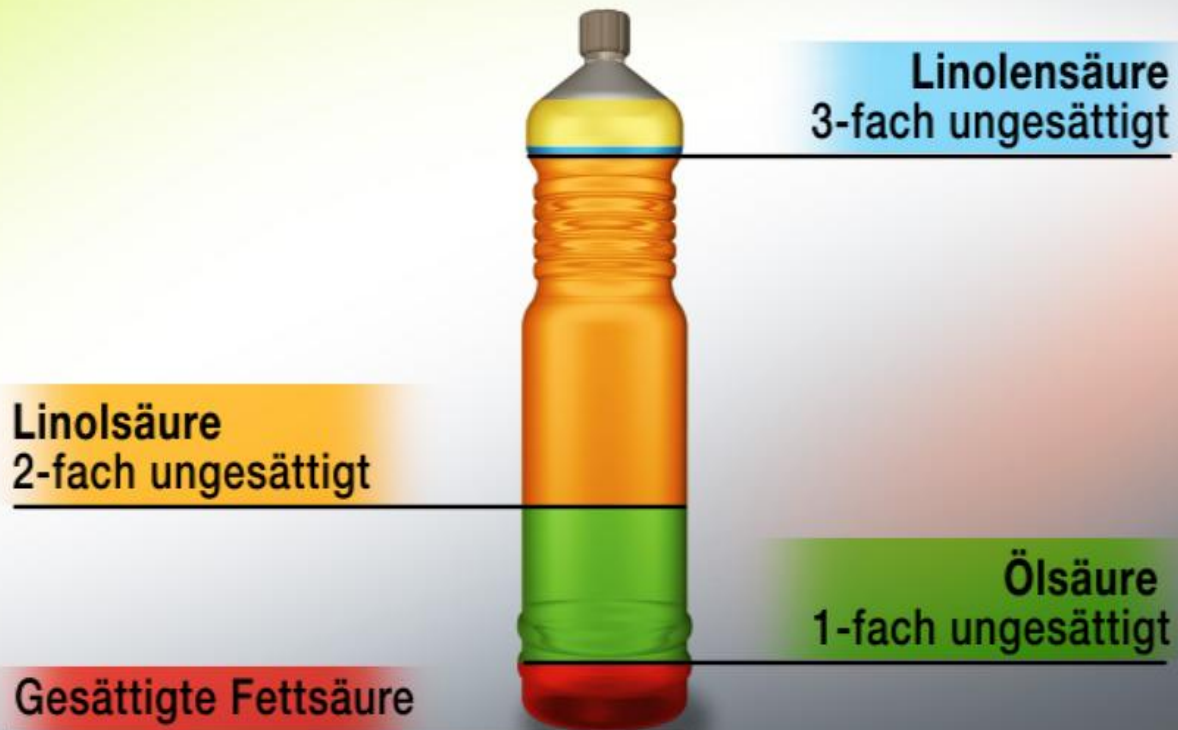
Weitere Effekte auf das Hirn

- Steigerung der Hirndurchblutung
- Verminderung von Entzündung der Nervenzellen

- ? Anti-Parkinson
- ? Anti-Alzheimer
- ? Anti-Schlaganfall



Sonnenblumenöl



Sonnenblumenöl – ein „no go“



- Reich an Linolsäure
 - * thromogen – fördert Bildung von Blutgerinnsel
 - * fördert Entzündungen
- LDL-Cholesterin
- **ABER:** HDL-Cholesterin↓
- Nicht hitzestabil↓

Olivenöl

Linolsäure
2-fach ungesättigt

Linolensäure
3-fach ungesättigt

Ölsäure
1-fach ungesättigt

Gesättigte Fettsäure



Olivenöl – ein „go“



- Wenig Wirkung auf Cholesterin
- Hitzestabil

- Sekundäre Pflanzenstoffe
 - * Vitamin E
 - * Polyphenole

Rapsöl

Linolsäure
2-fach ungesättigt

Linolensäure
3-fach ungesättigt
(Omega-3-Säure)

Ölsäure
1-fach ungesättigt

Gesättigte Fettsäure



Rapsöl – ein „super go“



- Alpha Linolensäure:
 - *Herzschutz: antiarrhythmisch
- Nicht hitzestabil
- Sekundäre Pflanzenstoffe
 - * Vitamin E
 - * Polyphenole

Fragen?



Vielen Dank und viel Freude beim Geniessen!





Ausblick:
5. Juli 2021, 15.00 – 16.00 Uhr:
Sommerliche Cocktail-Stunde
mit Sarah Stidwill und Daniela Specht