



Die „Fettfreien 80er“ und das clevere neue Jahrtausend

In der Ernährung nennt man die 80er Jahre des letzten Jahrhunderts auch die „Fettfreien 80er“. In jedem Supermarkt standen plötzlich die fettfreien Produkte ganz vorne im Regal. Da war es auch egal, dass der Keks zu 70 % aus Zucker bestand, Hauptsache fettfrei.

Heute weiß man, dass es nicht die Menge der Fette ist, sondern die Qualität, die entscheidet. Der körperlich fitte Urmensch hatte in seiner Ernährung ein Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren von etwa 1 zu 1. Tolerabel waren sogar noch 1:4. Darauf hat sich unser Körper Hunderttausende von Jahren eingestellt.

Und heute?

Oftmals fehlt uns die Zeit, gesund zu kochen, sodass das Verhältnis auf bis zu 1 zu 25 zu Ungunsten der Omega-3-Fette gesunken ist. Dabei müssten wir eigentlich nur mehr Fisch in unseren Ernährungsplan einbauen, denn das Gesunde am Fischöl für den menschlichen Körper sind die beiden ungesättigten Fettsäuren DHA (Decosahexaensäure) und EPA (Eisohexaensäure). Wer mindestens 200 mg DHA und mindestens 300 mg EPA am Tag aufnimmt, der trägt zu einer normalen Herzfunktion und auf DHA bezogen auch zu einer normalen Gehirnfunktion bei. Das ist wissenschaftlich seit Jahren nachgewiesen und wurde auch schon von der EU Expertenkommission bestätigt.

Auch die Omega-9-Fettsäure aus dem Olivenöl namens Ölsäure ist für jeden attraktiv, der sich natürlich gesund erhalten will. Diese ist übrigens auch eines der Geheimnisse der gesunden mediterranen Ernährung, denn Ölsäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

Wer auch ohne mediterrane Küche und besonderen Aufwand gesünder leben möchte, dem sei **FOREVER Arctic Sea® (Art. 376)** empfohlen, das auch als wichtiger Bestandteil innerhalb unseres neuen FOREVER Touchs **Vital⁵™ (Art. 456)** erhältlich ist. FOREVER Arctic Sea® enthält die ideale Mischung an Fettsäuren. **Mit nur drei Kapseln am Tag liegen Sie schon bei 300 Milligramm der beiden essenziellen Vitalstoffe DHA sowie EPA und kommen damit zusammen mit dem ebenfalls enthaltenen Olivenöl bereits in den vollen Genuss aller genannten Vorteile.**

Forever Living Products setzt mit diesem Produkt auf hoch gereinigtes Fischöl aus der Hochsee und dem ohnehin schon schadstoffarmen Calamariöl als nachhaltige Quelle, die den Fischbestand der Meere schont.

Und zum Schluss: Keine Sorge, alle Untersuchungen zeigen, dass ein Mehr an Omega-3-Fettsäuren nicht zu einer entsprechenden Gewichtszunahme führt. In Kombination mit Sport hatte es sogar in einigen Untersuchungen eher eine leichte Reduktion des Körperfettes zur Folge. Also, nichts wie ran an die gesunden Fette! 😊

Ihr FOREVER Team