



DAVINZI®

EINFACHHEIT
IST DIE HÖCHSTE STUFE
DER VOLLENDUNG

LEONARDO DA VINCI

LEONARDO DA VINCI

DEK AOPFENDNIS
IST DIE HOCHSTE STUFE
DER VOLLENDUNG

Die Ernährungsphysiologischen Eigenschaften von Nativem Olivenöl Extra

QUELLE: [HTTP://WWW.MOOM.BIO](http://www.moom.bio)

Natives Olivenöl extra ist ein aussergewöhnliches Produkt aus ernährungswissenschaftlicher Sicht, es ist die wichtigste Quelle von Fettsäuren, zudem mit einem optimalen Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6 und einem hohen Gehalt an

Fettsäure, Vitamin E und Antioxidantien. Ein Verzehr im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung wurde positiv mit einer verringerten Inzidenz von chronischen, metabolischen, kardiovaskulären und Tumorerkrankungen in Verbindung gebracht. Diese positiven Eigenschaften wurden sowohl durch in vitro-mechanistische Studien als auch durch in vivo-Versuche an gesunden und kranken Patienten unterzogen.

Es besteht zu 99,9% aus Fett und liefert 9 kcal pro Gramm. Die Fettsäurezusammensetzung variiert je nach Sorte, agronomischer Technik und der Reife der Steinfrucht zur Erntezeit. Ein gutes extra natives Olivenöl enthält im Durchschnitt etwa 73% Ölsäure (18:1, einfach ungesättigt), 2,3% Linolsäure (18:0, gesättigt), 13,67% Palmitinsäure (16:0, gesättigt), 7,8% Linolensäure (18:2, mehrfach ungesättigt) und 1% α -Linolensäure (18:3, mehrfach ungesättigt).

Geringfügige Komponenten sind für die Bestimmung der ernährungsphysiologischen, nutrazeutischen und organoleptischen Eigenschaften gleichermaßen wichtig. Vor allem diesen werden wichtige gesundheitliche Eigenschaften zugeschrieben, wie antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, charakteristische Hinweise und ein bitterer und würziger Geschmack.

Die gesundheitlichen Eigenschaften, die dem nativen Olivenöl extra zugeschrieben werden, sind zahllos und können auf das hervorragende Fettsäureprofil sowie auf die unzähligen antioxidativen Verbindungen zurückgeführt werden, die in nativen Ölen unverändert bleiben, nicht aber in raffinierten Olivenölen.

- Anregung der Verdauungsfunktion;
- Verbesserung der glykämischen Reaktion;
- Reduzierung der kardiovaskulären Risikofaktoren;
- entzündungshemmende und antioxidative Wirkung.

Die positiven Auswirkungen des Verzehrs von Olivenöl auf die Gesundheit sind jetzt klar und bestätigt, so dass es möglich ist, auf dem Etikett eine gesundheitsbezogene Angabe über das Vorhandensein von Polyphenolen zu machen, wenn das Öl mindestens 5 mg Hydroxytyrosol und seine Derivate pro 20 ml Öl enthält. In diesem Fall wird der Beitrag der Polyphenole als ausreichend angesehen, um die oben genannten gesundheitlichen Auswirkungen zu erklären, und das Öl kann sich auf dem Etikett mit den Worten "*Olivenölpolyphenole tragen zum Schutz der Blutfette vor oxidativem Stress bei*" rühmen.