Gehen Sie den smarten Weg - mit Ölen und Fetten in der Küche

Backen, braten, kochen, das Anrichten von Salaten - alltägliche Tätigkeiten bei der Zubereitung leckerer Speisen und kulinarischer Köstlichkeiten. Genauso selbstverständlich verwenden wir dabei unterschiedlichste Öle und Fette, immer in der Überzeugung - oder zumindest der Hoffnung - die richtige und gesundheitsdienliche Entscheidung zu treffen. Erfahren haben wir längst, dass pflanzliche Speiseöle kaum als verlässliche Quellen für Omega-3 Fettsäuren dienen können. Dennoch erfüllen Sie definitiv ihren Zweck, sei es ein rein praktischer, weil ohne Fette in der Küche nun mal gar nichts geht, oder als Geschmacksverstärker. Kein Grund also, diese Öle zu verteufeln. Gewählt werden sollten sie allerdings ganz bewusst.

Gesättigte Fettsäuren als sichere Variante - bestmögliche Vorbeugung gegen Verderblichkeit

Der Tipp für Köchinnen und Köche: Sehen Sie es bodenständig. Eifern Sie nicht dem Irrglauben nach, handelsübliche Speiseöle würden den Körper ausreichend mit besonders gesunden, beispielsweise in der Nahrungsergänzung Mega-Rot® von Dr. Hittich vorhandenen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren versorgen. Möglich wäre das, würde man sich unwissend an den Etiketten orientieren, bei manchen der handelsüblichen Öle wie Leinöl durchaus, wenngleich in abgeschwächter Form. Allerdings bergen ausgerechnet die Pflanzenöle mit dem besten Fettsäureprofil etliche gesundheitliche Risiken. Die Problematik liegt in der Oxidation und Beschädigung der Fettsäuren, also in der Verderblichkeit. Weniger anfällig sind Öle mit gesättigten Fettsäuren. Als Favoriten gerade für die heiße Küche könnten Sie hier auf Kokos- oder Palmfrucht-Öl setzen. Der Anteil an mehrfach gesättigten Fettsäuren ist gering. Die enthaltenen gesättigten Fettsäuren allerdings stabil. Das Geheimnis liegt in der anti-oxidativen Kraft der Aktivstoffe wie Carotinoide und Vitamin E. Und ganz nebenbei werden ihnen positive gesundheitliche Effekte nachgesagt. Im Fazit bedeutet das, Sie setzen auf Sicherheit, ohne die eigentlichen Themen von Nahrungszubereitung und der Versorgung des Körpers mit Omega-3 zu verwechseln.

Was in der Nahrung nicht vorhanden sein kann, wird durch Mega-Rot® ersetzt

Und trotz aller freudiger Tätigkeiten in der Küche, bei denen diese Öle mehr als Werkzeug verstanden werden sollten, will, soll und muss der Körper mit den Omega-3 Fettsäuren versorgt werden. Am zuverlässigsten und kontrolliertesten ist das möglich durch Nahrungsergänzungsprodukte, die aufgrund ihrer Qualität für die optimale Stabilität des enthaltenen, langkettigen Omega-3 stehen. Bei Mega-Rot® von Dr. Hittich profitieren Sie von einem einzigartigem Krillöl-Komplex . Unmittelbar in der Antarktis wird der Krill nachhaltig gewonnen und unverzüglich schockgefrostet. Auf diese Weise bleiben sowohl die enthaltenen, wertvollen Inhaltstoffe als auch der natürliche Oxidationsschutz erhalten. Und wiederum geben sich zwei Themen die Hand: Zuverlässigkeit und Ausgewogenheit der Wirk- und Inhaltsstoffe. Mit diesem Konzentrat stellen Sie ihrem Körper langkettiges Omega-3 zur Verfügung, das nicht erst umständlich vom Körper umgewandelt werden muss. Sie ermöglichen sich selbst und ihrem Zellstoffwechsel den direkten und kontrollierten Zugriff auf die Perfektion der Natur. Essen und gesund bleiben sind nun mal zweierlei. Die Antwort bietet Mega-Rot®.

www.drhittich.de
https://www.facebook.com/hittich
https://plus.google.com/+Drhittich-Gesundheitsmittel/videos
http://www.youtube.com/user/drhittich
http://vimeo.com/drhittich
http://dr-hittich.tumblr.com/

Pressekontakt

GP Health Products B.V.

Herr Carsten Schlink
Roda JC Ring 41
6466 Kerkrade

drhittich.de
gesundheitsinformationen@drhittich.de

Firmenkontakt

GP Health Products B.V.

Herr Carsten Schlink
Roda JC Ring 41
6466 Kerkrade

drhittich.de
gesundheitsinformationen@drhittich.de

Seit über 20 Jahren gehört Dr. Hittich zur Riege führender Entwickler und Anbieter natürlicher und hochqualitativer Gesundheitsmittel. Dr. Reinhard Hittich, Biochemiker, Gründer und Leiter der Dr. Hittich Gesundheitsmittel unter dem Dach der GP Health Products B.V. mit Hauptsitz im niederländischen Kerkrade, ist spezialisiert auf Nahrungsergänzungsprodukte, mit denen dem Körper überlebenswichtige ungesättigte Fettsäuren gereicht werden. Mit dem Produkt Mega-Rot® bietet Dr. Hittich Gesundheitsmittel eine Nahrungsergänzung mit einzigartigem Krillöl-Komplex, mit der einem essenziellen Mangel an Omega-3 entgegengesteuert wird. Die Produkte können direkt beim Entwickler und Hersteller bezogen werden.