

Omega 3-6-9 Power-Mix

Die VOM FASS Öl-Selektion für eine optimierte Versorgung mit hochwertigen pflanzlichen Fettsäuren

"Gute" Fette sind wichtig für die Gesundheit!

Öle und Fette zu essen ist grundsätzlich gut.

Wichtig ist es jedoch, die richtigen, nämlich essentielle Fette (sogenannte Omega 3-, 6-, und 9-Fettsäuren), in den richtigen Mengen zu sich zu nehmen. Dies ist notwendig für eine optimierte Ernährung. Eine ganze Reihe internationaler Studien belegen, dass speziell die essentiellen Fette (Omega 3 und 6) das Risiko verschiedener Krebserkrankungen, von Herzinfarkt, Allergien, Arthritis, Ekzemen, Depressionen, Müdigkeit und Infektionen reduzieren helfen.

Fette, insbesondere "mehrfach ungesättigte" (essentielle) Fette aus der Nahrung zu verbannen, ist somit absolut nicht empfehlenswert. Im Gegenteil, dies würde die Zuführung notwendiger, essentieller Nährstoffe verhindern und damit sogar das Risiko einer Erkrankung erhöhen. Das gleiche gilt auch, wenn man zu viele "gesättigte" Fette (überwiegend harte Fette tierischen Ursprungs) zu sich nimmt, gleich ob in Form von Käse, Fleisch, Butter, Schokolade, oder anderer Herkunft.

"Gute Fette" - "schlechte Fette"

Grundsätzlich gilt, dass Fette, die dem menschlichen Organismus nutzen, "ungesättigte" Fettsäuren enthalten.

Unglücklicherweise essen Menschen in entwickelten Ländern zu viele "gesättigte" Fette die dem menschlichen Organismus eher schaden können. Oft sind wir uns dieser Fette gar nicht bewusst zumal sie häufig "versteckt" sind. Die Hauptquelle für gesättigte Fettsäuren sind insbesondere Fleisch und Milchprodukte sowie Süßigkeiten und Süßspeisen.

VOM FASS-Qualität -
nur echt mit diesem Zeichen