
Subject: Olivenöl Ungesund!

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 29 Apr 2015 13:15:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alle Öle oxidieren im Körper (oder schon vorher) sollte man meiden und nur in geringsten Mengen aufnehmen und niemals erhitzt werden. (Auch Kokos Öl)

Auch das "gesund" gepresene Olivenöl ist nicht gesund und sollte auch nicht benutzt werden. Die mediterrane Küche wird Olivenöl gelobt und die Lebenserwartung in den mediterranen Ländern ist in der Tat bei 5 Jahren höher. Dabei wurde aber nicht Sardinien berücksichtigt welche Olivenöl "hassen" und eine 5 Jahre längere Lebenserwartung haben als in den anderen mediterranen Ländern.

Für mich macht Sinn da gepresste Öle nicht unserer natürlichen Nahrung entsprechen und schon gar nicht frittierte Sachen! (Thema Akrylamit Nitrosamine etc)
