Gesundheit und Omega 3

In den letzten Jahren wurde im Gesundheitsbereich viel über Fettsäuren geforscht und es wurde bemerkt, dass Omega-3-Fettsäuren wesentlich für die Gesundheit mitverantwortlich sind, vor allem im Bereich der Herz- und Kreislauferkrankungen. Auch wurde festgestellt, dass der Organismus diese Fettsäuren nicht selbst herstellt und daher auf die Zufuhr angewiesen ist. Außerdem gibt es ein optimales Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren.

Wir haben uns gefragt, gibt es einen Unterschied zwischen konventionellem und biologischem Rindfleisch im Bereich der Omega-3-Fettsäuren als eindeutigen Qualitätsindikator.
Die Aufzucht von konventionellem Rindfleisch mit Bullenmast, Maissilage und Kraftfutter und Stallhaltung auf Vollspalten ist ein komplett anderes System wie biologische Rinderhaltung. Hier werden weibliche Rinder oder Ochsen, mit Auslauf und Weide und Kleegras und Heufütterung, mit langsamem Wachstum natürlich gehalten.

Auf den ersten Blick sieht man das dem Stück Fleisch, das vor einem liegt, nicht an. Aus diesem Grunde haben wir von der Universität Weihenstephan Bio-Rindfleisch und konventionelles Rindfleisch in einer wissenschaftlichen Testreihe untersuchen lassen. Und was auf den ersten Blick nicht zu sehen ist, haben die Wissenschaftler durch Analysen herausgefunden: es gibt doch deutliche Unterschiede.
Das Rindfleisch von Chiemgauer Naturfleisch hatte dreimal soviel Omega-3-Fettsäuren wie das konventionelle Rindfleisch (das sind 200 Prozent mehr). Jeder hat auf einen gewissen Unterschied gehofft, aber über diesen enormen Unterschied waren alle doch sehr erstaunt. Und obendrein hat das Omega-3-zu-Omega-6-Verhältnis genau den Wert, der in der Wissenschaft als optimal angesehen wird (1 zu 5).

Damit ist deutlich geworden, dass Bio-Rindfleisch nachweislich

neben allen anderen Vorzügen (Aufzucht ohne Antibiotika, keine billigen Kraftfuttermittel mit Pestizidbelastung, artgerechte Haltung in der freien Natur etc.) auch wesentliche gesundheitliche Vorzüge bietet. In wissenschaftlichen Studien wurde die positive Wirkung von Omega-3-Fettsäuren belegt:

– Vorbeugend gegen Herzinfarkt
– Senkung der Neutralfettblutwerte
– Entzündungshemmend
– Positive Wirkungen bei neurologischen Erkrankungen
– Linderung von Arteriosklerose

Neben diesen enormen Unterschieden im gesundheitlichen Wert von Rindfleisch wurde auch die Zartheit des Fleisches getestet. Und hier gab es keine Überraschungen. Das Bio-Rindfleisch ist einfach besser. Am schlechtesten schnitt konventionelles Rindfleisch ab, besser war Bio-Rindfleisch von weiblichen Tieren und am Besten das Rindfleisch von Bio-Ochsen. Alles festgestellt mit Blindverkostungen und signifikanten Unterschieden!

Nach dieser Testreihe haben wir auch Wurstprodukte untersucht, wie Rinderwiener, Rindersalami, Rinderknacker etc. Auch hier wurden die selben Unterschiede festgestellt und der deutlich höhere Omega-3-Fettsäurengehalt attestiert.

Manch einer fragt sich, woran liegt das? Die Wissenschaft steht bis heute noch vor vielen Rätseln und keine Maschine der Welt kann bisher aus Gras und Klee Milch und Fleisch machen wie die Wiederkäuer Rind und Schaf. Ist es da nicht naheliegend, dass es für so hochwertige natürliche Lebensmittel, die in einem langwierigen Verdauungsprozess erzeugt werden, ganz besonders auf die Qualität der Nahrung ankommt, und dass dafür die Natur die besten Vorgaben macht? Offensichtlich bringt Schnellmast mit Maissilage und hochkonzentriertem Importfuttermittel zwar Masse, aber die Klasse mit Genuss und Gesundheit bringt die natürliche, biologische Aufzucht.

Guten Appetit!

Quelle: http://www.chiemgauer-naturfleisch.de

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung