

## **Olivenöl: Das Geheimnis für ein gesundes Herz und scharfen Verstand!**

Eine Harvard-Studie zeigt, dass täglicher Olivenöl-Verzehr das Demenzrisiko senkt. Erfahren Sie mehr über die gesundheitlichen Vorteile.

**Harvard University, Cambridge, MA, USA** - Ein köstliches Geheimnis für ein gesundes Leben: Olivenöl! Die Harvard University hat in einer bahnbrechenden Studie herausgefunden, dass der tägliche Verzehr dieses goldenen Elixiers das Risiko, an Demenz zu sterben, drastisch senken kann. Laut der Veröffentlichung im Fachjournal *Jama Network Open* ist Olivenöl nicht nur ein beliebtes Küchenelement, sondern auch ein wahrer Held für Herz und Gehirn. Die Ergebnisse zeigen, dass bereits ein Teelöffel pro Tag einen Unterschied machen kann.

Die Studie, die über 28 Jahre mit mehr als 92.000 Teilnehmern durchgeführt wurde, zeigt, dass Menschen, die regelmäßig Olivenöl konsumieren, ein um 28 Prozent geringeres Risiko haben, an einer demenzbedingten Erkrankung zu sterben. Dies gilt unabhängig von ihrer allgemeinen Ernährung. Diese Erkenntnisse sind besonders relevant, da in Deutschland derzeit etwa 1,8 Millionen Menschen an Demenz leiden. Die Bedeutung der Herz- und Gehirngesundheit nimmt in unserer alternden Gesellschaft immer mehr zu, wie auch [fr.de](#) berichtet.

### **Die Kraft der mediterranen Ernährung**

Die mediterrane Ernährung, die reich an Olivenöl ist, gilt als besonders schützend für das Gehirn. Olivenöl ist nicht nur lecker, sondern auch vollgepackt mit gesunden Fettsäuren,

Polyphenolen und Vitamin E. Diese Inhaltsstoffe stärken das Herz-Kreislauf-System und schützen vor kognitivem Abbau. Die antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften des Öls unterstützen die Gesundheit der Blutgefäße und können das Risiko von Arteriosklerose verringern.

Um Olivenöl in die tägliche Ernährung zu integrieren, empfiehlt es sich, es als Ersatz für ungesunde Fette wie Margarine oder Mayonnaise zu verwenden. Bereits der Austausch von nur fünf Gramm dieser Fette durch Olivenöl kann das Risiko, an Demenz zu sterben, um bis zu 14 Prozent reduzieren. Ein Esslöffel Olivenöl pro Tag kann somit leicht in die Ernährung eingebaut werden und ist ein einfacher Schritt zu einem gesünderen Leben.

## **Wissenschaftliche Bestätigung für die Vorteile**

Die Langzeitstudie der Harvard-Forscher hat eindrucksvoll bewiesen, dass Olivenöl nicht nur ein schmackhaftes, sondern auch ein gesundheitsförderndes Lebensmittel ist. Die Ergebnisse sind ein klarer Aufruf, Olivenöl in die tägliche Ernährung zu integrieren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, täglich 10 bis 15 Gramm Öl zu konsumieren, um die Herz- und Gehirngesundheit zu fördern.

Die Bedeutung dieser Erkenntnisse kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Angesichts der steigenden Zahl von Demenzerkrankungen in der Bevölkerung ist es entscheidend, präventive Maßnahmen zu ergreifen. Olivenöl könnte der Schlüssel zu einem gesünderen und längeren Leben sein, wie auch **fr.de** betont. Es ist an der Zeit, dieses wertvolle Öl nicht nur als Zutat, sondern als Gesundheitselixier in unseren Alltag zu integrieren.

Details

**Ort**

Harvard University, Cambridge, MA, USA

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**