Gesundheitsfact Couscous:

Bitte achten Sie unbedingt darauf, welches Olivenöl Sie verwenden. Am besten ist es, zu einem **nativen Olivenöl Extra** zu greifen. Nur so können Sie sich alle Vorteile des Öls sichern.
Olivenöl besteht überwiegend aus der **einfach ungesättigten Omega 6 Fettsäure**. Diese Ölsäure wirkt sich sehr **positiv auf den Körper** aus. Vorteile eines guten Olivenöls sind unter anderem die **Senkung des Cholesterinspiegels** und die **Hemmung von Entzündungen**. Das vorhandene **Vitamin E** hat eine **hindernde Wirkung auf den Alterungsprozess** der Zellen. Die positiven Eigenschaften gehen allerdings verloren, wenn Sie auf ein billiges Olivenöl zurückgreifen. Beim Kauf lohnt es sich etwas tiefer in die Tasche zu greifen.