

Die Gaudamenleitung lädt ein (– es dürfen auch interessierte Herren teilnehmen)

Vortrag: „Superfood und Co“ – was steckt in unseren Lebensmitteln?

am Mittwoch 16. Oktober 2019 um 19.30 Uhr im Schützenhaus in Buchberg

Vorsicht !!! - geänderter Termin zum Jahresprogramm

Dass Vitamine und Mineralstoffe einen entscheidenden Beitrag zur Gesunderhaltung unseres Körpers liefern, ist seit Jahrzehnten bekannt. In den jüngsten Jahren haben jedoch exotische Lebensmittel wie Gojibeeren, Chiasamen oder auch Smoothies als Superfood den Markt erobert. Was in diesen Lebensmitteln steckt, welche gesundheitlichen Wirkungen sie haben und welche vergleichbaren einheimischen Früchte es gibt, erklärt die AOK-Ernährungsberaterin Christa Katzdobler im Vortrag. Auch das Thema Fette und Öle sowie probiotische Lebensmittel und deren gesundheitliche Wirkung werden unter die Lupe genommen. Passend dazu gibt es Tipps, wie gesundheitsfördernde Lebensmittel täglich ins Essen eingebaut werden können.

Über ein zahlreiches Erscheinen würden wir uns sehr freuen.