



Kohlenhydratarmer Ernährung: NEWS

Von *Schuetz*

Erstellt am 23 Okt 2014 - 13:34

Dürfen es auch Krabbeltiere sein?

Im neuen Low Carb Buch befinden sich „ausnahmsweise“ auch 6 Rezepte mit Heuschrecken. Anschließend geht es weiter zu Kaninchen, Lamm, Rind und Geflügel bis zu vegetarischen Köstlichkeiten.

Insekten (Heuschrecken) gelten in vielen Ländern als Delikatesse und sind dort Teil des täglichen Speiseplans. Man findet immer mehr Gastronomen, die das Potential von Heuschrecken erkannt haben und verschiedene Gerichte auf ihren Speisekarten anbieten.

In Teilen von Südamerika, Thailand, Afrika, China oder Vietnam gehören Insekten zu den täglichen Grundnahrungsmitteln. Für die meisten Menschen bilden Fisch, Fleisch oder Geflügel die wichtigste Proteinquelle.

Insekten, dazu gehören auch Heuschrecken, bestehen hauptsächlich aus verwertbarem und leicht verdaulichem Protein. Der Anteil an Muskelfasern und Fetten ist sehr gering.

Medizinische Studien belegen, dass der Verzehr von Insekten gesünder sei als Fleisch. Proteine oder andere tierische Eiweiße sind ein Hauptbestandteil der menschlichen Ernährung und wurden seit jeher vom Menschen als Nahrung genutzt. Für Menschen, die es nicht gewohnt sind, Insekten zu essen, ist es sehr ungewöhnlich zu hören, wie nahrhaft sie sein können.

Heuschrecken haben einen hohen Eiweißgehalt und niedrigen Anteil an Kohlenhydraten. Hinzu kommen Vitamin B1 und Vitamin B2. Diese sind reichlich enthalten in der exotischen Kost.

Low Carb: Außergewöhnliche Rezepte

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag; Auflage: 1 (25. Oktober 2014)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3945015111

ISBN-13: 978-3945015117

Vom Hersteller empfohlenes Alter: Ab 12 Jahren

Größe und/oder Gewicht: 21 x 14 x 1 cm – Euro: 6,50

Buchbeschreibung:

Essen wie aus der Gourmet-Küche, das geht auch mit wenigen Kohlenhydraten. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Rezepte anregen und inspirieren und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Also warten Sie nicht zu lange und probieren Sie es einfach mal aus. Eine "Kohlenhydratarmer Ernährung" korrigiert den gestörten Stoffwechsel und hilft das Übergewicht zu verringern. Der Blutzucker wird durch diese Ernährungsweise stabilisiert. Diese Art der Ernährung entlastet den Körper in vielen Bereichen. Bei einer Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme wirkt sich das nicht nur positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, sondern auch auf die Bauchspeicheldrüse. Sie schaltet bei der Produktion des Hormons Insulin einen Gang runter, dadurch wird die Gefahr gebannt, z. B. an Diabetes zu erkranken.

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin



und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [1]

[1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:41): <http://medkom24.eu/node/19598>

Links:

[1] <http://medkom24.eu/>