



Kohlenhydratarme Gerichte mit saisonalem Gemüse

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 29 Nov 2016 - 16:22

Gesundes Kochen liegt voll im Trend. Ob es nun die vegetarische, vegane oder die kohlenhydratarme Küche ist. Hierbei heißt das Motto: Wer sich gesund ernährt, bleibt länger fit. Besonders die kohlenhydratarme Küche ist sie seit über 100 Jahren bekannt und gilt bis heute als die revolutionierte Ernährung. Dieser Ernährungsstil trägt den Namen „Low Carb“ und steht für eine niedrige Kohlenhydrataufnahme. Low Carb kommt möglichst ohne Zucker, ohne Mehl und Stärke aus, weil in ihnen zu viele Kohlenhydrate stecken. Zu viele Kohlenhydrate bewirken im Körper eine zu hohe Konzentration von Zucker im Blut. Nur mithilfe des Insulins wird der Zucker abgebaut, bzw. in die Körperzellen verteilt. Wird ständig Insulin abgerufen, so besteht die Gefahr an Diabetes zu erkranken.

Wer seinen Zucker/Kohlenhydratkonsum verringert, beugt sich gegen viele Zivilisationskrankheiten, wie Adipositas (Fettsucht), Diabetes-Typ-2, Magen- und Darmprobleme, Migräne, Schilddrüsenerkrankungen, Alzheimer, Epilepsie, Herzinfarkt, Schlaganfälle bis hin zum Krebs vor. Der Krebsforscher Dr. Johannes F. Coy ist der Ansicht, dass Krebs verhindert oder ausgebremst werden kann, durch eine gesunde kohlenhydratarme Ernährung.

Das neue kohlenhydratarme Kochbuch, „Vier Jahreszeiten Low Carb“, bietet eine große Auswahl an vielen Fleisch- und einigen Fischgerichten, sowie Suppen, Salate und Desserts, passend zur jeder Jahreszeit.

Die im Buch befindlichen Low Carb Gerichte machen alle satt, aber nicht dick, weil sie für eine verminderte Ausschüttung des Insulins sorgen und somit den Blutzuckerspiegel konstant hält. Alle Kochanleitungen sind mit Kohlenhydratangaben versehen. Die Befürchtung bei der Low Carb Ernährung eine Mangelerscheinung zu bekommen, wird durch die Aufnahme von wichtigen Vitaminen und Spurenelementen durch folgende Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch, frischem Gemüse, bestimmte Obstsorten, Milchprodukte ohne Zuckerzusätze und Nüsse widerlegt. Essen nach dem Low Carb Prinzip, deckt den täglichen Bedarf an vielen wichtigen Mineralstoffen. Eine richtige Zusammenstellung bestimmter Lebensmittel versorgt den Körper mit den notwendigen Kraftstoffen. Mittlerweile raten viele Ernährungsmediziner sich nach dem kohlenhydratarmen Prinzip zu ernähren. Alle Kochanleitungen sind in der Zubereitung durchweg einfach und unkompliziert, so auch für Newcomer in der Küche ideal zum Nachkochen.

Buchdaten:

Vier Jahreszeiten Low Carb

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN: 978-3-7412-9709-0

4,99 Euro – Auch als eBook für 3,49 Euro bei verschiedenen online-Händler erhältlich.

Über die Autorin:

Sabine Beuke wurde in Bremen geboren. Neben ihrem Beruf als Betreuerin in sozialen Bereichen ist sie seit 2009 mit der Veröffentlichung ihres Buches unhaltbare Zustände auch Buchautorin. Im Dezember 2009 kam ihr erstes elektronisches Kochbuch in den Buchhandel: Internationale -Low Carb- Gerichte. Die Bestseller-Autorin hat bis heute über 35 Bücher geschrieben. Als Autorin und Schriftstellerin begibt sie sich auch auf einen journalistischen Weg und schreibt über Ernährung und gesundheitliche Themen für verschiedene Internet-Presseportale und diverse Netzwerke. Mehr Infos (Bücher) finden Sie auf der Webseite der Autorin: www.sabinebeuke.de [1]



© 2016 Text Autorin Beuke - Alle Rechte vorbehalten

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 05:54*): <http://www.medkom24.eu/node/21946>

Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

[2] <mailto:info.beuke@gmail.com>