

## Wie sich die Ernährungsexpertin Stirling-Reed irrt.

Gemüsechips vs. Kartoffelchips - was ist besser?



Gemüsechips von Snack Mich in Bio- und Rohkostqualität.

Sauerlach: Mal wieder haben Ernährungsexperten unter Beweis gestellt, dass auch sie nicht mehr wissen. Die Ernährungswissenschaftlerin Charlotte Stirling-Reed behauptet, dass man aus ernährungswissenschaftlicher Sicht mit herkömmlichen Kartoffelchips besser bedient ist als mit angepriesenen Gemüsechips. Da irrt sich die Ernährungsexpertin gewaltig. Aber das Gemüsechips mehr Fett als Kartoffelchips enthalten sollen, das entspricht sicherlich nicht der Wahrheit. Egal ob Gemüse- oder Kartoffelchips, im Nährwertgehalt tut sich da nicht viel. Weder frittierte Gemüsechips, noch herkömmliche Kartoffelchips bietet aus ernährungswissenschaftlicher Sicht einen Mehrwert für die Gesundheit.

Nicht ohne Grund sagt man, Finger weg von Chips. Kein Wunder, denn eine 250 Gramm Chipstüte enthält stolze 1400 Kalorien. Das entspricht einer 650 Gramm Schnitzel-Portion. In der Realität macht es keinen Unterschied, ob man jetzt zu einer frittierten Gemüse- oder Kartoffelchips-Tüte greift - beide Varianten sind vollgestopft mit Kalorien und ungesunden Fetten. Aber woran liegt das? Neben den vielen leeren Kalorien enthalten Chips jede Menge versteckte Zutaten, wie zum Beispiel Geschmacksverstärker, Maltodextrin und Co. Wäre das aber schon alles, so könnte man das

noch einstecken. Aber durch das Frittieren mit hohen Temperaturen, meist über 160°C, bilden sich extrem schädliche Substanzen.

Laut diversen Studien sollen bereits minimale Mengen das Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Für die Lebensmittelindustrie sind gehärtete Fette vom Vorteil, denn sie sind für ihre lange Haltbarkeit bekannt. Nur leider werden dann diese gehärteten Fette unscheinbar als pflanzliches Öl, wie "100% bestes Sonnenblumenöl", deklariert. In der Realität richten sie mehr Schaden an als tierische Fette. Erst bei etwa 70°C verflüssigen sich diese Fette. Jetzt muss man sich erstmal die Zellwände und die Blutbahnen vorstellen. Sie werden fest, undurchlässig und klebrig. Die Folge: Übergewicht. Greifen Sie sich doch einmal in die Hüfte. Bei jedem Zweiten werden dort die Finger in einer dicken Fettschicht versinken.

Im Übrigen kann man die Verwendung vom besten Sonnenblumenöl nicht gutheißen. Denn Sonnenblumenöl gehört zu den reichhaltigsten Omega-6-Quellen. Bereits durch unsere falsche Ernährungsgewohnheit konsumieren wir davon mehr als von Omega-3-Fetten. Deshalb besteht absolut keine Notwendigkeit, dieses mangelnde Verhältnis durch im Öl gebadeten Chips zu verstärken. Spätestens jetzt weiß jeder, dass frittierte Chips, egal welcher Art, ungesund sind.

Von wegen alle - es gibt wirklich gesunde Alternativen. Fettige und mit Paprika gewürzte Chips-Produkte, waren dem Gründer von Snack Mich nicht gut genug. Das Motto: "Snacken ohne schlechtes Gewissen." Deshalb setzt der Gründer auf ein schonendes Herstellungsverfahren. Denn Bio Gemüsechips von Snack Mich sind weder frittiert, noch gebacken. Deshalb enthalten sie auch kaum Kalorien, kein Fett, aber reichlich Eiweiß. All das macht diese Gemüsechips zu einem besonders gesunden Produkt mit einem außergewöhnlichen Geschmack, was seinesgleichen sucht. Falls man mal keine Lust auf Rohkost schnibbeln hat, aber es trotzdem etwas Gesundes sein soll, so sind [Bio Gemüsechips](#) von Snack Mich definitiv eine gesunde Alternative für Jedermann.

#### Ansprechpartner für Presse und Medien

Herr Bilic-Centic, Matej

Telefon: +49 (0)8104 628 7732

Telefax: +49 (0)8104 639 3652

E-Mail: [marketing@snack-mich.de](mailto:marketing@snack-mich.de)

Webseite: <https://snack-mich.de>

Snack Mich ist ein innovatives Start-up-Unternehmen mit dem Firmensitz in Sauerlach. Das Unternehmen wurde im März 2016 durch Bilic-Centic, Matej gegründet. Das Kerngeschäft ist die Herstellung von Gemüsechips und gesunden Snacks sowie Import und Export von Trockenfrüchten, Nüssen und Samen aus besten Anbaugebieten der Welt.

#### Firmenkontakt

Snack Mich GmbH

Matej Bilic-Centic

Kirchstraße 16

82054 Sauerlach

Tel.: +49 8104 628 7732

Fax: +49 8104 639 3652

E-Mail: [marketing@snack-mich.de](mailto:marketing@snack-mich.de)

Web: <https://snack-mich.de>

#### Pressekontakt

Snack Mich GmbH

Matej Bilic

Kirchstraße 16

82054 Sauerlach

Tel.: +49 8104 628 7732

Fax: +49 8104 639 3652

E-Mail: [marketing@snack-mich.de](mailto:marketing@snack-mich.de)

Web: <https://snack-mich.de>

Verbreitet durch PR-Gateway