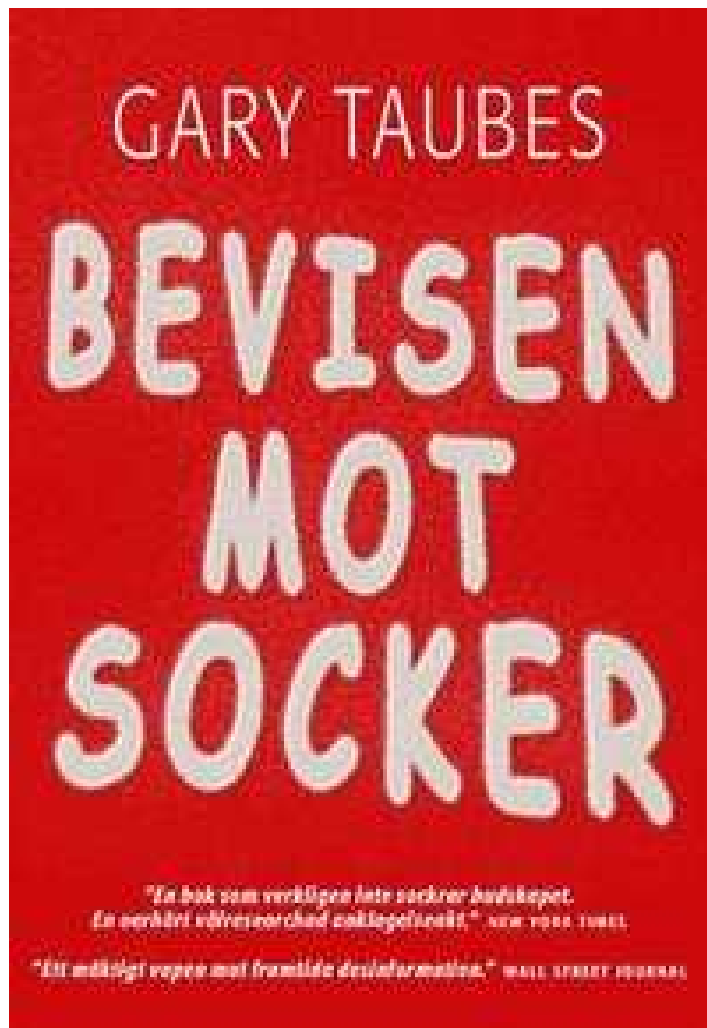


## Bevisen mot socker PDF E-BOK

Gary Taubes



Författare: Gary Taubes  
ISBN-10: 9789187207891  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 2979 KB

## BESKRIVNING

Att socker i någon mån är skadligt för vår hälsa, har vi insett en längre tid. Däremot har vi ännu inte insett hur enormt omfattande sockretsskadliga effekter är. Socker frikänns fortfarande i många sammanhang, i allt för hög grad. Gary Taubes ställer därför socker inför rätta. BROTTET består av att ha orsakat en rad epidemier av allvarliga och ofta dödliga sjukdomar, som diabetes, hjärtsjukdomar, cancer, stroke och Alzheimer. Enligt vissa forskare har socker tagit livet av fler människor i förtid än vad cigaretter och alla krig gjort tillsammans. DEN HUVUDMISSTÄNKTE, socker, är en blandning av ungefär lika delar fruktos och glukos, som återfinns i sackaros (strösocker) och fruktosrik majssirap, ingredienser som är vida spridda i vår kost, inte bara i uppenbart söta livsmedel som godis och läsk. ANKLAGELSEAKTEN boken *Bevisen mot socker*, presenterar det vetenskapliga underlag som krävs för en fällande dom i målet. ÅKLAGAREN, Gary Taubes, har tregångs er tilldelats USA:s förnämsta pris för vetenskapsjournalistik, Science in Society Journalism Award. Om våra samhällen väljer att "gå på åklagarens linje", blir den logiska följden att vår sockerkonsumtion drastiskt måste skäras ned och att socker måste definieras som en giftig substans. OM FÖRFATTAREN Gary Taubes är vetenskapsjournalist. Han har tidigare utgivit böckerna *Varför blir vi feta?* (2011) och *Good Calories, Bad Calories* (2008). Gary Taubes är medgrundare av och vetenskaplig rådgivare åt Nutrition Science Initiative (NuSI.org) och skriver för tidningar som *Discover* och *Science*. Hans texter har även publicerats i *New York Times Magazine*, *The Atlantic* och *Esquire* samt i antologin *The Best of the Best American Science Writing* (2010). Gary Taubes har tre gånger tilldelats priset Science in Society Journalism Award av National Association of Science Writers. OM BOKEN "En bok som verkligen inte sockrar budskapet. En oerhört välresearchad anklagelseakt." *New York Times* "Ett mäktigt vapen mot framtida desinformation." *Wall Street Journal* "Ingen journalist har haft större inflytande på vår diskussion om nutrition än Gary Taubes." Michael Pollan

UTDRAG UR BOKEN Konsekvenserna av brotten som sockret misstänks för går långt bortom diabetes. Överviktiga och diabetiker har större risk att utveckla fett lever och har också ofta högt blodtryck samt högre risk för hjärtsjukdomar, cancer och stroke, liksom för demens och kanske även Alzheimers sjukdom. Dessa så kallade västerländska välfärdssjukdomar ansamlas ofta i kluster, både i befolkningar och hos enskilda patienter. Alla de här sjukdomarna har nu kopplats till ett tillstånd som kallas insulinresistens, den grundläggande defekten vid typ 2-diabetes och kanske även fetma. Således finns det en tänkbar risk, att det som orsakar en av de här sjukdomarna, är orsaken till alla. Om socker och fruktosrik majssirap är orsaken till fetma, diabetes och insulinresistens, utgör de också den mest sannolika kostfaktorn som utlöser de andra sjukdomarna. Om dessa sockerarter inte fanns i kosten skulle klustret av relaterade sjukdomar vara långt mindre vanligt än det är i dag. Detsamma gäller andra tillstånd som förknippas med sjukdomarna, däribland polycystiskt ovariesyndrom (PCOS), reumatoid artrit, gikt, åderbräck, astma och inflammatorisk tarmsjukdom.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Bevisen mot Socker - Riksföreningen för Metabol Hälsa**

Efter en skogstur berättade Karl Hedin för sin syster "att det var gråben". Telefonsamtalet, som är ett av åklagarens starkaste bevis, avlyssnades i smyg - men ...

### **Bevisen mot socker - Gary Taubes - [adlibris.com](http://adlibris.com)**

Bevisen mot Kindberg: ... Det är några av de fynd som gjorts i Östersundshem internutredning mot ÖFK-ordföranden Daniel Kindberg, enligt ÖP.

### **PDF Bevisen mot socker PDF E-BOK - [appetite4life.org](http://appetite4life.org)**

2017, Inbunden. Köp boken Bevisen mot socker hos oss!

**LÄS MER**