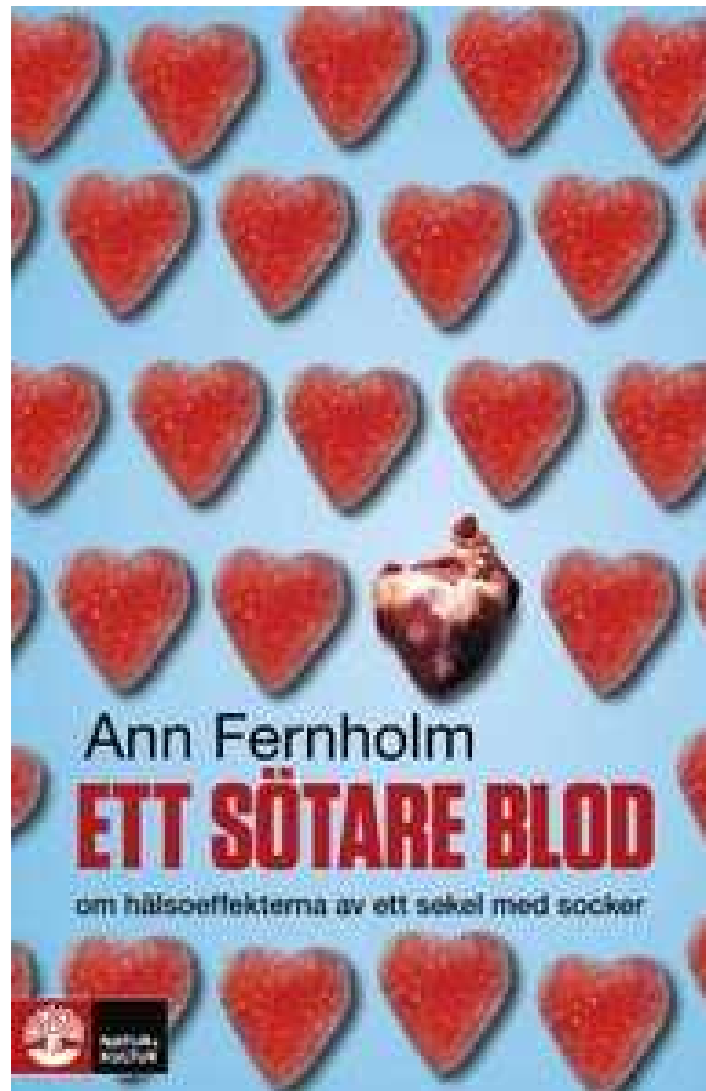


Tags: Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker e-bok apple; Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker ladda ner pdf e-bok; Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker bok pdf svenska; Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker epub books download; Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker MOBI download; Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker las online bok

Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker PDF E-BOK

Ann Fernholm



Författare: Ann Fernholm
ISBN-10: 9789127146235
Språk: Svenska
Filstorlek: 1008 KB

BESKRIVNING

Ha mindre fett i maten, så får du mindre fett på kroppen. Så löd rådet från våra myndigheter. Men det har blivit precis tvärtom. En epidemi av fetma och diabetes har drabbat stora delar av världen. Varför? I Ett sötare blod granskar vetenskapsjournalisten Ann Fernholm våra kostråd. Likt en deckarförfattare nystar hon upp historien om hur forskare vandrade vilse när de utsåg kolesterolnivåerna i blodet till ett avgörande mått på hjärthälsa. Hennes kartläggningar pekar istället ut en annan bov i dramat: vår sockerstinna kost som har gett oss ett allt sötare blod. Ett högt blodsocker skadar våra blodkärl och eldar på utvecklingen av både åderförkalkning och demens. Mycket insulin i blodet driver tillväxt i kroppen: nyfödda väger mer, barn går tidigare in i puberteten och viloper en allt högre risk att drabbas av cancer. Ann Fernholm ger här en både bred och insiktsfull bild av hur din hälsa påverkas av vad du äter. Ann bloggar också. Följ henne här. Spännande som en thriller och lättillgänglig även för den som inte har vetenskaplig skolning. Malin Nordgren, Dagens Nyheter

Till alla som däremot blir stående med fingrarna i godisaskarna finns en receptfri dunderkur: boken Ett sötare blod om hälsoeffekterna av ett sekel med socker av Ann Fernholm. Den är i paritet med Isabella Lövin's bok om överfisket, vad gäller att med lätt hand borra sig in i ett komplext kunskapsområde. Dagens Nyheter's ledarsidor Författaren har doktorerat i molekylär bioteknik och vet hur man läser forskarrapporter. Slutsatsen hon drar är en riktig rysare: Socker ger dig hjärtinfarkt, socker gör dig dement, socker eldar på din cancer, socker stör din ägglossning, socker dödar i förtid... Ingalill Mosander, Aftonbladet

Fast boken är en mycket noggrann genomgång av vetenskapliga studier så sträckläste jag den, som om det vore en bra deckare. På sätt och vis är den det. Liv står på spel. Ditt eget. Debatten om vilken kost som är bäst att äta har i och för sig pågått länge. Vad Fernholm gör är att lyfta fram vetenskapen i detta inflammerade debattämne. Thomas Lunds, Värnamo Nyheter

Den som införskaffar den här boken kommer inte att ångra sig, den hör hemma i den översta divisionen av nutrivtionsböcker och rekommenderas starkt. LCHF.se Jag har funderat en hel del på det här med socker i blodet och vilken skada det gör att ha högt blodsocker. Särskilt efter att ha läst boken Ett sötare blod... , en av de bästa faktaböcker jag läst. Johanna Ekne, Kostrådgivarna

Alla borde vara rädda om sitt blodsocker och hålla nivåerna så låga som de kan med hjälp av lågkolhydratkost och motion. ... Läs boken för det är en av de bästa jag har läst och jag rekommenderar den varmt. Anna-Maria Johansson, Ultimat.nu

Spännande som en thriller och lättillgänglig även för den som inte har vetenskaplig skolning. Malin Nordgren, Dagens Nyheter

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker av Ann ...

Ha mindre fett i maten, så får du mindre fett på kroppen. Så löd rådet från våra myndigheter. Men det har blivit precis tvärtom. En epidemi av fetma och ...

Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker- 119 kr av ...

Ann Fernholm Ett sötare blod - om hälsoeffekterna av ett sekel med socker Natur & Kultur
B(WWBVRWUHB25,* LQGG

Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker av Ann ...

Lider du av ett sockersug? Äter du dagligen godis eller kakor? Ett sötare blod ger dig motivation att sluta. I boken granskar vetenskapsjournalisten Ann Fernholm ...

ETT SÖTARE BLOD : OM HÄLSOEFFEKTERNA AV ETT SEKEL MED SOCKER

LÄS MER