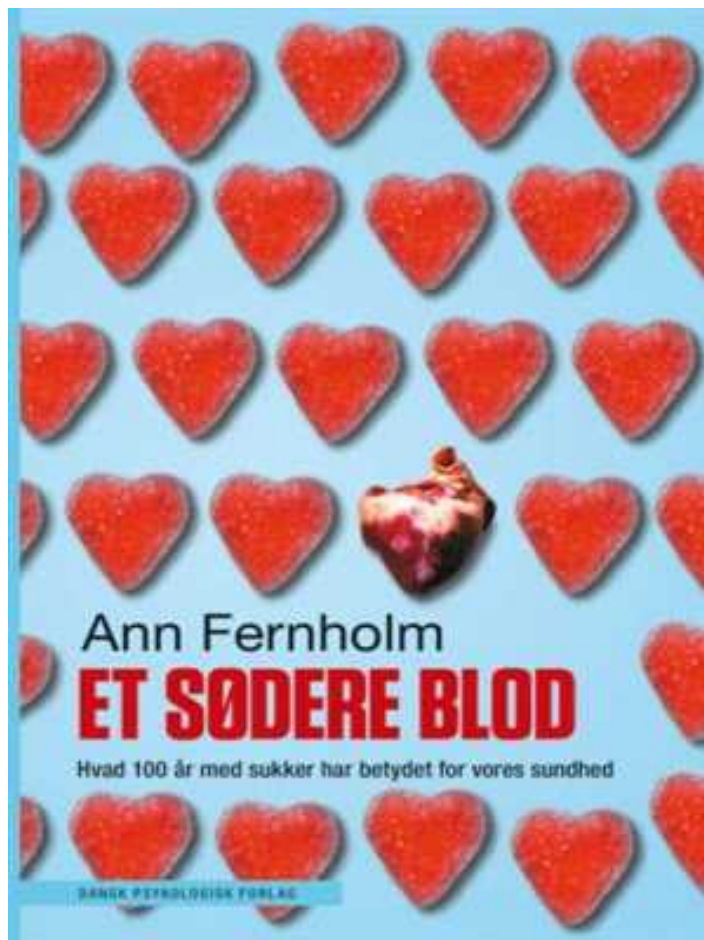


Et sødere blod PDF

Ann Fernholm



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Ann Fernholm
ISBN-10: 9788771582703
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2485 KB

BESKRIVELSE

Siden 1950'erne har vi lært, at vi skal spare på fedtet, hvis vi vil undgå hjerteproblemer og åreforkalkninger. I Et sødere blod hævder den prisvindende svenske videnskabsjournalist Ann Fernholm, at myndighederne og forskerernes fokus på fedt har bygget på skøn og antagelser - ikke videnskabelige beviser. Derimod findes der efterhånden meget forskning, der tyder på, at det er sukkeret i vores mad, der giver os problemer, og at kulhydraterne er skyld i den epidemi af fedme og diabetes, der rammer store dele af verden i disse år. Menneskeheden har aldrig indtaget så meget sukker som nu. Bogen viser, hvordan hurtige kulhydrater kan påvirke alt – lige fra nyfødte børns vægt til tidspunktet for pubertetens indtræden, muligheden for at blive gravid og risikoen for at få kræft. Hos voksne fremmer et sødere blod både risikoen for åreforkalkning og udvikling af demens. I Et sødere blod gennemgår Ann Fernholm, der har en ph.d. i molekylær bioteknik, de seneste 50 års forskning i kost og sundhed. Hun fortæller historien bag kostrådene og den debat om fedt versus kulhydrater, der har raset i Sverige og resten af den vestlige verden i de seneste år. Hun dokumenterer, at kroppen ikke er så enkel, som forskningen engang mente.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Et sødere blod (bog) af forfatteren Ann Fernholm | Oprettet fra inventtable | Siden 1950'erne har vi lært, at vi skal spare på fedtet, hvis vi vil undgå ...

Fortæller historien bag kostrådene og den debat om fedt versus kulhydrater, der har raset i den vestlige verden i de seneste år.

Forfatter: Ann Fernholm, Titel: Et sødere blod, Pris: 142,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

ET SØDERE BLOD

[Læs mere ...](#)