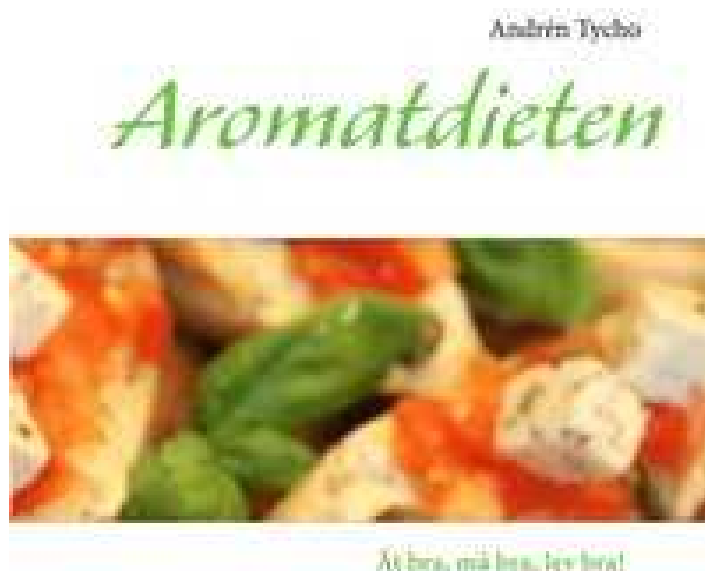


Tags: Aromatdieten: Ät bra, må bra, lev bra! e-bok apple; Aromatdieten: Ät bra, må bra, lev bra! epub books download; Aromatdieten: Ät bra, må bra, lev bra! ladda ner pdf e-bok; Aromatdieten: Ät bra, må bra, lev bra! MOBI download; Aromatdieten: Ät bra, må bra, lev bra! las online bok; Aromatdieten: Ät bra, må bra, lev bra! bok pdf svenska

Aromatdieten: Ät bra, må bra, lev bra! PDF E-BOK

Andrén Tycho



Författare: Andrén Tycho
ISBN-10: 9789175699592
Språk: Svenska
Filstorlek: 2252 KB

BESKRIVNING

Aromater eller aromatiska kolväten som är deras egentliga benämning, är cykliska kolföreningar har fått sitt historiska namn då det gemensamt för dem är att de förmedlar dofter och smakupplevelser. Komplexa aromater är sättet som naturen själv kommunicerar med och är därför även mycket viktiga för oss för att kommunicera med vår mat. Den typen av komplexa aromater som vi finner i vår mat och som många utav oss tycker mycket om, såsom äpple, nylagad ungsstek och doften av nybakat bröd är helt ofarliga för oss, och är dessutom nödvändiga för oss då de lär oss att känna igen vad som är ätbart och vad som inte är det. Forskning har också visat att dessa aromater har en otrolig viktig del att fylla i vår matupplevelse och vår mättnadskänsla. Det är dock inte enbart mängden aromater som avgör hur maten uppfattas utan även hur aromaterna samspelar med varandra och mångfalden av aromaterna i sig. Problemet med mycket modern mat idag, som i stor del är halvfabrikat, är att de kännetecknas av stor aromatfattigdom. Där antingen aromer substituerats helt med socker, fett eller andra kaloriska smakämnen, eller att endast en enskild aromat introduceras i enorma proportioner för att vi ska tycka det är gott. Problemet historiskt med kostråd och dieter har varit att de för det mesta fokuserat enbart på energiinnehållet; det kaloriska innehållet i maten samt dess sammansättning. Man pratar ofta om mängden fett, proteiner, kolhydrater och fibrer man behöver ha i sig för att kunna hålla sin vikt och må bra. Dessutom debatteras det flitigt även vilka subkategorier av dessa man borde eller inte borde få i sig där stärkelser, Omega-3 fettsyror, sockerarter, mättade kontra omättade fetter är välkända begrepp inom kostrådssammanhang. Dessa frågeställningar är i stor mån väldigt viktiga, då det givetvis är den faktiska mängden energi vi stoppar i oss minus den energi vi gör av med som avgör om vi går upp och ner i vikt. Det denna diskussionen totalt missar är ju dock vilka signalmekanismer som reglerar hur mycket, vad vi vill och känner att vi borde stoppa i oss. Genom att gå tillbaka till råvarornas ursprung och äta mat rikligt på naturliga aromater kan du få en mycket bättre relation med din mat, där du äter gott, mår bra, håller din vikt på den nivå du vill och lever ett gott och hälsosamt liv. Lär dig mer i denna boken om vad en aromatrik diet kan göra just för dig!

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Aromatdieten by Andrén Tycho · OverDrive (Rakuten OverDrive): eBooks ...

Men för forskarna är inte den svåraste frågan vad man ska äta för må bra, utan hur man får människor att äta bra mat. ... äter sämre än de som lever i ...

LEVA LÄNGE | En blogg att må bra av!

Att det är bra och nyttigt att äta rätt, träna regelbundet och leva hälsosamt kan ingen ha missat. Löpsedlar, bloggar, böcker och tv-program berättar ideligen ...

Ät fibrer och lev längre! Lista på fiberrik mat som fixar magen | Hälsoliv

Bra musik gör att vi orkar mer på gymmet. ... Lever du? Vårens ... Därför får vissa större midjemått än andra ...

AROMATDIETEN: ÄT BRA, MÅ BRA, LEV BRA!

LÄS MER