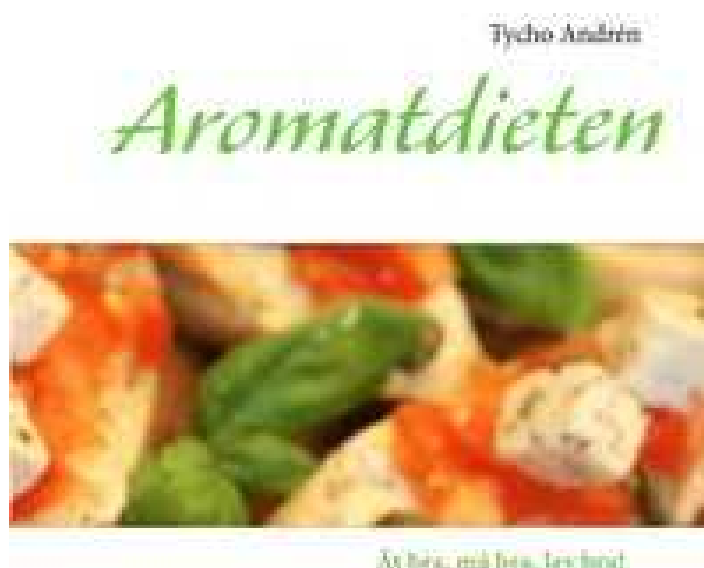


## Aromatdieten PDF E-BOK

**Lars-Erik Litsfeldt,Patrik Olsson,Birgitta Höglund**



Författare: Lars-Erik Litsfeldt,Patrik Olsson,Birgitta Höglund

ISBN-10: 9789174632040

Språk: Svenska

Filstorlek: 4835 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 sub-kategorier 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! Jag har alltid varit intresserad av mat, och förutom att laga och experimentera med mat blev jag allt mer intresserad över just hur maten påverkar oss på ett molekylärt perspektiv. Det jag snart insåg efter att ha lärt mig en hel del om hur våra sinnesorgan fungerar samt samspelar med resten av kroppen, var just hur viktiga dessa var för att även automatiskt reglera olika kroppsfunktioner. Detta fick mig att fundera just över vilka sinnesimpulser det är som reglerar just vårt hunger och näringsintag, samt varför det ser ut som att denna har satts ur balans på något vis när man tittar på dagens fetmaepedemi. Det jag fann var just en mängd forskning och kunskap på området, där just aromater och själva smaksättningen på maten verkade spela en ofantligt stor roll i våra självregleringsmekanismer. Det jag dock också fann var att denna kunskap inte verkade finnas lättillgänglig i någon populärvetenskaplig form någonstans, och var definitivt inte någon integral del i den vardagliga debatten kring vad man bör inte bör äta. Var inte heller kunskaps som tagits hänsyn till i någon av de moderna dieterna. Jag tyckte detta var synd bestämde jag mig för att skriva en mycket lättläst bok, som i korthet beskrev de stora dragen i tänket kring en aromatrik diet och hur man lättas kan integrera denna i sin kosthållning. Detta för att kunna nå ut med kunskapen till så många personer som möjligt som lätt ska kunna ta den till sig. Aromatdieten även om den inte är uttalad som sådan, är även något som också vuxit sig starkt inom surfar kretsar i både Australien och på USAs

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

**Aromatdieten - Andrén Tycho - böcker (9789174632040) | Adlibris Bokhandel**

Aromatdieten: Ät bra, må bra, lev bra! | Andrén Tycho | ISBN: 9789174632040 | Kostenloser Versand für alle Bücher mit Versand und Verkauf durch Amazon.

**Aromatdieten: Ät bra, må bra, lev bra! eBook: Andrén Tycho: Amazon.es ...**

Achetez et téléchargez ebook Aromatdieten: Ät bra, må bra, lev bra!: Boutique Kindle - Suédois : Amazon.fr

**Aromatdieten - bod.se**

Aromatdieten: Ät bra, må bra, lev bra! (Swedish Edition) - Kindle edition by Andrén Tycho. Download it once and read it on your Kindle device, PC, phones or tablets.

**LÄS MER**