

Äta för livet : maten som gör dig frisk och stark

av: Charlotte Erlanson Albertsson

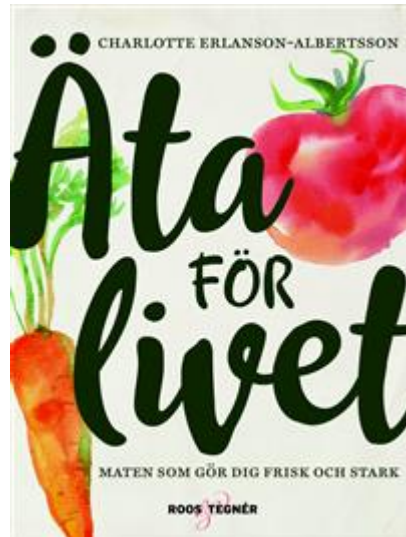
Antal sidor: 208

Förlag: Roos Tegner

Utgiven: August, 2017

LADDA NER

LÄSA



Description:

Är vitt mjöl verkligen så farligt? Det där med lchf och 5:2 hur bra är det, egentligen? Och hur vet jag att min dotter som blivit vegan får i sig alla näringsämnen hon behöver? Teorierna om vad vi bör äta för att hålla oss friska och må bra duggar tätt. Men det är inte lätt att navigera i djungeln av ofta motsägelsefulla tips och teorier från mer eller mindre självutnämnda matexperter. Det är lätt att få en känsla av att man äter fel nästan hur man än väljer. Så vem kan man lita på? Efter ett helt yrkesliv ägnat åt matforskning bjuder professor Charlotte Erlanson-Albertsson i *Äta för livet* på sin samlade kunskap och ger sina bästa råd om hur vi väljer mat som vi verkligen mår bra av på lång sikt. Efter en heltäckande men lättillgänglig genomgång av matens olika komponenter får läsaren konkreta tips på hur man äter hälsosamt på ett sätt som funkar i vardagen. Boken avslutas med en genomgång av för- och nackdelar med våra vanligaste dieter. CHARLOTTE ERLANSON-ALBERTSSON är professor i medicinsk och fysiologisk kemi vid Lunds universitet, där hon forskar på aptitkontroll och hälsosam mat. Hon har mångårig erfarenhet av både undervisning och forskning. Charlotte Erlanson-Albertsson är en flitigt anlita föreläsare och har skrivit flera böcker i ämnet. Hennes specifika intresse är den mat som vi lätt äter för mycket av, det vill säga mat rik på socker, fett och salt.