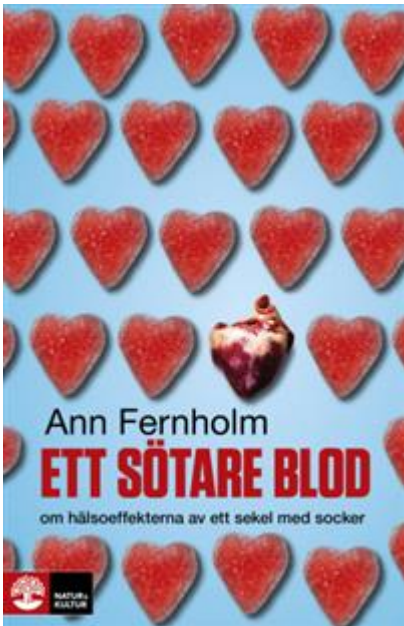


Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker



Författare: Ann Fernholm

Antal sidor: 255

Förlag: Natur Kultur Akademisk

Utgiven: December, 2015

LADDA NER

LÄSA

Description:

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 kostvanor. 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 sockerstinn 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 Lövins 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 forskningsrapporter. 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 NyheterDen som införschaffar den här boken kommer inte att ångra sig, den hör hemma i den översta divisionen av nutritionsböcker och rekommenderas starkt. LCHF.seJag 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, KostrådgivarnaAlla 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.nuSpännande som en thriller och lättillgänglig även för den som inte har vetenskaplig skolning.Malin Nordgren, Dagens Nyheter