

# Mat, myt, vetenskap : läkarens recept

**Författare:** Frida Duell

**Antal sidor:** 155

**Förlag:** Norstedts

**Utgiven:** September, 2017

LADDA NER

LÄSA



## Description:

Går man upp i vikt av lightprodukter? Kan man bli beroende av socker? Och är kokosolja verkligen så nyttigt som alla hävdar? Att allt vi stoppar i oss påverkar vår hälsa är ingen nyhet men hur? I en djungel av påståenden om vad vi ska äta och inte kan det vara svårt att skilja på vad som är sant och vad som är falskt. I den här boken guidar läkaren Frida Duell oss genom mängder av påståenden och myter om mat. Vi får veta hur våra tarmbakterier påverkar immunsystemet och vad gluten gör med tarmen. Om det stämmer att stark mat ökar förbränningen och vad som händer med olivoljan när den hettas upp. Populärvetenskapliga fakta varvas med recept på hälsosamma rätter som vegansk Pad Thai och Rostad blomkålssoppa med grönkålschips, rostade pinjenötter och tryffelolja.