

# Matmyten : vetenskapen om vad vi äter och hur det påverkar oss

av: Tim Spector



**Antal sidor:** 395

**Förlag:** Volante

**Utgiven:** January, 2017

**LADDA NER**

**LÄSA**

## Description:

En fascinerande berättelse om effekterna av mat på våra kroppar som bygger på spjutspetsforskning gjord av författaren själv. Läs!- Michael Mosley, grundare av 5:2-dieten Vad bör vi äta för att må bra och leva länge? Och hur kommer det sig att en person som äter något går upp i vikt, medan en annan person kan äta precis samma sak och gå ner i vikt? Gener ger oss en del av svaret, men vi har också förbisett någonting väldigt viktigt: De otaliga bakterier som finns i vår mage och tarm våra mikrober. Följ med på en resa till ditt innersta där professor Tim Spector med stöd i den senaste forskningen besöker mikrobernas dolda värld och avmystifierar uppfattningar om fett, kalorier, vitaminer och andra näringsämnen. Tim Spector visar varför vi borde sluta lyssna på tvivelaktiga kostråd och alarmistiska utsagor om vad vi äter, och istället lyssna till vad vetenskapen har att säga i frågan. Och svaret är enklare än man kan tro.\*Tim Spector är professor vid Kings College i London. Han forskar om hur gener, livsmiljö och livsstil påverkar vår hälsa och vår vikt. Jag läser inte böcker om kost, och jag brukar verkligen aldrig lovorda dem, men Matmyten är ett värdigt undantag som skänker nya insikter till varför vi borde tänka två gånger kring vad vi stoppar i munnen. The Times Boken kombinerar aktuell vetenskap med medicinsk självhjälp

Ett typexempel på tydlig, tillgänglig och underhållande populärvetenskap. Financial Times Matmyten är engagerande läsning jag har blivit besatt av mikrober. Nigella Lawson, tv-kock och kokboksförfattare