

Näring och hälsa

av: Ulla Johansson, Anna Blücher

Antal sidor: 460

Förlag: Studentlitteratur

Utgiven: August, 2014

LADDA NER

LÄSA



Description:

Intresset för mat och hälsa är glädjande stort! Syftet med den här boken är att den ska ge både baskunskap och information om nya rön inom området samt fungera som en uppslagsbok för alla som är intresserade. Boken innehåller den klassiska näringsläran; energibehov, protein, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler, men täcker även in områden som livsmedelskunskap, nutritionsstatus och kosttillskott. Den här tredje upplagan är anpassad till de senaste nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012) och uppdaterad med aktuell forskning om näringsämnen, livsmedel och hela kosten samt deras betydelse för övervikt, hjärt-kärlsjukdom, diabetes, cancer och osteoporos. Här beskrivs också matens betydelse för uppkomst och behandling av livsmedelsöverkänslighet samt hur olika vegetariska kosten kan vara sammansatta och deras betydelse för hälsan. Nytt är också att boken är digital. Praktiskt innebär det att den kan läsas på läs- eller surfplatta, att det finns digitalt extramaterial exempelvis kring risker med mat, samt att det finns kapitelsammanfattningar, övningar, deltester och ett sluttest. Näring och hälsa vänder sig till alla som i sin utbildning eller yrkesutövning behöver kunskap om matens och näringsämnenas hälsomässiga betydelse. Även de som för sitt eget välbefinnande är intresserade kan ha glädje av boken.

