

Te cudowne warzywa - poznaj ich niezwykłą moc

Piotr Haraszewski

Te cudowne warzywa - poznaj ich niezwykłą moc

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

14,99 zł

numer katalogowy: MK/0148
ISBN: 9788361463085
liczba stron: 72
format: 145x205 mm
oprawa: miękka
rok wydania: 2014

Czy rzeczywiście powinienem pić mleko?
Co mogę zrobić, aby codziennie mieć dużo siły?
Dlaczego warto jeść owoce i warzywa?
Jak fast foody wpływają na mój organizm?

Czy zastanawiałeś się kiedyś, co sprawia, że czasami czujesz się świetnie, masz siłę do zabawy i nauki, a czasami jesteś kompletnie „przemielony”? Rzadko zdajemy sobie sprawę, że decydującą rolę odgrywa tu właściwe odżywianie. To, co nasze organizmy przyswajają z dostarczanego im pożywienia, decyduje nie tylko o tym, jak funkcjonujemy, ale przede wszystkim o tym, czy długofalowo zachowamy zdrowie.

Książka napisana została z myślą o młodzieży, jednak jej forma i oparte na dowodach naukowych zalecenia powodują, iż warto zachęcić do jej przeczytania również rodziców. Porusza zagadnienia z dziedziny żywienia oraz fizjologii, mechanizmów wpływających na funkcjonowanie organizmu oraz oddziaływanie pokarmów na zdrowie człowieka. Na szczególną uwagę zasługuje podkreślenie roli żywności roślinnej, zwłaszcza warzyw, oraz wyjaśnienie, jaki wpływ na organizm ma spożywanie mięsa (często złej jakości), mleka, wysokoprzetworzonej i zanieczyszczonej żywności. Książka dodatkowo kładzie nacisk na rolę aktywności fizycznej i regularne oczyszczanie organizmu. W publikacji mowa jest o ciekawych, mało znanych produktach (np. algi), które stanowią bardzo dobre źródło witamin i składników mineralnych. Ta pozycja z pewnością mogłaby zastąpić typową książkę do biologii lub stanowić szczegółowy i bardzo dostęпно napisany rozdział o prawidłowym żywieniu.

Hanna Stolińska
dietetyk kliniczny
Instytut Żywności i Żywienia