

Świadome odżywianie

Agatha Thrash Calvin Thrash

Świadome odżywianie Produkt chwilowo niedostępny

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

25,00 zł

numer katalogowy: ZD/0054

ISBN: 9788387895334

liczba stron: 200

format: 16x23 cm

oprawa: miękka

Świadome odżywianie jest najbardziej inspirującą z dotychczasowych publikacji na temat wegetarianizmu, które ukazały się w ciągu ostatnich lat - pisał Los Angeles Times, gdy po raz pierwszy książka ta ukazała się w USA.

Gotowanie i jedzenie to wielka sztuka, a ich efekty - zarówno pozytywne, jak i negatywne - mogą mieć decydujący wpływ na jakość naszego życia. Książka porusza szerokie spektrum zagadnień związanych z odżywianiem, pomagając Czytelnikowi zrozumieć jego istotę. Przedstawia funkcjonowanie organizmu podczas wszystkich etapów tego procesu oraz wpływ poszczególnych składników pokarmowych, takich jak: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy oraz minerały.

Autorzy zwracają szczególną uwagę na związek odżywiania ze zdrowiem. Opisują chorobotwórcze oraz lecznicze właściwości produktów żywnościowych. W szczególny sposób poruszają zagadnienie cukrzycy, nadwagi, a także procesu starzenia. W książce jest również mowa na temat produkcji żywności, nawyków żywieniowych, diety normalnej i odchudzającej, wegetarianizmu dorosłych i dzieci. Znajdziesz w niej odpowiedzi na pytania:

Jaki jest związek spożycia cukru a zdolnością niszczenia bakterii przez organizm?

Jakie są najczęstsze błędy żywieniowe?

Jak złagodzić objawy menopauzy?

Jakie choroby spowodowane są niedoborami pokarmowymi?

Jak zapobiegać przejadaniu się?

Jakich jest 20 najgorszych dodatków żywieniowych?

Jak mądrze kupować? Wpływ nawyków towarzyszących robieniu zakupów