

Cały ten cukier Damon Gameau

Damon Gameau



Kategorie:

Książki > Książki dla dorosłych > Zdrowie i uroda

34,90 zł

numer katalogowy: ZD/0120

ISBN: 978-83-61463-16-0

liczba stron: 240

format: 152 x 228 mm

oprawa: miękka

rok wydania: 2016

TA KSIĄŻKA TO DZIAŁAJĄCA NA WYOBRAŹNIĘ OPOWIEŚĆ O TYM, JAK NIEBEZPIECZNY JEST CUKIER. ZAWIERA PONAD 30 PRZEPISÓW NA PYSZNE I ŁATWE W PRZYGOTOWANIU POTRAWY.

Kiedy Damon Gameau poznał kobietę, dla której jego serce zabiło mocniej, chciał zrobić na niej dobre wrażenie. Zmienił swój styl życia i znacznie ograniczył spożycie cukru. Stał się szczuplejszy, sprawniejszy, spokojniejszy i szczęśliwszy. A także dociekliwy. Zastanawiało go, jak to możliwe, że usunięcie cukru z diety tak wyraźnie wpłynęło na jego zdrowie i samopoczucie. Postanowił przeprowadzić na sobie eksperyment i zarejestrować jego przebieg kamerą. Założył, że przez 60 dni będzie codziennie zjadał tyle cukru, ile mieści się w 40 łyżeczkach. Do tego cukier ten miał pochodzić wyłącznie z pokarmów uchodzących za „zdrowe”, takich jak batoniki zbożowe, płatki śniadaniowe, niskotłuszczowe jogurty, soki czy koktajle owocowe.

Rezultaty były zdumiewające. Choć Damon dostarczał organizmowi tyle samo kalorii co przed eksperymentem, w jego trakcie przytył blisko 9 kilogramów (w ciągu 60 dni). Po zaledwie kilku tygodniach stwierdzono u niego pierwsze objawy stłuszczenia wątroby. Lekarze, którzy monitorowali stan jego zdrowia w trakcie eksperymentu, ostrzegli, że jest na prostej drodze ku otyłości, cukrzycy i chorobom serca.

Cały ten cukier to relacja z eksperymentu Damona, w której autor rzuca światło na podstępny, jakimi posługuje się przemysł spożywczy, wytwarzając, a następnie sprzedając nam swoje wyroby. Ujawnia, że branża współpracuje ze sobą i jest bardzo zdeterminowana, by utrzymać status quo, czyli nie dopuścić do zmniejszenia konsumpcji cukru na świecie, mimo że dolegliwości wynikające z jego nadmiernego spożycia zbierają coraz obfitsze żniwo. Ponadto udziela szeregu wyrozumiałych rad dla tych, którzy chcą zerwać ze słodkim nałogiem. Wskazuje produkty żywnościowe, których warto unikać, wyjaśnia, jak robić zakupy i czytać etykiety, a także radzi, jak przyrządzać zdrowe dania wolne od cukru.



Ta zabawna, przebojowa i pobudzająca do myślenia opowieść ma potencjał, by zmienić nawyki żywieniowe całego pokolenia czytelników.