

Bok: Søtt og farlig - den bitre sannheten om sukker

Bok: Søtt og farlig - den bitre sannheten om sukker
9020
Ingen forbindelse

Velskrevet bok om sukkerets skadevirkninger, dessuten praktiske råd om hvordan du kan frigjøre deg fra søtsug.

Sukker kommer i mange former og varianter.

?Søtt og farlig? er en banebrytende bok om sukkerets skadevirkninger og om hvordan sukker har infiltrert livene våre. Den amerikanske legen Robert H. Lustig, som også er professor og forsker, skriver lett forståelig, opplysende og godt om hvordan sukker-, brus- og industrimatindustrien bærer en stor del av ansvaret for dagens fedme- og diabetesproblematikk. Boka er full av gode argumenter, oppsiktsvekkende avsløringer og med solid dokumentasjon.

Inntaket av sukker har tredoblet seg globalt de siste 50 årene. Samtidig er den en økning i fedme og overvekt over hele verden. En norsk 40-åring veier i dag fem kilo mer enn en 40-åring gjorde rundt 1985.

Stadig flere forskere advarer mot at sukker, og fruktose spesielt, fortjener mye av skylden for den store økningen av lidelser som forbindes med høyt blodtrykk, høye nivåer av fett i blodet (triglyserider), insulinresistens, diabetes og overvekt. En av de som kan mest om sammenhengen mellom sukker og sykdom er nettopp Robert Lustig.

Sukker er gift og kan sammenlignes med tobakk og alkohol ? ja, selv narkotiske stoffer, når det gjelder helseskader og avhengighet. Sukkeret skiller seg fra andre typer kalorier. I boka skriver Lustig blant annet: ?Både sukker og alkohol påvirker nytelsessenteret i hjernen, og får deg til å ville ha mer. Det inneholder ingenting som kroppen trenger.?

?Søtt og farlig? er også en håndbok for deg som vil frigjøre deg fra sukkersug og heller velge en vei mot bedre helse gjennom kvalitetsmat og økt kunnskap.

Robert Lustigs råd er både enkle og håndfaste:

Spis frukt, men unngå fruktjuicer

Velg kjøtt fra dyr som har fått naturlig føde

Unngå all brus med sukker ? drikk heller vann

Vær varsom med kornprodukter

Begrens alkoholinntaket ? det øker insulinnivået i blodet

I innledningen sin innrømmer han at han ikke planla å ende opp som en helsepolitisk aktivist da han begynte å jobbe som lege. Han var ikke ute etter å krangle og kverulere. Han hadde vært lege i mange år før han begynte å jobbe med fedme. Helt til 1995 gjorde han, på samme måte som mange andre leger, sitt beste for å unngå fete pasienter. Han hadde ikke stort annet å si til dem enn ?det er din egen feil? og ?spis mindre og tren mer?. På den tiden var det ikke vanlig at barn hadde type 2 diabetes. Men nå er det nesten dagligdags. Fedme er med andre ord noe man ikke lenger kan unngå å forholde seg til når man jobber som lege.

Boka ?Søtt og farlig? er et resultat av 16 års medisinsk forskning, møter i fagmiljøet, akademiske samtaler med kolleger, akademiske artikler, politiske analyser og utstrakt pasientbehandling.

Robert Lustig bruker den første delen av boka på å utfordre noen av teoriene som du stadig leser om og hører om. I del 2 og del 3 fokuserer han på vitenskapen bak fedme og hvordan kroppen håndterer energiforbrenning kontra energilagring. I del 4 identifiserer han giften (det vil si sukkeret) og motgiftene. I del 5 utdyper han hvordan du kan beskytte deg selv og familien din ved å forandre kostholdet ditt.

Litt om forfatteren:

Robert H. Lustig (f. 1957)

Han er professor ved University of California, San Fransisco. Han er en høyt respektert lege og forsker, som har spesialisert seg på nevroendokrinologi, med hovedvekt på hormonenes virkning og energibalansen i sentralnervesystemet. Han har særlig ekspertise på sammenhengen mellom sukker, overvekt og sykdom og er en ettertraktet foreleser verden over. En av hans første forelesninger ? ?Sugar: The Bitter Truth? ? er sett 5 millioner ganger på YouTube. Han besøkte for øvrig ?Høstkonferansen for mat og helse? i Oslo høsten 2013 (arrangert i samarbeid med Forlaget Lille Måne, Helsemagasinet Vitenskap og fornuft og foreningen Kostreform for bedre helse).



Pris: ~~kr 399,00~~ pris kr
329,00
:Du sparer kr 70,00 (17.544
%):

Nei