

Den plantebaserede kost



Forfatter:	Maria Felding
Udgivet:	24. oktober 2016
ISBN:	9788793430211
Forlag:	muusmann'forlag
Kategori:	Mad og drikke
Sprog:	Dansk

[Den plantebaserede kost.pdf](#)

[Den plantebaserede kost.epub](#)

Tanker om miljø, etik og sundhed har i den seneste tid vakt stor interesse og nysgerrighed omkring vegansk og plantebaseret kost. Mens flere og flere danskere skifter frikadellerne ud med bønnebøffer, bekymrer andre sig og spørger, om det overhovedet er sundt kun at spise planter. Får veganere nok protein, er komælk nødvendig for sunde knogler, og giver soja brystkræft? Og hvad med fisk?? Bogen er skrevet i et samarbejde mellem en læge og en klinisk diætist for at hjælpe danskerne ud af ernæringsjunglen og de mange modstridende råd. At give en forståelse for, hvad sund kost egentligt handler om, og vise, hvordan en plantebaseret kost kan forebygge og behandle gigt, forhøjet blodtryk, type 2-diabetes, tarmsygdomme og andre såkaldte kroniske sygdomme. Bogen gennemgår kostmyter, misforståelser omkring inflammation, antioxidanter, mættet fedt, insulinresistens og mange andre populære emner og naturligvis alle de hyppigt stillede spørgsmål omkring plantebaseret ernæring. Med andre ord giver bogen den viden, alle bør have omkring, hvordan fødevarer påvirker sygdom og sundhed, så der ikke længere er nogen tvivl om, hvad den mest optimale kost er. Til sidst følger en guide til, hvordan kosten gøres grønnere, hvad man skal være opmærksom på og en masse tips til at gøre det meget nemmere at spise en sund, plantebaseret kost. Om forfatterne Maria Felding er klinisk diætist, cand.scient. i klinisk ernæring, skribent, foredragsholder og har selvstændig praksis. De mange sundhedsmæssige fordele ved en plantebaseret kost danner udgangspunkt for hendes vejledninger, og hun har selv fulgt kostformen i 10 år. Tobias Schmidt Hansen er læge, skribent og foredragsholder. Han er ekspert i komplementær og alternativ medicin og har siddet i Sundhedsstyrelsens råd for dette. Har taget kurser ved USA's førende naturlæge Dr.

Andrew Weil og er patientrådgiver i Skleroseforeningen.

Svaret på dette spørgsmål er. Få proteinrig mad hos Soy4you. Vi er, som mange andre, opdraget i den tro, at det er nødvendigt at. Jeg kommer gerne til dig. os to skribenter på dette website. Med fokus på funktionsregulering lærer du at bruge kost- og livsstilsændringer til at forebygge og behandle sygdomme. Svaret på dette spørgsmål er. Med fokus på funktionsregulering lærer du at bruge kost- og livsstilsændringer til at forebygge og behandle sygdomme. goaskcody. Svaret på dette spørgsmål er. Mange veganere kommer fra kødspisende familier – inkl. Vegetar bogpakke * SPAR 40% * To populære bøger om vegetarkost og veganerkost: Den plantebaserede kost af Maria Felding, der er klinisk diætist og uddannet. [www. Orkla Care A/S](http://www.OrklaCareA/S) er en del af den internationale koncern Orkla ASA.

Med fokus på funktionsregulering lærer du at bruge kost- og livsstilsændringer til at forebygge og behandle sygdomme. Grundig viden om hvorfor stabilt blodsukker er livsnødvendigt samt 9 klassiske årsager, der giver unormalt blodsukker Pjecen beskriver, hvorfor de plantebaserede drikke fra fx soja, ris, havre og mandel ikke kan anbefales som alternativ til komælk. Altså en person, der hverken spiser kød, mælk, ost, æg eller noget andet, der kommer fra dyr. læren om hvordan kost- og livsstilsændringer kan bruges offensivt i funktionsregulering og.