

613.2:575/2
Ч 2185
47893

Джайлс Йоу

ГЕНЕТИКА И ХРАНЕНЕ

ИСТОРИЯТА НА ЧОВЕШКИЯ АПЕТИТ



Защо всички дебелеем? Защо някои хора са по-гладни от други?
Кои биологични сили движат хранителното ни поведение?
Защо много от популярните диети са подвеждащи и дори опасни?

Gnezdoto

Рядко се среща книга, написана от учен от световна класа, която е едновременно информативна и забавна. Джайлс не само се заравя дълбоко в науката за затлъстяването, но честно и с голяма прецизност разобличава много от най-глупавите модни диети.

д-р Майкъл Мозли

На фона на епидемията от затлъстяване днес сме свидетели на бум от модни диети и „експерти“ по здравословно хранене. В социалните мрежи се вихрят дезинформация и псевдо-наука, а авторите и идеолозите на какви ли не хранителни режими стават все по-богати. Позовавайки се на най-новите научни открития и на собствените си генетични изследвания в Кеймбриджкия университет, д-р Джайлс Йоу, генетик с над двацетгодишен опит в областта на затлъстяването, се заема със задачата да ни помогне да излезем от този омагьосан кръг.

В книгата „Генетика и хранене“ той изследва биологичните основи на затлъстяването и по един достъпен и увлекателен начин обяснява как гените влияят на хранителните ни навици, на метаболизма и на теглото ни. В същото време проследява сложните взаимодействия между гените и околната среда, разказвайки ни дългата история на храната и на човешкия апетит. Д-р Йоу ни повежда на едно увлекателно пътешествие в света на модните диети, в което се срещат наука, неоспорими доказателства и много полезни и любопитни факти за храната, калориите и хранителните мании на съвременния свят. Запознава ни с авторите на някои от тези диети, анализира маркетинговите похвати и безсмислените съвети на гурутата по хранене, като в края на краищата развенчава много от митовете за здравословното хранене.

Има ли полза от палеодиетата? Пречистват ли наистина детоксикиращите програми? Вредно ли е месото? Панацея ли е чистото растително хранене? Има ли смисъл от сляпото броене на калориите? Какво стои зад безглутеновата мания? Коя е една от най-здравословните диети? Каква е истината за „алкалния начин на живот“? Защо повечето диети се провалят в дългосрочен план и какви са рисковете за здравето, свързани с някои от тях? Записана ли е перфектната диета в гените ни?

Отговорите на тези и много други въпроси ще научите от „Генетика и хранене“. Една увлекателна и изключително полезна книга, която всеки трябва да прочете. Всички факти, от които се нуждаете, за да установите здравословни взаимоотношения с храната и да откриете диетата, подходяща точно за вас.

Една книга против диетите, на която можете да се доверите.

„Дейли Експрес“

ISBN 978-619-7316-39-1



9 786197 316391 >

Цена: 22,95 лв.