



»Uživanje močno predelanih živil in porast kroničnih nenalezljivih bolezni gresta z roko v roki. Umiramo zaradi srčno-žilnih bolezni, diabetesa tipa 2 in raka...«

Uživaj pravo hrano

Močno predelana živila smo ustvarili pred komaj nekaj desetletji. Na začetku niso bila nikogaršnje tveganje in zdelo se je, da gre za napredek znanosti, ki bo omogočal večjo proizvodno hrane, ki bo cenejša in zato dostopnejša. Toda sedaj, ko so ta živila preplavila svetovni trg, se je pokazalo, da so razlog za hude kronične bolezni in da povročajo krog nezdravega prehranjevanja. Vodnik v prvem delu razčlenjuje, katera hrana je nezdrava, pojasni, zakaj je tako razširjena in kako vpliva na posameznika in družbo. V drugem delu se posveča uživanju »prave hrane« ali »realfood«-a. Z izbiro prave hrane, ki bi pomenila spremembo prehranskega sistema, bi dosegli nižjo, bolj zdravo telesno težo in boljše zdravje. Osnove »realfoodinga« so preproste. V grobem jih strnemo v tri točke: prehana z minimalno predelanimi živilami, ki so prednostno rastlinska, izbor kvalitetnih predelanih živil, kadar ne gre drugače in izogibanje živilom, ki imajo na etiketi več kot pet sestavin. Ali v enem stavku – ne kupujemo predpripravljene hrane, ampak osnovne sestavine, ki jih pripravimo sami. Vodnik v drugem delu konkretno razloži, katera hrana je zdrava in kako jo izbrati, v zadnjem poglavju pa preide na povsem praktične nasvete in recepte za slastne jedi, ki podpirajo zdravje, za povrh pa dobro učinkujejo na primerno telesno težo in splošno dobro počutje. **Carlos Ríos**, nutricionist in dietetik, je pobudnik gibanja Realfooding. **Predstavitelj: Maja Črepinšek.**



Založba Hiša knjig, 2021

Mehka vezava, 359 strani

Mere: 14,0 x 21,5 cm

ISBN: 9789617133257

Cena: 26,99 €