

Vc

Wilsson, Lars.

Rädda vår mat. Den goda, naturliga. Bra råvaror, lokala producenter, ingen snabbmat. Optimal. 232 s. Ill. litt. Inbunden.

BN 4944144-EE

671489

091-19-168

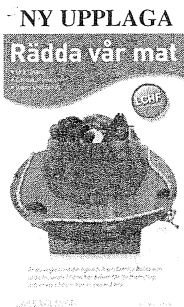
plastad

184:–

091-19-169

förl.band

154:–



Ny, mycket omarbetad uppl. Föregående uppl. med titeln *Naturlig mat* (2006).

Intresset för kostfrågor ökar och utvecklingen inom näringsläran går allt snabbare. Grundbudskapen i *Naturlig mat* har enligt författaren fått en starkare vetenskaplig grund. Bl.a. förklaras ingående teorin kring kolhydraters inverkan på det metabola syndromet och fetma samt hur viktigt det animaliska fett är som aptitreglerare och leverantör av energi och viktiga näringsämnen. Till skillnad från de flesta andra kostböcker tar denna inte utgångspunkt i viktminskning/bantning utan här ges många väl underbyggda råd till god hälsa. Det breda anslaget "näringsläran måste grundas på evolutionsteori, antropologi, anatomi, fysiologi, biokemi och ekologi" gör att läsaren känner att kostråden kommer att stå sig. Många referenser finns efter varje avsnitt för kontroll och fördjupning. Detta är en bok som säkert kan inspirera till en kosthållning som leder till bättre livskvalitet. Författarens framtidsvision att upplysta konsumenter tvingar fram ett småskaligt kretsloppsanpassat jordbruk blir förhoppningsvis verklighet. Boken vänder sig till en intresserad allmänhet men fordrar vissa kunskaper i näringslära. Den gamla upplagan bör bytas ut. – **Anders Hellborg.**