QUINTESSENCE PUBLISHING DEUTSCHLAND

Auflage:	1. Auflage 2022
Seiten::	304
Abbildungen:	40
Einband:	Softcover, 19,2 x 24 cm
ISBN:	978-3-86867-531-3
Artikelnr.:	30286
Erschienen:	Januar 2022

Preis 19,95 €

Änderungen vorbehalten!

Quintessenz Verlags-GmbH

Ifenpfad 2-4
12107 Berlin
Deutschland

+49 (0) 30 / 76180-5

+49 (0) 30 / 76180-680

info@quintessenz.de

https://www.quintessence-publishing.com/deu/de

Buch-Information

Autoren: Wendy M. Jenkins / Amy E. Jenkins / Alexandra L. Jenkins / Caroline Brydson

Titel: Die Portfolio-Diät

Untertitel: Ein wissenschaftlich begründeter Ansatz, den Cholesterinspiegel über pflanzenbasierte Ernährung zu senken

Kurztext:

Die in diesem Buch beschriebene **„Portfolio-Diät“** zur Senkung des Cholesterinspiegels und anderer Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird wissenschaftlich beleuchtet und hinterfragt. In Bezug auf die wissenschaftliche Begründbarkeit dieser Diät werden Studien und ihre Einzelkomponenten (Nüsse und Samen, Ballaststoffe und Pflanzensterine sowie pflanzliche Proteine) dargelegt. Weiter werden umweltbezogene und ethische Aspekte aufgezeigt, die die Verbindung zwischen Ernährung, Gesundheit und Umwelt veranschaulichen. Durch Verweise auf aktuelle Studien und praktische Details (Tipps, Gerichte und Menüs) wird es dem Lesenden ermöglicht, das Ziel eines verringerten Cholesterinspiegels mit Senkung des Herz-Kreislauf-Erkrankungsrisikos zu erreichen und gleichzeitig die „Gesundheit“ unseres Planeten mit zu berücksichtigen.

Kernpunkte:

- Verdeutlicht die wissenschaftliche Basis für die Auswahl der Nahrungsmittel, die die Portfolio-Diät beinhaltet, und bietet die studienbasierte Evidenz für die Senkung des Cholesterinwertes und des Risikos von kardiovaskulären Erkrankungen.
- Bereitet die heutigen Richtlinien zur Senkung des Cholesterinspiegels und anderer Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verständlich auf und erläutert, wie die Portfolio-Lebensmittel diese positiv beeinflussen können.
- Vergleich mit herkömmlichen diätetischen Herangehensweisen.
- Zeichnet ein ganzheitliches Bild der Portfolio-Diät in Bezug auf Ethik und Nachhaltigkeit des Nahrungsmittelsystems.
- Ermöglicht es dem Lesenden, eine leistungsfähige, cholesterinsenkende Diät zu kreieren.
- Beinhaltet Tipps, Rezepte und Hilfen zur Planung der Mahlzeiten.

Fachgebiet(e): Ratgeber Gesundheit & Medizin