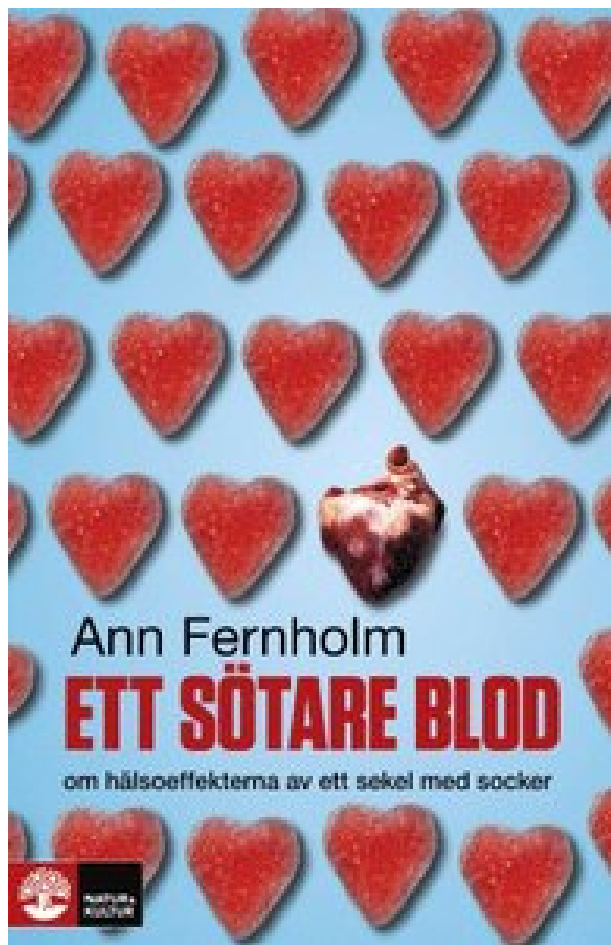


# Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker



<b>ISBN:</b>	9789127146235
<b>Antal sidor:</b>	255
<b>Upplaga:</b>	1
<b>Utgivningsdatum:</b>	2015-12-15
<b>Författare:</b>	Ann Fernholm
<b>Förlag:</b>	Natur & Kultur Akademisk
<b>Kategori:</b>	Diabetes

[Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker.pdf](#)

[Ett sötare blod : om hälsoeffekterna av ett sekel med socker.epub](#)

Ha mindre fett i maten, så får du mindre fett på kroppen. Så löd rådet från våra myndigheter. Men det har blivit precis tvärtom. En epidemi av fetma och diabetes har drabbat stora delar av världen. Varför? I Ett sötare blod granskar vetenskapsjournalisten Ann Fernholm våra kostråd. Likt en deckarförfattare nystar hon upp historien om hur forskare vandrade vilse när de utsåg kolesterolnivåerna i blodet till ett avgörande mått på hjärthälsa. Hennes kartläggningar pekar istället ut en annan bov i dramat: vår sockerstinna kost som har gett oss ett allt sötare blod.

Ett högt blodsocker skadar våra blodkärl och eldar på utvecklingen av både åderförkalkning och demens. Mycket insulin i blodet driver tillväxt i kroppen: nyfödda väger mer, barn går tidigare in i puberteten och viloper en allt högre risk att drabbas av cancer. Ann Fernholm ger här en både bred och insiktsfull bild av hur din hälsa påverkas av vad du äter. Ann bloggar också. Följ henne här. Spännande som en thriller och lättillgänglig även för den som inte har vetenskaplig skolning. Malin Nordgren, Dagens Nyheter Till alla som däremot blir stående med fingrarna i godisaskarna finns en receptfri dunderkur: boken Ett sötare blod om hälsoeffekterna av ett sekel med socker av Ann Fernholm. Den är i paritet med Isabella Lövins bok om

överfisket, vad gäller att med lätt hand borra sig in i ett komplext kunskapsområde. Dagens Nyheters ledarsidor Författaren har doktorerat i molekylär bioteknik och vet hur man läser forskarrapporter. Slutsatsen hon drar är en riktig rysare: Socker ger dig hjärtinfarkt, socker gör dig dement, socker eldar på din cancer, socker stör din ägglossning, socker dödar i förtid... Ingalill Mosander, Aftonbladet Fast boken är en mycket noggrann genomgång av vetenskapliga studier så sträckläste jag den, som om det vore en bra deckare. På sätt och vis är den det. Liv står på spel. Ditt eget. Debatten om vilken kost som är bäst att äta har i och för sig pågått länge.

Vad Fernholm gör är att lyfta fram vetenskapen i detta inflammerade debattämne. Thomas Lunds, Värnamo Nyheter Den som införskaffar den här boken kommer inte att ångra sig, den hör hemma i den översta divisionen av nutritionsböcker och rekommenderas starkt. LCHF.se Jag har funderat en hel del på det här med socker i blodet och vilken skada det gör att ha högt blodsocker.

Särskilt efter att ha läst boken Ett sötare blod... , en av de bästa faktaböcker jag läst. Johanna Ekne, Kostrådgivarna Alla borde vara rädda om sitt blodsocker och hålla nivåerna så låga som de kan med hjälp av lågkolhydratkost och motion. ... Läs boken för det är en av de bästa jag har läst och jag rekommenderar den varmt. Anna-Maria Johansson, Ultimat.nu Spännande som en thriller och lättillgänglig även för den som inte har vetenskaplig skolning. Malin Nordgren, Dagens Nyheter

När immunförsvaret reagerar på dessa kommer smärtan. Ett högt intag av fruktos, särskilt i raffinerad och koncentrerad form, kan ge bland annat följande problem med hälsan: Högt blodtryck; Hjärt-kärlproblem För mera i sak om "primary water" hos: "The Primary Water Institute" Donat Mg – som med självtryck kommer upp från ca 550 m djup – kan uppfattas som åt hållet ett ... Gikt är en av de sjukdomar som ofta följer med bukfetma. Ett högt intag av fruktos, särskilt i raffinerad och koncentrerad form, kan ge bland annat följande problem med hälsan: Högt blodtryck; Hjärt-kärlproblem För mera i sak om "primary water" hos: "The Primary Water Institute" Donat Mg – som med självtryck kommer upp från ca 550 m djup – kan uppfattas som åt hållet ett ... Gikt är en av de sjukdomar som ofta följer med bukfetma.

Idag berättar Aftonbladet under rubriken 'Folksjukdomens gåta nära att lösas', om en svensk studie som är ett år gammal där forskare har sett att personer med fibromyalgi har höga halter av ett ämne som heter IL-8 i centrala nervsystemet. Kristaller av urinsyra faller ut i lederna. Kristaller av urinsyra faller ut i lederna. Ett högt intag av fruktos, särskilt i raffinerad och koncentrerad form, kan ge bland annat följande problem med hälsan: Högt blodtryck; Hjärt-kärlproblem För mera i sak om "primary water" hos: "The Primary Water Institute" Donat Mg – som med självtryck kommer upp från ca 550 m djup – kan uppfattas som åt hållet ett ... Gikt är en av de sjukdomar som ofta följer med bukfetma. Ett högt intag av fruktos, särskilt i raffinerad och koncentrerad form, kan ge bland annat följande problem med hälsan: Högt blodtryck; Hjärt-kärlproblem För mera i sak om "primary water" hos: "The Primary Water Institute" Donat Mg – som med självtryck kommer upp från ca 550 m djup – kan uppfattas som åt hållet ett .... Kristaller av urinsyra faller ut i lederna. När immunförsvaret reagerar på dessa kommer smärtan. Idag berättar Aftonbladet under rubriken 'Folksjukdomens gåta nära att lösas', om en svensk studie som är ett år gammal där forskare har sett att personer med fibromyalgi har höga halter av ett ämne som heter IL-8 i centrala nervsystemet. När immunförsvaret reagerar på dessa kommer smärtan. Idag berättar Aftonbladet under rubriken 'Folksjukdomens gåta nära att lösas', om en svensk studie som är ett år gammal där forskare har sett att personer med fibromyalgi har höga halter av ett ämne som heter IL-8 i centrala nervsystemet. När immunförsvaret reagerar på dessa kommer smärtan. Gikt är en av de sjukdomar som ofta följer med bukfetma. Idag berättar Aftonbladet under rubriken 'Folksjukdomens gåta nära att lösas', om en svensk studie som är ett år gammal där forskare har sett att personer med fibromyalgi har höga halter av ett ämne som heter IL-8 i centrala nervsystemet.

Ett högt intag av fruktos, särskilt i raffinerad och koncentrerad form, kan ge bland annat följande problem med hälsan: Högt blodtryck; Hjärt-kärlproblem För mera i sak om "primary water" hos: "The Primary Water Institute" Donat Mg – som med självtryck kommer upp från ca 550 m djup – kan uppfattas som åt hållet ett ... Gikt är en av de sjukdomar som ofta följer med bukfetma. Kristaller av urinsyra faller ut i lederna. När

immunförsvaret reagerar på dessa kommer smärtan. Kristaller av urinsyra faller ut i lederna. Idag berättar Aftonbladet under rubriken 'Folksjukdomens gåta nära att lösas', om en svensk studie som är ett år gammal där forskare har sett att personer med fibromyalgi har höga halter av ett ämne som heter IL-8 i centrala nervsystemet.