

Für Sie gelesen



UGBforum Ernährungstrends: Viel Wirbel ums Essen

51 Seiten, zahlreiche Abbildungen

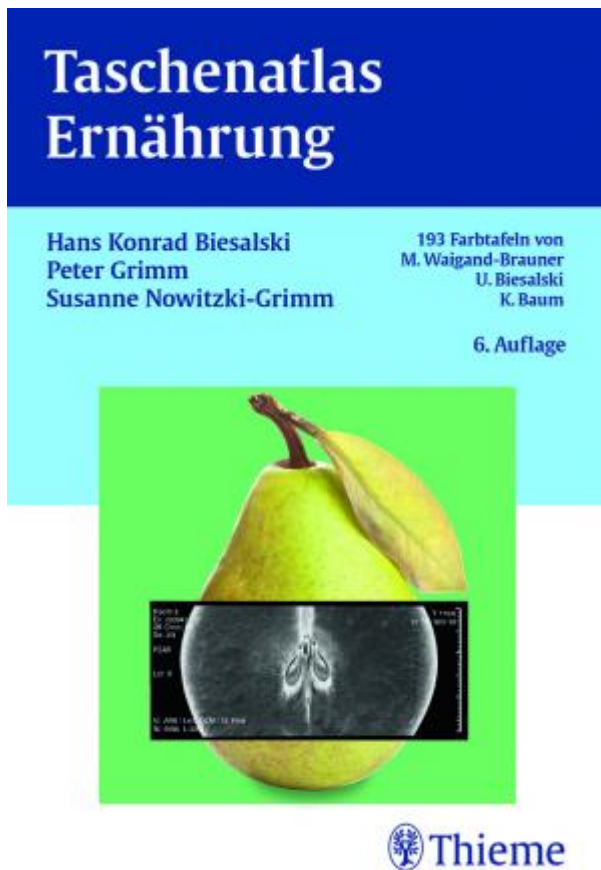
Verein für unabhängige Gesundheitsberatung e.V., www.ugb.de, EUR 8,50.

Auch unsere Ernährungsgewohnheiten unterliegen ständigen Trends und immer wieder hört bzw. liest man von neuen und erfolgsversprechenden Diäten und Ernährungsempfehlungen. Im aktuellen Heft des UGBforum werden mit wissenschaftlich fundierten Hintergrundinfos gängige Trends unter die Lupe genommen. Neben der Paleo- oder Steinzeit-Diät werden z.B. auch der Weizen bzw. seine angeblich gesundheitsschädlichen Inhaltsstoffe betrachtet. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Thema Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten, wobei das Fazit des Artikels lautet, dass viele Menschen ohne begründete Diagnose eine eigentlich unnötige Diät einhalten. Daneben gibt es noch viele weitere interessante Beiträge wie „Ketogene Diät bei Krebs“ oder „Essen als Selbstverwirklichung: Ich esse, also bin ich“.

Fazit: ein guter Überblick über aktuelle Trends in punkto Ernährung.

von Mag. Katharina Phillipp
success@veoe.org

von Mag. Katharina Philipp
success@veoe.org



Taschenatlas Ernährung

Biesalski H. K., Grimm P., Nowitzki-Grimm S.

429 Seiten, zahlreiche Farbtafeln, ISBN 978-3-13-115356-2, 6. überarbeitete Auflage, Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart, 2015, EUR 36,00.

Der Taschenatlas Ernährung bündelt im kompakten Format ernährungswissenschaftliches Grundlagenwissen für Studierende und Fachleute. Die Inhalte werden den drei Teilen Allgemeine Grundlagen, Nährstoffe und Praktische Aspekte untergliedert, wobei jedes Thema anschaulich durch eine Text-Bild-Doppelseite aufbereitet ist. Zahlreiche Bilder und Schautafeln vereinfachen das Verständnis komplexer Inhalte ebenso wie klar und einfach strukturierte Texte.

Fazit: ein kompaktes Standardwerk für Ernährungsfachleute.

von Mag. Stefanie Pichler
sp@veoe.org
