

SUIKER & ZOETSTOFFEN

Het boek "SUIKER en ZOETSTOFFEN" van Dr. Geert Verhelst wordt al enkele jaren beschouwd als het Nederlandstalige standaardwerk, dat alle zoet smakende stoffen grondig doorlicht en het effect ervan op onze gezondheid bespreekt. Zo krijgen ondermeer geraffineerde suikers en synthetische zoetstoffen een nul op het rapport, terwijl de waarde van ongeraffineerde suikers en het zoete plantje stevia onderlijnd worden.

nu 2e druk!

Na uitputting van de 1e druk werd het boek voor een 2e druk grondig herwerkt en aangevuld op basis van nieuwe ontwikkelingen en wetenschappelijk onderzoek. Ondermeer de volgende onderwerpen komen nu ook aan bod in de 2e druk:

- Er is nu aangetoond dat ongeraffineerde, onbewerkte suikers ook een niet te onderschatten bron van antioxidanten vormen
- Kokosbloesemsuiker of Guja Java, de nieuwe parel onder de ongeraffineerde suikers, heeft een uitzonderlijk hoge antioxidantewaarde en helpt door fair trade het inkomen van arme Aziaten te verhogen
- Na decennia tegenwerking staat stevia eindelijk op de rand van de doorbraak in België om de veiligste en caloriearme zoetmaker op te leveren
- Hoe de EFSA (European Food Safety Authority) het best uitgevoerde onderzoek ooit over aspartaam, dat het kankerverwekkend vermogen ervan bewijst, gewoon naast zich legt
- Hoe het begrip "Glycemische lading (GL)" nog beter dan de "Glycemische index (GI)" koolhydraathoudende voedingsmiddelen evalueert en de kans op ondermeer hart- en vaatziekten, overgewicht, diabetes en kanker kan helpen verminderen
- Erytritol is het ideale suikeralcohol dat in vergelijking met de andere suikeralcoholen (maltitol, lactitol, xylitol...) minder kans geeft op winderigheid en veel lager scoort qua calorische inhoud

"Suiker en Zoetstoffen"
is een must voor al
wie met de gezondheid
van zichzelf of
die van zijn medemens
is begaan.

Art. 010002 ISBN/EAN 9789080778405 VP 24,90

