

(Read ebook) Vegane Ernährung

Vegane Ernährung

Von Gill Langley

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #97789 in BcherVerffentlicht am: 1999-03-02Anzahl der Produkte:
1Abmessungen: 8.11 x .87b x 4.841, Einband: Taschenbuch240 Seiten | File size: 29.Mb

Von Gill Langley : Vegane Ernährung before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegane Ernährung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. neutraler

Ratgeber Von as Kendo Wenn es um Ernährung und Nährstoffe (Mineralien, Vitamine, Mikronährstoffe und Spurenelemente) geht, so gibt es keinen Platz für Gefühls-Bla-Bla. Da interessieren die trockenen Fakten. Diese werden in diesem Buch gut zusammen getragen. Es wird der direkte Vergleich mit Fleisch- und Milchprodukten nicht gescheut. Ein absolut geniales Buch. Es greift verschiedene Nährwerte heraus und liefert einen guten Überblick. Es bewertet nicht das Ernährungsverhalten. Ein grandioser Ratgeber. Nicht zu dick, aber auch nicht zu dünn. Der richtige Einstieg, wenn es um gesunde Ernährung geht. 8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. lesenswert Von Karla Mund Ich habe das Buch bestellt, weil es ja die vegane Bibel sein soll. Da ich zum Kaufzeitpunkt gerade dabei war meine Ernährung auf vegan umzustellen, wollte ich sichergehen, dass ich auch wirklich alle notwendigen Nährstoffe bekomme. Das Lesen war (wie auch schon vorherige Rezensionen beschreiben) etwas mühselig und am Ende eines Kapitels wusste ich oft gar nicht mehr, um was es ging und was die Kernaussage nun eigentlich ist. Hier hilft allerdings, zumindest in den meisten Fällen, eine kurze Zusammenfassung am jeweiligen Kapitelende. Die Studien, die die Autorin heranzieht, basieren in den meisten Fällen auf einer sehr geringen Teilnehmerzahl. Von signifikanten Ergebnissen kann man daher wohl bei vielen Studien kaum ausgehen. Darauf geht die Autorin jedoch nicht richtig ein. Ich frage mich, ob die Fakten, die im Buch dargestellt werden, überhaupt verallgemeinerbar sind. Sicherlich ist es positiv zu werten, dass ein derartiges Buch überhaupt existiert. Meiner Meinung nach sind dennoch erstmal ausführlichere Studien notwendig, bevor so ein Buch Sinn macht. Positiv finde ich, dass ich mich über das Buch überhaupt mit den einzelnen Nährstoffen auseinandersetzen konnte und es ist trotz meiner Kritik lesenswert. Wer noch nie wissenschaftliche Texte gelesen hat, sollte allerdings vielleicht besser auf einfachere zu lesende Lektüre zurückgreifen, etwa im Internet. Empfehlen kann ich übrigens das Buch "Food Revolution" von Robbins, der auch auf vegane Ernährung eingeht (das Thema allerdings anders aufgreift). 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das Buch überzeugt mit leicht verständlichen Fakten... Von Jack_L Wissenschaftliche Zusammenfassungen und Gegenüberstellungen von Veganern, Vegetariern und Allesessern ist sehr gut. Sehr informativ und neutral geschrieben... Manchmal zu viele Zahlen, hält sich aber im Rahmen. Auch wenn die wissenschaftlichen Erkenntnisse nicht die neuesten sind, so haben diese nicht an Aktivität verloren... Empfehlenswert

Produktbeschreibung Das Buch ist sehr gut gegliedert und geht auf die Zusammensetzung der (veganen) Ernährung ein, wie z.B. Proteine, Fette, Kohlenhydrate. Jedem Nahrungsbaustein ist ein eigenes Kapitel gewidmet, in dem Langley den täglichen Bedarf, Vorkommen in Lebensmitteln sowie die Ergebnisse verschiedener Studien und Untersuchungen übersichtlich präsentiert. Jedes Kapitel wird von ihr abschließend zusammengefasst und enthält in konzentrierter Form die wichtigsten Informationen. Somit ist dieses Buch ein interessanter und wichtiger Ratgeber für vegan lebende Menschen, die sich näher mit ihrer Ernährung beschäftigen wollen. Empfehlenswert insbesondere für Frauen ist auch das umfangreiche Kapitel über "Vegane Mütter und Kinder", das sich ebenfalls auf diverse Studien stützt und auf die ernährungsphysiologischen Besonderheiten während Schwangerschaft und Stillzeit eingeht. Insgesamt ein rundum gelungenes Buch, das mit alten Ernährungsmythen aufräumt.

Kurzbeschreibung Gill Langley hat das Nachschlagewerk der veganen Ernährung geschrieben. Umfassend und sehr genau hat sie alle Langzeitstudien und themenrelevanten Statistiken der letzten Jahrzehnte ausgewertet und kommt zu dem eindeutigen Ergebnis, dass eine vegane Ernährung eine gesündere, vollwertigere und ausgewogenere Alternative zu unserer heutigen fleischzentrierten Ernährungsweise darstellt. Alle wichtigen Bereiche unserer Ernährung werden detailliert behandelt, wie Eiweiße, Energie, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine und Mineralien; besonders widmet sich die Autorin so umstrittenen Bereichen wie Versorgung mit Vitamin B12 oder Eisen. Spezielle Kapitel konzentrieren sich auf die Bereiche vegane Kinderernährung, Milchkonsum und seine Folgen sowie vegane Kost als Therapieform. Vervollständigt wird dieses einmalige Werk durch eine Vielzahl informativer Tabellen und Statistiken. Das Buch lebt von dem sehr präzisen und gerade auch für medizinische Laien leicht verständlichen Stil der Autorin. Vegane Ernährung ist ein einmaliges Argumentationswerk gegen die ewigen Besserwisser unserer Zeit und räumt wissenschaftlich fundiert mit den letzten Zweifeln an dieser ethischen und ökologischen Ernährungsweise auf. Ein absolutes Must für alle am Veganismus interessierten Menschen. Es ist außerdem empfehlenswert für Ärzte, Heilpraktiker, Ernährungswissenschaftler und verwandte Berufe.