

Link do produktu: <https://www.sklep.medyk.com.pl/dieta-dash-w-teorii-i-zastosowaniu-ebook-p-716.html>



Dieta Dash w teorii i zastosowaniu EBOOK

Cena	39,00 zł
Czas wysyłki	24 h w dni robocze
Numer katalogowy	978-83-64045-55-4
Kod EAN	978-83-64045-55-4
Producent	Medyk Sp. z o.o.

Opis produktu

W książce opisano szczegółowo, na czym polega stosowanie tej diety, jakie produkty, w jakich ilościach oraz proporcjach należy w niej uwzględnić. Przedstawiono szereg badań naukowych, które wykazały jej korzystny wpływ na zdrowie, a zwłaszcza na **wartości ciśnienia tętniczego krwi**, jak również przydatność tej diety, między innymi, **w obniżaniu stężenia cholesterolu**, w profilaktyce i leczeniu **cukrzycy typu 2** oraz **chorób sercowo-naczyniowych**. W książce zaproponowano 64 przepisy kulinarne zgodne z założeniami diety DASH. Dla każdego przepisu wyliczono zawartość kalorii i składników ważnych w diecie DASH, w tym wapnia, potasu, magnezu, błonnika i soli/sodu. Dieta DASH oparta jest na wynikach wieloletnich badań naukowych i rekomendowana przez ekspertów międzynarodowych towarzystw naukowych.

Nowe wydanie książki Aleksandry Cichockiej Dieta DASH w teorii i zastosowaniu Warszawa 2021,

SPIS TREŚCI:

- Dieta DASH skuteczna w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia, obniżaniu stężenia cholesterolu, zmniejszaniu ryzyka cukrzycy typu 2 i chorób sercowo-naczyniowych
- Dlaczego ważne jest dążenie do uzyskania wartości optymalnych ciśnienia tętniczego krwi
- Badanie DASH
- Witamina D niezbędna do dobrego wchłaniania wapnia
- Dieta DASH a cukrzyca.
- Modyfikacja diety DASH dla osób z cukrzycą
- Dieta DASH obniża podwyższone stężenie „złego” cholesterolu LDL we krwi
- Dieta DASH zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego. Analiza Funga i wsp.
- Dieta DASH wydłuża życie, zmniejsza ryzyko umieralności ogólnej oraz z powodu chorób sercowo-naczyniowych i nowotworów Analiza Reed’iego i wsp.
- Dieta DASH na co dzień. Jak stosować ją w praktyce
- Sposób opracowywania przepisów
- Najważniejsze informacje o diecie DASH dla pacjentów
- Talerz diety DASH
- Przepisy na jedną porcję.
- Wybrane piśmiennictwo