



Prehrana 21. stoljeća

12 znanstvenih odgovora na pitanje može li hrana biti uzrok i tječi

- Supernutritivne za žene, mališane, djece i na zdravje osoba
- Hrana može glikemički indeks (GI) prati prehranu i bolje osvojiti
- Zdrava hrana je jednostavna – dobro učinak i dobro učinak (GI)

PROFIL:

Dr. Lejla Kažinić Kreho u 12 poglavljia svoje knjige iznosi što je sve znanost otkrila o hrani u p
oslijednjih
nekoliko
desetlje
ć
a
vrlo
intenzivnih
istra
ž
ivanja
i
time
rje
š
ava
naj
č
e
šć
e
dileme
s
kojima
se
svakodnevno
susre
ć
emo
pri
kupovini
namirnica
i
upu

ć
uje
kojim
smjerom
treba
krenuti
prehrambena
industrija
koja
se

,

na
prijelazu
stolje

ć
a
,

nalazi
na
jedinstvenoj
prekretnici

.

Prehrana
21.

stolje
ć
a

,

me
đ
u

ostalim

,

odgovara
i

na
pitanja

treba

li
prestati
jesti
crveno
meso

,

je
li

kvalitetnija

voda

iz

plasti

č

ne

boce

ili

iz

slavine

te

treba

li

koristiti

sladila

i

za

š

to

.

Ispravnom prehranom također možemo izbjegći alergije, poboljšati plodnost, ublažiti dječju hip eraktivnost

,

te

lije

č

iti

neke

od

naj

č

e

šć

ih

bolesti

dana

š

njice

—
objavljuje

u

svojoj

prvoj

knjizi

dr

.

Lejla

Ka

ž

ini

ć

Kreho

, č

lanica

Britanskog

nutricionisti

č

kog

dru

š

tva

.

"Knjiga dr. Lejle Kreho, iskusne nutricionistkinje, napokon je objedinila različite probleme prehr

ane

s

obzirom

na

dob

,

spol

i

bolesti

kod

kojih

je

prehrana

va

ž

an

č

imbenik

Osim korisnih i praktičnih savjeta, tu je i niz recepata s korisnim i dostupnim namirnicama. Djelo je odlična cjelina u kojoj svatko tko želi prevenirati ili olakšati zdravstvene probleme, nalazi precizne savjete za promjenu prehrambenih navika", prof. dr. sc. Višnja Latin.

[Profil.hr](#)

