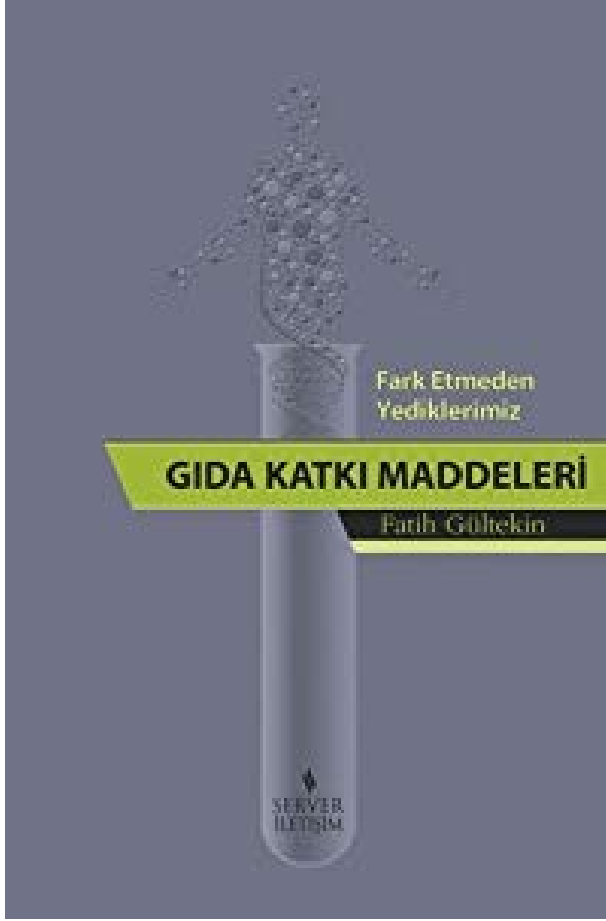


Fark Etmeden Yediklerimiz (Gıda Katkı Maddeleri #1)



Goodreads Rating:	5.00
Genre:	Uncategorized
Language	Turkish
Author:	Fatih Gültekin
Published:	August 2014 by Server İletişim
Pages:	172

[Fark Etmeden Yediklerimiz \(Gıda Katkı Maddeleri #1\).pdf](#)

[Fark Etmeden Yediklerimiz \(Gıda Katkı Maddeleri #1\).epub](#)

Günümüzde değişen yaşam koşulları ile birlikte beslenme alışkanlıklarımız da değişmiş ve şartlar hazır gıda tüketimi kaçınılmaz hale getirmiştir. Hazır gıdalar, bir yandan yaşamımızı kolaylaştırırken diğer yandan içerdikleri katkı maddeleri sebebiyle birçok hastalık riskini de beraberinde getirmiştir. Anlaşılan o ki engel olamadığımız bu değişim içerisinde, gıda katkı maddelerinden tümüyle arındırılmış bir beslenme, maalesef, mümkün değildir. Yediğimiz gıdalarla bir yılda yaklaşık olarak kendi ağırlığımız kadar katkı maddesi tükettiğimiz gerçeği göz önüne alınırsa, katkı maddeleriyle barışık, ancak onların zararlarını en aza indirebileceğimiz bir strateji geliştirmenin gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bunun da ilk basamağı, katkı maddelerini yakından tanımaktır. Gıda katkı maddeleri açısından bilinçli beslenmeye adım atmak, katkı maddelerinin ne olduklarını, nasıl kontrol edildiklerini, hangi kaynaklardan üretildiklerini, GDO ile ilişkilerini ve sağlık risklerini öğrenmek istiyorsanız, bu kitap size faydalı olacaktır