

A mentira do Glúten

E outros mitos sobre o que você come



Alan Levinovitz, PhD

*A verdade sobre:

Sal

Açúcar

Gordura

Carboidratos... e a última moda, Glúten

LIBERTE-SE DA
CULPA E COMECE
A SABOREAR SUA
COMIDA NOVAMENTE

%

Resumo de A Mentira do Glúten

Um trabalho revolucionário de jornalismo científico que acaba de vez com os mitos que dominam as dietas. O estudo mostra aos leitores como livrar-se da culpa e começar a saborear a sua comida novamente.

Um livro que certamente gerará muita controvérsia sobre a obsessão que temos em saber quais alimentos são mais adequados para nossa saúde. Liberte-se da culpa e comece a saborear a sua comida novamente.

Glúten, Sal, Açúcar e Gordura. Esses são considerados os vilões das dietas – ou pelo menos é isto que alguns médicos e nutricionistas querem que você acredite. Mas a ciência está muito longe do consenso e estamos em uma busca frenética para eliminar o trigo e o xarope de milho das nossas dietas, simplesmente porque fomos enganados.

A verdade é que a maioria de nós pode recolocar os seus pães de volta na mesa, juntamente com seus hambúrgueres e ainda sim, ficarmos bem. Você lembra quando a manteiga era o inimigo?

Agora ela é boa. Você deve ter vivido em momentos em que a dieta Atkins era boa, depois tornou-se má, e agora é boa novamente. Você pode estar imaginando porque todos os seus amigos cortaram o sal ou entraram para a dieta paleolítica; e você mesmo pode estar pensando em cortar o trigo de sua dieta.

Para leitores que sofrem com as consequências das dietas da moda, A Mentira do Glúten, será a resposta para muitas de suas perguntas. Cientistas e médicos, por mais incrível que pareça, ainda não possuem um consenso sobre que tipo de nutrição seria a mais adequada para cada tipo de pessoa, embora, principalmente os americanos, gastem bilhões de dólares e inúmeras horas obcecados em “comer direito”.

Nesse trabalho de vanguarda, Alan Levinovitz expõe os mitos por trás das crenças difundidas de porquê algumas comidas são saudáveis e outras são ruins – indicando o caminho para uma vida verdadeiramente saudável, livre de culpa e ansiedade em relação aos nossos hábitos

alimentares.

“Você não é o que você come. Você é como você come”.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)