



FÖRFATTARE

Charlotte Erlanson-Albertsson

TITEL

Kost för den psykiska hälsan

UTGIVNINGSDATUM: 5 augusti 2022

ISBN: 978-91-89559-73-8

BOKEN:

I egenskap av vetenskapskvinna tror Charlotte Erlanson-Albertsson på stärkande krafter, och där fyller maten en viktig funktion. Att äta är ett tillfälle för styrka och stimulans, för både kropp och själ. Men maten påverkar oss samtidigt på en mängd sätt, och i den här boken förmedlar hon vad vetenskapen säger om effekten av olika livsmedel på hälsan, beroende på vilket hälsoproblem som föreligger.

Kost för den psykiska hälsan inleds med en allmän beskrivning av hälsa, smaker och ätbeteende. Därefter följer specifika kapitel om lämpligast kost vid olika hälsoproblem, som inflammation, influensa, migrän, autismspektrumtillstånd, depression och ångest. Förändringar i kosten ger snabba förändringar i hur vi mår – vi ska ta vara på den hemligheten och den möjligheten.

FÖRFATTAREN:

Charlotte Erlanson-Albertsson (f. 1947) är seniorprofessor i medicinsk och fysiologisk kemi vid Lunds universitet och har en läkar- och forskarutbildning vid samma universitet, kompletterad med forskningsstudier i Frankrike och USA. Hon är en efterfrågad föreläsare, och har skrivit ett stort antal böcker i fysiologi, cellbiologi, näringslära, medicinhistoria samt kokböcker och humorböcker. Utgångspunkten i hennes forskning är kostens betydelse för hälsan, med betoning på aptit, kroppsvikt, energibalans och påverkan på inflammationsprocesser. Hjärnans betydelse för beteendet kring mat och hur den tar kommandot är central: den psykiska hälsan är den allra viktigaste kraften i att må bra, få kraft och styra sin tillvaro.

