

ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E VEGANA



PROGRAMMA

Patologie del mondo occidentale, dati e statistiche. Alimentazione naturale: vegetariana e vegana, quali benefici?

In particolare:

- Cenni di Fisiologia Umana: apparato digerente
- Metabolismo dei Carboidrati
- Metabolismo dei Lipidi
- Metabolismo delle Proteine
- Alimentazione Vegana: come è composta?
- I cereali; i legumi; verdure e ortaggi; la frutta; le alghe; semi oleaginosi; altri alimenti "riscoperti"
- La soia: allarmismi infondati?
- I miti della carne
- Vit. B12: troppi allarmismi?
- Stress ossidativo e antiossidanti
- Gli studi più recenti – Alimentazione e malattia, quali correlazioni
- Diabete e Alimentazione Vegana, quali benefici?
- Malattie cardiovascolari e alimentazione vegana

Docente: Dott. Luigi Cabras, Biologo Nutrizionista

Costo: 170 euro

Info: formazione.naturalia@gmail.com