

A táplálkozási szakemberek és a fogorvosok küzdelme az édességek ellen, úgy tűnik, reménytelen. Az édességkedvelők nem tudnak ellenállni az elképesztően gazdag kínálatnak, egyre növelik vásárlásaikat – saját kilóikkal egyetemben. Pedig a fölös kilók leadásához elsősorban a zsírok, másodsorban a cukrok fogyasztására kell figyelni. Sajnos az édességek nagy része mindkettőben rendkívül gazdag, ezért jól át kell gondolni, hogy mennyit együnk belőlük. De nem kell elkeseredni! E könyv receptjei között található újszerű édességek is, melyek „biztonságosan” fogyaszthatók, ez kiderül a hozzávalókból és a kalóriatáblázatból, de belőlük se együnk mértéktelenül. Próbáljuk édesség utáni vágyunkat friss gyümölcsökkel, müzlikkel enyhíteni. A különféle savanyúságok is csökkentik az édesség utáni vágyat. Ha pedig nem tudunk ellenállni a csábításnak, akkor legalább a mértékletességre, majd az azt követő fogmosásra figyeljünk.