

Содержание

Иллюстрации	7
Вступление	8
1. Жирный парадокс: крепкое здоровье при рационе с высоким содержанием жиров	16
2. Почему мы считаем, что насыщенные жиры вредны для здоровья	26
3. В США введена диета с низким содержанием жиров	54
4. Ошибочное представление о насыщенных и полиненасыщенных жирах	79
5. Диета с низким содержанием жиров отправляется в Вашингтон.....	112
6. Как женщины и дети переносят низкокалорийную диету	144
7. Продвижение средиземноморской диеты: что такое наука?	184
8. Долой насыщенные жиры, даешь трансжиры!	235
9. Отказ от трансжиров и принятие чего-то похуже?	269
10. Почему насыщенные жиры полезны	297
Заключение.....	341
Примечание о мясе и этике	348
Благодарности	349
Примечания	352
Глоссарий	400
Библиография	403
Разрешения на использование иллюстраций	437
Об авторе	439
Алфавитный указатель.....	440