

Obsah

Ilustrace / 6

Úvod / 9

Tukový paradox: Dobré zdraví při stravě s vysokým obsahem tuků / 17

Proč si myslíme, že je nasycený tuk nezdravý / 27

Amerika přijímá nízkotučnou stravu / 55

Chybné závěry o nasycených versus polynenasycených tucích / 80

Nízkotučná strava vstupuje do Washingtonu / 112

Jak se daří ženám a dětem s nízkotučnou stravou / 143

Středomořská strava: co o ní říká věda? / 181

Nasycené tuky odchází, transmastné kyseliny přichází / 230

Transmastné kyseliny odchází, přichází něco horšího? / 263

Proč je pro vás nasycený tuk dobrý / 289

Závěr / 332

Poznámka o mase a etice / 338

Slovníček / 339

Poděkování / 343

Poznámky / 346

Literatura / 413

Svolení k publikaci / 462

Rejstřík / 464