

Turinys

Įvadas.....	9
-------------	---

PIRMA DALIS

<i>Palauk, ką gi aš valgau?</i>	25
---------------------------------------	----

1. Kodėl mano leduose yra bakterijų gleivių?

Itin perdirbto maisto išradimas.....	27
--------------------------------------	----

2. Norėčiau penkių dubenėlių dribsnių „Coco Pops“:

itin perdirbto maisto atradimas.....	48
--------------------------------------	----

3. Be abejo, pavadinimas „itin perdirbtas maistas“

skamba nekaip, tačiau ar tai <i>tikrai</i> problema?.....	78
---	----

4. (Negaliu patikėti, kad tai ne) anglių sviestas:

labiausiai itin perdirbtas maistas.....	100
---	-----

ANTRA DALIS

<i>Argi negalėčiau pats nuspręsti, ką valgyti?</i>	111
--	-----

5. Trys mitybos laikotarpiai	113
------------------------------------	-----

6. Kaip žmogaus organizmas iš tiesų tvarkosi

su kalorijomis	140
----------------------	-----

7. Kodėl niekuo dėtas nei cukrus.....	152
---------------------------------------	-----

8. ...nei pratimai.....	170
-------------------------	-----

9. ...nei valia	190
10. Kaip itin perdirbtas maistas užvaldo smegenis	207

TREČIA DALIS

<i>O, tai štai kodėl man neramu ir skauda pilvą!</i>	233
11. Itin perdirbtas maistas jau sukramtytas	235
12. Itin perdirbtas maistas keistai kvepia.....	248
13. Itin perdirbtas maistas neįprasto skonio.....	265
14. Papildomas nerimas.....	285

KETVIRTA DALIS

<i>Bet juk už tai jau sumokėjau!</i>	303
15. Kai sistemos išsibalansavusios	305
16. Itin perdirbtas maistas žlugdo tradicinę mitybą	320
17. Tikroji traškučių „Pringles“ kaina.....	338

PENKTA DALIS

<i>Tai ką man, po velnių, daryti?</i>	365
18. Itin perdirbtas maistas kuriamas pertekliniam vartojimui	367
19. Ko galėtume paprašyti vyriausybių.....	390
20. Ką daryti, jei norite nustoti valgyti itin perdirbtą maistą	411
Padėka	414
Baigiamasis žodis	427
Pastabos	465