

Turinys

Ivadas.....	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 nuspręstu 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 pilve!.....</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