

СОДЕРЖАНИЕ

Краткое вступление, или Декларация нейтралитета. 6

**ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. В поисках объективности,
или Что говорят о нашем питании анатомия, биохимия,
эпидемиология и палеонтология 9**

Гастрономическая анатомия, или Несколько фактов
о клыках и толстом кишечнике 10

Гастрономическая физиология и молоко,
что путает все карты. 19

Гастрономическая палеонтология,
или О чем говорят окаменевшие останки трапезы. . . . 35

Этнодиетология, или О чем нам говорят пищевые
традиции разных народов 41

Гастрономическое настоящее, или Несколько
выводов из путешествия по анатомии,
доисторической саванне и северным морям 47

**ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Что могут сказать о мясоедении
и вегетарианстве региональные диеты,
или Еще раз о сознательной и рациональной
всеядности 50**

Средиземноморская диета. 52

Японская диета 57

Китайская диета	60
Индийская диета	61
Диета Северной и Центральной Европы.	64
Американская диета (западный фастфуд)	67
Арабская диета.	69
Кавказская диета.	72
Осторожное резюме	75

**ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. В поисках объективности,
или Что говорят о мясоедении и вегетарианстве
научные исследования 77**

Адвентисты седьмого дня и обычные вегетарианцы как герои многолетнего научного эксперимента	80
Неудачный термин, или Почему вегетарианские диеты не всегда удовлетворяют ученых	91

**ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. Почему вредным считают только
мясо, или Несколько слов о белковой и о богатой
холестерином пище 107**

Действительно ли растительный белок «легче» и безопаснее мясного?	108
А что насчет других животных белков?	116
Ну и, наконец, несколько слов о холестерине.	121

**ЧАСТЬ ПЯТАЯ. Как укротить стейк,
или Полезные советы для мясоедов. 128**

Когда на столе только мясо, или Как помочь
кишечнику 129

Мясо мясу рознь, или Как сделать привычку
есть мясо более полезной 141

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. Есть ли жизнь без мяса? 148

Вегетарианское — это обязательно
растительное, или Несколько слов о таком
многоликом вегетарианстве. 149

Путешествие на дно пищевой цепи,
или Веганство на всю жизнь 155

Сыроедение, или Чем мы отличаемся от коровы 177

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Так кто все-таки прав? 185

Бонус-трек: все, что нужно запомнить
из этой книги, в пяти тезисах 198

И порция «Макдоналдс» на прощание. 202