

КНИГА ПЕРЕВЕДЕНА НА 29 ЯЗЫКОВ

МАЙКЛ ПОЛЛАН
**В ЗАЩИТУ
ЕДЫ**

МАНИФЕСТ ЕДОКА



ЕШЬТЕ ЕДУ

НЕ СЛИШКОМ МНОГО

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

В ОСНОВНОМ РАСТЕНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Манифест едока	11
Часть I. Эпоха нутриционизма	31
Глава 1. От «еды» к «питательным веществам»	32
Глава 2. Что такое нутриционизм	42
Глава 3. Идеи нутриционизма проникают в сферу продажи продуктов питания	49
Глава 4. Золотой век науки о питании	55
Глава 5. Как начала «таять» гипотеза о жирах	60
Глава 6. Ешьте правильно и не бойтесь жиров	72
Глава 7. Польза или удовольствие?	76
Глава 8. Результат потребления нежирной пищи	83
Глава 9. Ненадежная наука	87
Глава 10. Потомки нутриционизма	109
Часть II. Болезни западных стран	113
Глава 1. Наш «внутренний абориген»	114
Глава 2. Слон в комнате	120
Глава 3. Как питание стало «индустриализованным»	136

Часть III. Преодолевая ограничения нутриционизма	179
Глава 1. Как оградить себя от влияния западной системы питания	180
Глава 2. Ешьте еду, или Что такое настоящая еда	190
Глава 3. Ешьте в основном растения	208
Глава 4. Ешьте не очень много	232
Список источников	255
Благодарности	280
Об авторе	286



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

