



SPIIS TREŚCI

Wstęp • 9

CZEŚĆ I. POPULARNE MITY DIETETYCZNE

Prawda i kłamstwa • 19

CZEŚĆ II. ŻEBY BYŁA JASNOŚĆ

Stan zapalny: Płonący widelec • 69

Waga: Temat z tych grubych • 103

Odchudzanie: Jak osiągnąć trwałe wyniki • 133

CZEŚĆ III. NOWA NAUKA

Chronożywienie i sen: Czas na talerzu • 155

Mikroflora jelitowa: Najlepsi przyjaciele człowieka • 182

Depresja i demencja: Karmienie emocji • 220

Na koniec • 267

Aneks. Hierarchia dowodów • 271

Przypisy końcowe • 283