

สารบัญ

•

| | |
|--------------------------------------|------------|
| คำนำ | 10 |
| บทนำ | 16 |
| ภาคที่ 1 โรคระบาด | 27 |
| 1 โรควัณกลายเป็นโรคระบาดได้อย่างไร | 28 |
| 2 โรควัณถ่ายหอดทางพันธุกรรม | 44 |
| ภาคที่ 2 คำลงเรื่องแคลอรี | 53 |
| 3 ความผิดพลาดของการลดแคลอรี | 54 |
| 4 ความเชื่อผิดๆ เรื่องการออกกำลังกาย | 80 |
| 5 ความย้อนแย้งของการกินเกินขนาด | 94 |
| ภาคที่ 3 โมเดลใหม่ของโรควัณ | 109 |
| 6 ความหวังครั้งใหม่ | 110 |
| 7 อินซูลิน | 122 |
| 8 คอรัทีซอล | 136 |
| 9 การโจมตีของแอตกินส์ | 146 |
| 10 ภาวะต่ออินซูลิน: ผู้รับบทเด่น | 162 |

| | |
|--|------------|
| ภาคที่ 4 ปรากฏการณ์ทางสังคมของโรคอ้วน | 185 |
| 11 ผู้ผลิตอาหารรายใหญ่ การกินมากขึ้น และวิทยาศาสตร์ ใหม่ว่าด้วยโรคอ้วนร่วมกับโรคเบาหวาน | 186 |
| 12 ความยากจนกับโรคอ้วน | 198 |
| 13 โรคอ้วนในวัยเด็ก | 210 |
| | |
| ภาคที่ 5 เกิดอะไรขึ้นกับอาหารการกินของเรา | 225 |
| 14 การออกฤทธิ์ของฟรักโทสที่อันตรายถึงชีวิต | 226 |
| 15 ความเชื่อผิดๆ เรื่องน้ำอัดลมปราศจากน้ำตาล | 242 |
| 16 คาร์โบไฮเดรตกับเส้นใยที่ช่วยปกป้อง | 252 |
| 17 โปรตีน | 270 |
| 18 โรคกลัวไขมัน | 288 |
| | |
| ภาคที่ 6 ทางออก | 307 |
| 19 ควรกินอะไร | 308 |
| 20 ควรกินเมื่อไร | 334 |
| | |
| ภาคผนวก A ตัวอย่างแผนกำหนดมื้ออาหารเจ็ดวัน | 356 |
| ภาคผนวก B การอดอาหาร: แนวทางที่ปฏิบัติได้จริง | 360 |
| ภาคผนวก C การฝึกสมาธิและสุนทรียภาพการนอนหลับ เพื่อลดคอร์ติซอล | 372 |
| | |
| บันทึกท้ายบท | 376 |
| รู้จักผู้เขียน | 414 |
| รู้จักผู้แปล | 415 |