

أين تجد الغذاء الحقيقي؟

الأغذية المحلية:

تباع الأغذية المحلية بكل أنواعها ومختلف أمكنتها، هذان الموقعان الوطنيان يغطيان كل الاحتمالات من أسواق المزارع إلى بسطات المزرعة وأسهم المزرعة.

[www. foodroutes. org](http://www.foodroutes.org)

[www. localharvest. org](http://www.localharvest.org)

أسواق المزارع الأمريكية:

ابحث عن سوق المزارع المحلي الخاص بك، إن وزارة الزراعة في الولايات المتحدة USDA تقدم قائمة شاملة جيدة بأسواق المزارع في الولايات المتحدة.

[www.ams.usda.Gov/farmersmarkets.](http://www.ams.usda.Gov/farmersmarkets)

أسواق المزارع البريطانية:

في لندن: www.lfm.org.uk

قوائم فارما بأسواق المزارعين في المملكة المتحدة farma

www.Farma.org.uk.

أسهم المزرعة الأمريكية أو الزراعة المدعومة من الجماعة:

اشترِ سهماً في المزرعة واستلم أسبوعياً أطعمة محلية في جميع المواسم. وتتضمن معظم الأسهم الناتج والأزهار وبعض اللحم والألبان والدجاج والبيض المضافة

[www.nal.usda.Gov/afsik/csa.](http://www.nal.usda.Gov/afsik/csa)

لحم وألبان ودجاج وبيض وطرائد من حيوانات تربت على العشب في المراعي يقدم جو روبنسون Jo Robinson مؤلف كتاب Pasture Perfect معلومات ممتازة عن منافع اللحم والألبان والبيض والدجاج والطرائد من حيوانات تغذت بالعشب، ويدرج دليلاً واسعاً شاملاً بالأطعمة.

www.eatwild.Com

نيمان رانش Niman Ranch

هي شبكة تضم عدة مئات من المزارعين ومربي الماشية المستقلين الذين يربون البقر والغنم على الطريقة التقليدية، ابحت عن الشحم واللحوم المتعددة الأخرى من دون نترينات nitrites

www.nimanranch.Com or 510-808-0340.

في فيرجينيا يبيع مركز Buffalo Hunter Meats الثور الأمريكي bison والبقر المتغذي بالعشب ودجاج المراعي والأرانب، جرب تناول اللحم المقدم.

www.buffalohuntermeat.Com or 540-727-8590

ميركولا Mercola أطعمة طبيعة وغذاء موقع إنترنت يبيع أطعمة من حيوانات تغذت بالعشب، ثور أمريكي bison (من دون هورمون أو مضاد حيوي)، سلمون ألاسكا الوحشي جبن من حيوانات تغذت بالعشب، عضوية ومن حليب صرف.

www.mercola.Com

حملة من أجل الحليب الحقيقي تصف قوانين الحليب الصرف في كل حالة وتقودك إلى شراء نوادٍ وأسهم بقر من أجل حليب صرف وزبدة وقشدة ولبن رائب وجبن.

www.realmilk.Com

معمل ألبان بمراعٍ عضوية يبيع حليباً صرفاً وجبناً وزبدة عضوية ومن حيوانات تغذت بالعشب في كاليفورنيا تشحن أطعمة الألبان الصرفة مجمدة، على وجه الحصر لتغذية الحيوانات (فتأمل يا رعاك الله).

www. Organicpastures. Com or 877-729-6455.

السّمك والأطعمة البحرية الوحشي منها والمربي:

سلمون ألاسكا كله وحشي، لأن الدولة حظرت تربية السمك، والسمك الوحشي وأنواع السمك الأخرى وافرة في مياه آلاسكا النظيفة الجليدية. وأفضل السمك ماهو «مجلد في البحر» ومغلف بأوعية مفرغة الهواء، ويعقب ذلك صيد القوارب وصيد الجمعيات التعاونية والمتعهدون الذين يبيعون السلمون الوحشي، والهلبوت (سمك كبير مفلطح) وسمك الرمل، والتونة وأطعمة بحرية أخرى من شمال شرقي المحيط الهادئ.

Cape cleare fishery, www. Capeclare. Com or 360-385-7486

Dungeness seaworks, www. Freshfrozenfish. Com

Marbled chinook salmon, www. Marbledsalmon. Com

Prime select seafood, www. Pssifish. Com or 888-870-7292

Vital choice, www. Vitalchoice. Com or 800-608-4825

Troll -Caught Albacore Tuna, www. Albatuna. Com

زيت السمك:

كانت المربية (نانى) على صواب، فزيت كبد القد هو أثمن زيت سمك من تكملات الغذاء؛ لأنه يحوي فيتاميني A و D إلى جانب دهون أوميغا 3. جميع زيوت كبد القد مكررة إلى درجة ما مما ينقص الفيتامينات، ومعظم الصناعات تضيف الفيتامينات التركيبية إليها، وحسب مقال كتبه ديفيد ويتزل

David Wetzel في خريف عام 2005 عدد Wise Traditions فإن الفروع المذكورة أدناه تستعمل فيتامين A و D الطبيعيين، وبعضها نكهته نعناع أو قرفة أو ليمون. (كانت المربية تقدم زيت كبد القد بطعم البرتقال، طريقة جيدة أخرى). إن كنت لا ترغب في زيت كبد القد فجرب أن تأخذ حبوب زيت السلمون من vital choice .
 Dr. Ron's Ultra -pure, www. Drrons. Com or 877-472-8701
 Green Pastures, www. Greenpasture. Org or 402-338-55551
 Radiant Life, www. Radiantlifecatalog. Com or 888-593-8333
 Vital choice, www. Vitalchoic. Com or 800-608-4825.

الذرة والقمح والأرز الأمريكية التقليدية:

يبيع أنسون ميلز Anson Mills إرثاً كاملاً عضوياً من الذرة والقمح والأرز الذهبي من كارولينا المستتبته في مزارع جورجينا وفيرجينيا وكارولينا، الجريش وطحين البسكويت يطحنان على البارد لحفظ النكهة والمغذيات، وأرز كارولينا الذهبي والأبيض يصقل ويطحن على طريقة المستعمرات الأمريكية القديمة.
 www. ansonmills. Com or 803-467-4122

يبيع هوبن جون تايلر Hoppin' John Taylor

جريش القمح الكامل ودقيق الذرة ونشا الذرة المطحون من تراث غور الأبالاش بطرق بيئية متبعة في جورجيا، وتنمو الذرة مع تنوع عالٍ من الدهن على ارتفاع ألفين وخمس مئة قدم (لتجنب الحشرات والعفن والعفن الفطري) وتترك لتجف تماماً في الحقول ثم تطحن في رحى حجارة من الغرانيت، والذرة المطحونة لا تُتخل مما يُبقي النخالة والدهن والنكهة على حالها غير ممسوسة.
 تيلر خبير في أطعمة الجنوب وهو مؤلف عدة كتب طهي منها:

Hoppin ' John's Lowcountry Cooking.

www. hoppinjohns. Com or 800-828-4412

الشوكولاتة:

يصنع شارفن بيرجي Scharffen Berger الشوكولاتة بكميات صغيرة بأجهزة قطف العنب الأوروبية وبطرق تقليدية، والشوكولاتة غير المحلاة وأسنان الكاكاو رائعة.
www.scharffenberger.com or 800-930-4528.

شوكوسفير Chocosphere يبيع العديد من الشوكولاتة الدولية.

أنا أحب البرالوس Pralus الفرنسية والأخضر والأسود Green and Black's البريطانية والغرينادا Grenada.
www.chocosphere.com or 877-992-4626.

بائعو الحلوى:

ابحث عن عسل محلي صرف وعصير الميبل maple في أسواق المزارع وفي بسطات المزارع وفي مخازن الغذاء الصحي، ولطلب بالبريد الإلكتروني جرب ما يأتي:

Deep Mountain Maple syrup يبيع عصير الميبل الصافي وسكر الميبل الصافي المصنع حسب الطرق التقليدية في West Glover, Vermont.
www.deepmaintainmaple.com or 802-525-4162

Tropical tradition and the grain and salt society

يبيع سكرًا كاملاً عضويًا.

www.Tropicaltraditions.com or 866-311-2626

www.Celticseasalt.com or 800-867-7528

أطعمة تقليدية متنوعة:

تبيع Radiant life أطعمة تقليدية معتمدة على بحوث ويستون برايس Weston Price وتتضمن التغذية بالعشب، الزبدة الصرفة، ملحاً بحرياً غير مكرر، زيت زيتون غير مصفى، وزيت كبد القد.

www.radiantlife catalog.com or 888-593-8333

يتلقى أعضاء مؤسسة ويستون أ. برايس رسالة إخبارية newsletter تدعى wise traditions. والقسم المصنف يصور التغذية المحلية بالعشب لحيوانات المراعي التي تعطي اللحم والدجاج والبيض والألبان والأطعمة التقليدية الأخرى مثل زيت جوز الهند وبطارخ (البيض) السلمون.

www. westonprice. Org or 202-363-4394

تبيع جمعية The Grain and salt society أطعمة تقليدية بما فيها من ملح بحري غير مكرر وسلمون وحشي وأطعمة مخمرة.

www. celticseasalt. com or 800-867-7528

أطعمة صويا تقليدية:

ستجد ميزو، ناتو، تمبي في مخازن الطعام الصحية، وفي مخازن البقاليات الجيدة وفي الأسواق الآسيوية ماركة clearspring جيدة. في الأطعمة الآسيوية العضوية والمخمرة.

زيت جوز الهند:

تبيع Tropical Traditions جوز هند مطحون رطباً بكاراً وقشدة جوز هند غنية جلبت من مزارع عضوية صغيرة في الفلبين، وتبيع أيضاً صابون جوز هند وسواغ (كريم) للجلد.

www. tropicaltraditions. Com or 866-311-2626.

ملح غير مكرر:

وحده ملح البحر غير المكرر يحوي العناصر الجوهرية، تقدم saltworks أنواعاً من الملح غير المكرر من جميع أنحاء العالم. وتبيع Real salt ملحاً غير مكرر من مناجم Utah القديمة (بالأصل - في العصر الجوراسي - كان ملحاً بحرياً). Celtic هو ماركة أخرى جيدة.

www.saltworks.us or 800-353-7258.

www.realslt.com or 800-367-7258.

www.celticseasalt.com or 800-867-7258.

الإرضاع بالثدي وصيغة الحليب البديل للأطفال:

من أجل معلومات أكثر ومن أجل التشجيع فيما يخص الإرضاع الثدي اتصل بـ

la Leche League

www.lalechleague.org or 847-519-7730.

إن كنت لاتستطيعين إرضاع طفلك بحليب الثدي، فابحثي عن وصفة لثاني

أفضل الأمور في www.westonaprice.org.

والعديد من المقومات يمكن أن تجديها في www.radiantlife.com.

قراءات أخرى ومصادر

- قراءات أخرى:

جميع هذه الكتب هي للقارئ العام، وبعض منها أقل شهرة مما يجب، وهي معاً تمثل مقداراً وافراً من الحس السليم حول الطعام والطهي والنظام الغذائي والصحة والزراعة. وكل واحد منها يستحق أن يكون بين أفضل مبيعات الكتب.

- الطعام والطهي:

- Appetite, Nigel Slater -

- كتاب في الطهي البيتي الإنكليزي مع تذوق للأشياء البسيطة، المؤلفة slater هي المفضلة لدي بين كتاب الطعام.
- كتاب الطهي الكامل لأطعمة الألبان تأليف آني بروكس Annie Proulx وليو نيكول Lew Nichols.
- هذا الكتاب الرائع عن أطعمة الألبان المصنوعة في البيت للأسف نفذت طبعته ويستحق شراءه مستعملاً.
- Good Fat تأليف فران ماك كولوك Fran Mc Cullough.
- كتاب طهي يفسر معنى الدهون الحقيقية والصناعية.
- The Grassfed Gourmet cookbook تأليف شانون هايس Shannon Hayes
إن طبخ لحم البقر الذي تغذى على العشب يحتاج بعض التمرين، خذ هذا التمرين هنا في هذا الكتاب.

● Last chance to eat: the Fate of Taste in a Fast Food world تأليف جينا

ماليت Gina Mallet

ذاكرة غنائية أخبرتنا عن مصير أربعة أطعمة - البيض، السمك، البقر، جبن الحليب الصرف - مع إيراد كثير من الوقائع للجد والفضول.

● Nourishing traditions تأليف سالي فالون Sally Fallon وماري إينينغ

.Mary Enig

كتاب للمطبخ جميع الوصفات التي تحتاجها مع مقادير كبيرة من المعلومات المفيدة عن الطعام التقليدي.

● On Food and Cooking: The Science and Lore of the kitchen تأليف

هارولد ماك غي Harold Mc Gee.

لاغنى عن ماك غي في علم المطبخ، ستعود إليه غالباً.

● The Primal Feast: Food, Sex, Foraging, and Love تأليف سوزان أولبورت

.Suzan Allport

تكتب أولبورت بعين عالمة الطبيعة التي تنظر إلى الإنسان القارت، لماذا تدخر النساء الطعام ويتقاسمنه مع الآخرين، كيف تسبب المزارع تدهور صحتنا، التماس الطعام وبحوث أكثر.

● The whole Beast تأليف فيرغوس هندرسون Fergus Henderson

هو رئيس الطهاة في سانت جون st. John وهو مطعم فاخر في لندن مخصص

لكل أعضاء الحيوانات، من اللحم إلى الأقدام ومن الخد إلى النخاع.

- الصحة والنظام الغذائي:

● The Cholesterol Myths: Exposing the Fallacy That cholesterol and satu-

rated Fat cause Heart Disease تأليف أوف رافنسكوف Uffe Ravnskov.

إن كنت تعرف شخصاً يخاف أن يأكل الزبدة والبيض، فهذا الكتاب سوف يؤدي الغرض انظر: [www. Things. Org](http://www.Things.Org)

● The Healing Miracles of coconut oil تأليف بروس فايف Bruce Fife .

إذا قرأت هذا الكتاب الرقيق وما زلت غير متثبت حول أكل زيت جوز الهند فإنه على الأقل سوف يقنعك باستعماله على جلدك، أنا أثق ثقة بالغة بصابون جوز الهند وسائله من Tropical traditios .

● Discovery that Finally Laid –The Heart Revolution: the Extraordinary

the cholesterol Myth to Rest and put Good Food Back on the Table

تأليف ماك كولي ومارتا ماك كولي kilmer Mc cully and Mar tha Mc Cully

هذا الكتاب غير المجلد الذي تسهل قراءته يشرح أن الكوليسترول ليس عدواً كما يشرح أن الغذاء الحقيقي الغني بفيتامينات B يمنع مرض القلب.

● The Omega-3 Connection: The Ground- Breaking Anti- Depression

and Diet Program تأليف أندرو ستول Andrew Stoll

السمك يمنع السمنة والسكري ومرض القلب والاكثاب.

● The Paleo Diet: Lose weight and Get Healthy Eating the Food you

were Designed to Eat . تأليف لورين كوردان Loren Cordan

يوصي كوردان أن نأكل كما كان يأكل الصيادون البدائيون، وبحوثه عن السمنة

والسكري ومرض القلب مفيدة جداً انظر: [www. Thepaleodiet. Com.](http://www.Thepaleodiet.Com)

- العمل بالمزارع Farming :

● Against the Grain: How Agriculture Has Hijacked Civilization . تأليف

ريتشارد مانينغ Richard Manning

تفسير لا يمكن نسيانه لانتصار محصول الحبوب في الزراعة.

● Keeping a Family Cow تأليف جون س. غروهمان Joann S, Grohman
غروهمان خبيرة في البقر وفي الغذاء الإنساني تكتب من أجل مزارعي
معامل ألبان صغيرة جداً، ولكن أي شخص يهتم بالحليب سوف يُفتن بهذا
الكتاب اشترِ كتابها من [www. Real- food. Com.](http://www.Real-food.Com)

● The Omnivore, s Dilemma: A Natural History of Four Meals تأليف
مايكل بولان Michael Pollan .

بولان أكثر الكتاب موهبة في أمريكا في موضوع الغذاء والزراعة. لتطلع على
كتاباته الحديثة اتصل بـ [www. michaelpolan. com.](http://www.michaelpolan.com)

● Pasture Perfect: The Far-Reaching Benefits of choosing Meat, Egg and
Dairy Products from Grass- Fed Animals تأليف جو روبنسون Jo Robin-
son هو أفضل شارح مفسر لمنافع تغذية الحيوانات بالعشب وفي
المراعي. انظر: [www. eatwild. com.](http://www.eatwild.com)

● Salad Bar Beef تأليف جويل سالاتين.

سالاتين هو أشهر مزارع عشب في أمريكا، هذا الكتاب التمهيدي الإلزامي
عن تغذية البقر بالعشب هو للمزارعين ولكن كل شخص سوف يقدره.

- تنظيمات:

- الأغذية التقليدية:

● The International Network of cholesterol skeptics (THINGS) شبكة
دولية الانتساب فيها حر لعلماء وأطباء وباحثين آخرين يرتابون جميعهم في
فرضية أن الكوليسترول يسبب مرض القلب، يقول مؤسسها أوف
رافنسكوف: «يمثل الأعضاء وجهات نظر مختلفة حول سبب التصلب

العصيدي ومرض القلب الوعائي، ويتنازعون فيما بينهم، ولكن هذا جزء طبيعي في العلم، ولكن الذي نعارضه جميعنا هو أن الدهون الحيوانية والكوليسترول العالي يلعبان دوراً في ذلك، والهدف هو إعلام زملائنا وإعلام الناس أن هذه الفكرة لايدعمها الدليل العلمي، وفي الواقع دحض عدد ضخم جداً من الدراسات العلمية التي جرت على مدى أعوام عديدة هذا الرأي بشكل مباشر». [www. Thinc. Org](http://www.Thinc.Org).

● Price- Pottenger Nutrition Foundation هذه المؤسسة مخصصة لأعمال فرانسيس بوتنجر Francis Pottenger الشهير بتجاربه على الحليب الصنف والقطط ولأعمال ويستون برايس Weston Price، وتقدم هذه المؤسسة (PPNF) رسالة إعلامية ومكتبة بحث حول الصحة والغذاء.
[www. price- pottenger. org](http://www.price-pottenger.org)

- الطعام البطيء Slow Food :

هي منظمة دولية تأسست في إيطاليا من أعضاء في كل أنحاء العالم، وهذه المنظمة تحمي «متع المائدة من التجانس بسبب الوجبات السريعة الحديثة» انضم إلى فرعك المحلي؛ لتقابل الأناس الذين يقاسمونك الرأي والمزاج وابحث عن أطعمة محلية تقليدية حرفية [www. slowfood. com](http://www.slowfood.com) or [www. slowfoodusa. org](http://www.slowfoodusa.org)
● [weston a. price foundation](http://weston.a.price.foundation).

هذه المؤسسة مخصصة لأعمال ويستون برايس ويقوم مجموع الأعضاء في هذه المنظمة بحملة من أجل الأطعمة التقليدية، كما يطبعون رسالة إخبارية عن الغذاء والمرض ويشجعون الناس على أن يشتروا الغذاء الحقيقي في موسمه من مزارعين مستقلين محليين [www. Westonaprice. Org](http://www.Westonaprice.Org)

- الزراعة التي يمكن دعمها:

● Glynwood center .

المبادرة الزراعية غلينوود تعزز الأطعمة المحلية والتقليدية مع تشديد على المزارعين الصغار والمزارع القابل للحياة من الناحية المالية والمواطن الخلاقة والحياة البرية المتنوعة [www. Glynwood. org](http://www.Glynwood.org)

● IATP institute for Agriculture and trade policy .

يعمل IATP من أجل السياسات الريفية والتجارية السليمة بيئياً والقابلة للحياة مالياً. [www. iatp. org](http://www.iatp.org)

● National Campaign for sustainable Agriculture .

اتحاد بين جماعات تعزز سياسات المزرعة البيئية.
[www. sustainable agriculture. net](http://www.sustainable agriculture. net)

أفلام Movies:

● The Future of food .

فيلم وثائقي شامل بارع عن تهديد الهندسة الوراثية للمزارعين الصغار وللتنوع الحيوي وللبيئة وللأمن الغذائي في جميع الأوطان، اشترِ DVD لهذا الفيلم [www. thefutureoffood. com](http://www.thefutureoffood.com)

● The Meatrix .

تهكم على الفيلم الشهير The Matrix هذا الفيلم التهكمي يستغرق أربع دقائق ينتقد مزرعة المصنع، شاهد عشرة آلاف شخص هذا الفيلم لتكن أنت الآتي:
[www. themeatrix. com](http://www.themeatrix.com)

● .The Real Dirt on Farmer John

يروى الفيلم كيف تحول الجيل الثالث لمزارع من ولاية إيلينوي إلى مزارع

مسهم مشارك www.therealdirt.net

● .Super Size me

تناول مورغان سبورلوك Morgan Spurlock أطفمة صناعية مدة ثلاثين يوماً

وخرّب صحته استأجر نسخة PG من الفيلم من أجل أي ولد تحبه.

www.supersizeme.com

● .Clothing and Accessories

تزين المأكولات الجيدة القمصان والحقائب المحمولة والميادع (جمع ميدعة)

بشعارات مسلية حول الأطفمة التقليدية والمحلية

www.foodgoods.com

الحواشي

1- تربييت على غذاء حقيقي، أضعت طريقي، ثم عدت إلى البيت مرة ثانية.

1- من أجل حساب كتلة الجسم BMI انظر www.nhlbisupport.com/bmi

2- وليم ر. ليونارد William R. Leonard.

3- محاضرة لميشيل أودنت Michel odent حضرتها المؤلفة Midwifery Today conference philadelphia, Marck 18, 2004.

4- تكلم ليندسي إين Lindsay Allen في لقاء عام 2005 للجمعية الأمريكية لتقدم العلوم American Association for the Advancement of Science.

5- بعض فيتامين B₁₂ تنتجه العضويات الصغيرة بالتخمير، الخميرة والبيرة مثلاً تحويان فيتامين B₁₂ صنعته تلك الحيوانات الدقيقة، وكمية صغيرة من B₁₂ تمنع العوز.

6. A. P. Simopoulos, "The Importance of the Ratio of Omega-6/Omega-3 Essential Fatty Acids," *Biomedicine and Pharmacotherapy* 56, no. 8 (2002): 453.
7. Andrew L. Stoll, *The Omega-3 Connection: The Ground-Breaking Anti-Depression and Diet Program* (New York: Fireside, 2001), 92.
8. Anthony Colpo, "LDL Cholesterol: 'Bad' Cholesterol, or Bad Science?" *Journal of American Physicians and Surgeons* 10, no. 3 (2005).
9. N. Schupf et al., "Relationship Between Plasma Lipids and All-Cause Mortality in Non-Demented Elderly," *Journal of the American Geriatrics Society* 53 (2005) 219-229.

10- Malignant Medical Myth About Heart Disease محاضرة ألقاها في 13 تشرين الثاني عام 2005 جويل كوفمان Joel Kauffman وحضرتها مؤلفة هذا الكتاب في مؤسسة ويستون برايس للمحاضرات في شانتي فيرجينيا Chantilly virginia انظر أيضاً الفصل عن الكوليسترول في كتاب كوفمان MALIGNANT Medical Myths.

11. Leonard, "Food for Thought."

2- الحليب والزبدة والجبن الحقيقية.

1. A. P. Simopoulos, "The Importance of the Ratio of Omega-6/Omega-3 Essential Fatty Acids," *Biomedicine and Pharmacotherapy* 56, no. 8 (2002): 453.
2. Mary Enig, *Know Your Fats: The Complete Primer for Understanding the Nutrition of Fats, Oils, and Cholesterol* (Silver Spring, MD: Bethesda Press, 2000), 57.
3. R. L. Duyff and the American Dietetic Association, *American Dietetic Association Complete Food and Nutrition Guide*, 2nd ed. (Hoboken, NJ: John Wiley, 2002), 65.

4- تعرف الأضداد باسم الغلوبولينات المناعية، والأربعة الأخر هي IgG و IgM و IgD، و IgE.

5. Enig, *Know Your Fats*, 189; and R. Uauy, C. E. Mize, and C. Castillo-Duran, "Fat Intake During Childhood: Metabolic Responses and Effects on Growth," *American Journal of Clinical Nutrition* 72 (2000): S1354-60.
6. For a recipe, see Sally Fallon and Mary Enig, *Nourishing Traditions*, revised 2nd ed. (Washington, DC: NewTrends, 2001) or www.westonaprice.org.
7. J. M. Neeson, *Commoners: Common Rights, Enclosure and Social Change in England, 1700 to 1820* (Cambridge: Cambridge University Press, 1993), 11.
8. Thokild Kjaergaard, *The Danish Revolution, 1500-1800: An Ecobistorical Interpretation*, trans. David Hohnen (Cambridge: Cambridge University Press, 1994), 162-63.

9- مقابلة مع المؤلفة في 6 أيار عام 2004، أوعزت بها مجلة غروت - Grout re- view of Grohman's book وأرسلت في موقع [www. amazon. com](http://www.amazon.com) في آذار 23، 2004.

10. Robert Cohen, *Milk: The Deadly Poison* (Englewood Cliffs, NJ: Argus, 1997), 100-101.
11. Albano Beja-Pereira et al., "Gene-Culture Coevolution Between Cattle Milk Protein Genes and Human Lactase Genes," *Nature Genetics*, published online November 23, 2003.
12. Uffe Ravnskov, *The Cholesterol Myths: Exposing the Fallacy That Cholesterol and Saturated Fat Cause Heart Disease* (Washington, DC: NewTrends, 2000), 32-33.
13. *Nutrition Week*, March 22, 1991, 2-3.
14. Ravnskov, *The Cholesterol Myths*, 104.
15. E. Somer, "Minerals," in *The Essential Guide to Vitamins and Minerals* (New York: Harper Perennial, 1995), 89-94.
16. Sally Fallon and Mary Enig, *Eat Fat, Lose Fat* (New York: Hudson Street Press/Penguin, 2005), 51-52.
17. P. C. Elwood et al., "Milk Consumption, Stroke, and Heart Attack Risk: Evidence from the Caerphilly Cohort of Older Men," *Journal of Epidemiology and Community Health* 59 (2005): 502-5.
18. P. Reaven, S. Parthasarathy, B. J. Grasse, E. Miller, F. Almazan, F. H. Mattson, J. C. Khoo, D. Steinberg, and J. L. Witztum, "Feasibility of Using an Oleate-Rich Diet to Reduce the Susceptibility of Low-Density Lipoprotein to Oxidative

- Modification in Humans,” *American Journal of Clinical Nutrition* 54, no. 4 (1991): 701–6.
19. M. L. Kelly, E. S. Kolver, D. E. Bauman, M. E. Van Amburgh, and L. D. Muller, “Effect of Intake of Pasture on Concentrations of Conjugated Linoleic Acid in Milk of Lactating Cows,” *Journal of Dairy Science* 81, no. 6 (1998): 1630–36. See also T. R. Dhiman, G. R. Anand, L. D. Satter, and M. W. Pariza, “Conjugated Linoleic Acid Content of Milk from Cows Fed Different Diets,” *Journal of Dairy Science* 82, no. 10 (1999): 2146–56.
 20. Laurie S. Z. Greenberg and Darcy Klasna, “The Marketing Potential of Conjugated Linoleic Acid (CLA) in Cheese: A Market Scan,” Cooperative Development Services, May 2002, 9.
 21. W. Campbell, M. A. Drake, and D. K. Larick, “The Impact of Fortification with Conjugated Linoleic Acid (CLA) on the Quality of Fluid Milk,” *Journal of Dairy Science* 86 (2003): 48.
 22. *California Morbidity Weekly Report*, March 31, 1989.
 23. Martha M. Kramer, F. Latzke, and M. M. Shaw, “A Comparison of Raw, Pasteurized, Evaporated and Dried Milks as Sources of Calcium and Phosphorus for the Human Subject,” *Journal of Biological Chemistry* 79 (1928): 283–95.
 24. Madeleine Vedel, “Saving the Raw Milk Cheeses of Provence,” *Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts* (newsletter of the Weston A. Price Foundation), 5, no. 4 (2004): 60–65.
 25. X. Z. Ding et al., “Anti-Pancreatic Cancer Effects of Myristoleic Acid,” *Pancreatology* 3 (2003): 209–69.
 26. Schmid (*The Untold Story of Milk*) found the Mayo Clinic study. See also Bernarr Macfadden, *The Miracle of Milk: How to Use the Milk Diet Scientifically at Home* (Mcfadden Publications, 1924).
 27. M. B. Zemel, “Role of Dietary Calcium and Dairy Products in Modulating Adiposity,” *Lipids* 38, no. 2 (2003): 139–46.

3- اللحم الحقيقي:

1. Nichola Fletcher, “Hunting for Fat, Searching for Lean,” in *The Fat of the Land: Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery, 2002*, ed. Harlan Walker (Bristol: Footwork, 2003), 88.
2. G. G. Khachatourians, “Agricultural Use of Antibiotics and the Evolution and Transfer of Antibiotic-Resistant Bacteria,” *Canadian Medical Association Journal* 159, no. 9 (1998): 1129–36.

3- ترجع هذه الأرقام إلى المدة بين 1 حزيران 2004 و 31 مارس عام 2005.

- 4 A. A. Ojeniyi, "Public Health Aspects of Bacterial Drug Resistance in Modern Battery and Town/Village Poultry," *Acta Veterinaria Scandinavica* 30, no. 2 (1989): 127-32.
- 5 L. Horrigan, R. S. Lawrence, and P. Walker, "How Sustainable Agriculture Can Address the Environmental and Human Health Harms of Industrial Agriculture," *Environmental Health Perspectives* 110, no. 5 (2002): 445-56.
- 6 G. D. Bailey, B. A. Vanselow, M. A. Hornitzky, S. I. Hum, G. J. Eamens, P. A. Gill, K. H. Walker, and J. P. Cronin, "A Study of the Foodborne Pathogens: Campylobacter, Listeria and Yersinia, in Faeces from Slaughter-Age Cattle and Sheep in Australia," *Communicable Diseases Intelligence* 27, no. 2 (2003): 249-57.
- 7 T. R. Callaway, R. O. Elder, J. E. Keen, R. C. Anderson, and D. J. Nisbet, "Forage Feeding to Reduce Preharvest Escherichia coli Populations in Cattle, a Review," *Journal of Dairy Science* 86, no. 3 (2003): 852-60.
- 8 R. J. Nicolosi, E. J. Rogers, D. Kritchevsky, J. A. Scimeca, and P. J. Huth, "Dietary Conjugated Linoleic Acid Reduces Plasma Lipoproteins and Early Aortic Atherosclerosis in Hypercholesterolemic Hamsters," *Artery* 22, no. 5 (1997): 266-77.
- 9 Y. Park, K. J. Albright, W. Liu, J. M. Storkson, M. E. Cook, and M. W. Pariza, "Effect of Conjugated Linoleic Acid on Body Composition in Mice," *Lipids* 32, no. 8 (1997): 853-58. See also D. B. West, J. P. Delany, P. M. Camet, F. Blohm, A. A. Truett, and J. Scimeca, "Effects of Conjugated Linoleic Acid on Body Fat and Energy Metabolism in the Mouse," *American Journal of Physiology* 275, no. 3, pt. 2 (1998): R667-72.
- 10 P. Baghurst, S. Record, and J. Syrette, "Does Red Meat Cause Cancer?" *Australian Journal of Nutrition and Dietetics* 54 (1997): S1-44.
- 11 C. Ip, J. A. Scimeca, et al., "Conjugated Linoleic Acid. A Powerful Anticarcinogen from Animal Fat Sources," *Cancer* 74, no. 3 (1994): S1050-54.
- 12 C. Ip, S. F. Chin, J. A. Scimeca, and M. W. Pariza, "Mammary Cancer Prevention by Conjugated Dienoic Derivative of Linoleic Acid," *Cancer Research* 51, no. 22 (1991): 6118-24.
- 13 A. R. Eynard and C. B. Lopez, "Conjugated Linoleic Acid (CLA) Versus Saturated Fats/Cholesterol: Their Proportion in Fatty and Lean Meats May Affect the Risk of Developing Colon Cancer," *Lipids in Health and Disease* 2 (2003): 6.
- 14 A. Aro et al., "Inverse Association Between Dietary and Serum Conjugated Linoleic Acid and Risk of Breast Cancer in Postmenopausal Women," *Nutrition and Cancer* 38, no. 2 (2000): 151-57.

- 15 Nichola Fletcher, "Hunting for Fat, Searching for Lean," in *The Fat of the Land: Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery, 2002*, ed. Harlan Walker (Bristol: Footwork, 2003), 82.
- 16 Mary Enig, *Know Your Fats: The Complete Primer for Understanding the Nutrition of Fats, Oils, and Cholesterol* (Silver Spring, MD: Bethesda Press, 2000), 84.
- 17 C. Lai, D. M. Dunn, M. F. Miller, and B. C. Pence, "Non-Promoting Effects of Iron from Beef in the Rat Colon Carcinogenesis Model," *Cancer Letters* 112 (1997): 87-91.
- 18 G. Parnaud, G. Peiffer, S. Tache, and D. E. Corpet, "Effect of Meat (Beef, Chicken, and Bacon) on Rat Colon Carcinogenesis," *Nutrition and Cancer* 32 (1998): 165-73.
- 19 B. C. Pence, M. J. Butler, D. M. Dunn, M. F. Miller, C. Zhao, and M. Landers, "Non-promoting Effects of Lean Beef in the Rat Colon Carcinogenesis Model," *Carcinogenesis* 16 (1995): 1157-60.
- 20 P. Baghurst, S. Record, and J. Syrette, "Does Red Meat Cause Cancer?" *Australian Journal of Nutrition and Dietetics* 54 (1997): 51-44.
- 21 Ward Nicholson, www.beyondveg.com/cat/paleodiet/. Used by permission from Ward Nicholson, granted in May 2004.
- 22 M. D. Holmes, G. A. Colditz, D. J. Hunter, S. E. Hankinson, B. Rosner, F. E. Speizer, and W. C. Willett, "Meat, Fish and Egg Intake and Risk of Breast Cancer," *International Journal of Cancer* 104 (2003): 221-27.
- 23 IARC WHO Europe Against Cancer, European Commission, "European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)," www.ism.uit.no/kk/e/EPICpercent20international.htm (accessed May 1, 2004).
- 24 A. R. Eynard and C. B. Lopez, "Conjugated Linoleic Acid (CLA) Versus Saturated Fats/Cholesterol: Their Proportion in Fatty and Lean Meats May Affect the Risk of Developing Colon Cancer," *Lipids in Health and Disease* 2 (2003): 6.
- 25 A. Navarro, M. P. Diaz, S. E. Munoz, M. J. Lantieri, and A. R. Eynard, "Characterization of Meat Consumption and Risk of Colorectal Cancer in Cordoba, Argentina," *Nutrition* 19 (2003): 7-10.
- 26 A. P. Simopoulos, "The Importance of the Ratio of Omega-6/Omega-3 Essential Fatty Acids," *Biomedicine and Pharmacotherapy* 56, no. 8 (2002): 365-79.

4- السمك الحقيقي:

1- محاضرة قدمها ميشيل أودنت Michel Odent وحضرتها المؤلفة في مؤتمر Midwifery Today فيلادلفيا، آذار 18، 2004.

2- المصدر نفسه.

3- إن العيش في وسط البلاد يعرض خطراً غذائياً آخر: وهو العوز باليود. ويسمى الوسط الأمريكي «حزام الدراق» بسبب أن الغدة الدرقية تحتاج إلى اليود الموجود في ملح البحر المكرر والأطعمة البحرية.

4. Blaine Harden, "Tribe Fights Dams to Get Diet Back," *Washington Post*, January 30, 2005.
5. A. P. Simopoulos, "Omega-3 Fats in Health and Disease and in Growth and Development," *American Journal of Clinical Nutrition*, 54, no. 3 (1991): 451.
6. Andrew L. Stoll, *The Omega-3 Connection: The Ground-Breaking Anti-Depression and Diet Program* (New York: Fireside, 2001), 72.
7. *Ibid.*, 74.
8. M. L. Burr, et al., "Effects of Changes in Fat, Fish, and Fiber Intakes on Death and Myocardial Reinfarction: Diet and Reinfarction Trial (DART)," *Lancet* 2, no. 8666 (1989): 757-61.
9. J. E. Kinsella, "Effects of Polyunsaturated Fatty Acids on Factors Related to Cardiovascular Disease," *American Journal of Cardiology* 60, no. 12 (1987): 23G-32G.
10. Simopoulos, "Omega-3 Fats in Health and Disease and in Growth and Development," 448.
11. Stoll, *The Omega-3 Connection*, 44-45.

12- محاضرة لميشيل أودنت حضرتها المؤلفة.

13. B. J. Stordy, "Long Chain Polyunsaturated Fatty Acids, Educational Achievement, and Behavior: A Review of New Research, 1998-2002," Stordy Jones Nutrition Consultants, Guildford, England.
14. G. Hornstra, "Essential Fatty Acids in Mothers and Their Neonates," *American Journal of Clinical Nutrition* 71 (May 2000): S1262-1269.

15- كان ديفيد Horrobin رائداً في تطور أنواع العلاج التي تعتمد على الكيمياء الحيوية للدهون، حثّ على ثورة صغيرة في بحوث الدهون وأسس شركتي صيدلانيات، وتوفي عام 2003.

16. Jerome Burn, "Why Fat on the Brain Can Drive You Insane," *Financial Times*, April 14-15, 2001.
17. Michel Odent, "Mercury Exposure During the Primal Period," *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health* 18, no. 3 (2004): 212-20.
18. "Study Finds Government Advisories on Fish Consumption and Mercury May Do More Harm Than Good," press release, Harvard School of Public Health, October 19, 2005. See also Eric Nagourney, "Public Health: Before Avoiding Fish, a Word to the Wise," *New York Times*, October 25, 2005.

19- من أجل التقرير الكامل انظر: www.consumerlab.com وثمة مصدر آخر للزئبق وهو حشوات الأسنان الملغمة. استبدالها إن استطعت.

5- الفواكه والخضراوات الحقيقية:

1. Marilyn Sterling, "Anthocyanins," *Nutrition and Science News*, December 2001.
2. For more, see Andrew Kimbrell, ed., *Fatal Harvest: The Tragedy of Industrial Agriculture* (Sausalito, CA: Foundation for Deep Ecology by arrangement with Island Press).
3. Felicity Lawrence, *Not on the Label: What Really Goes into the Food on Your Plate* (London: Penguin, 2004), 29-31.
4. "Chemicals Evaluated for Carcinogenic Potential," Office of Pesticide Programs, U.S. Environmental Protection Agency, July 19, 2004.
5. Alyson E. Mitchell et al., "Comparison of the Total Phenolic and Ascorbic Acid Content of Freeze-Dried and Air-Dried Marionberry, Strawberry, and Corn Grown Using Conventional, Organic, and Sustainable Agricultural Practices," *Journal of Agricultural Food Chemistry* 51, no. 5 (2003): 1237-41.

6- تعليقات على أدلة الغذاء للجنة النصح أحوالها مؤسسة وستون برايس في

كانون الثاني 16، 2004. انظر أيضاً: LD. Lawson and F. Kimmerow
مجلة Lipids مجلد (1979) 14 ص 503-501. وأيضاً ML. Garg مجلة
Lipids مجلد 24 رقم (1989) 4: ص 339-334.

6- الدهون الحقيقية:

1. B. V. Howard et al., "Low-Fat Dietary Pattern and Risk of Cardiovascular Disease. The Women's Health Initiative Randomized Controlled Dietary Modification Trial." *Journal of the American Medical Association* 295 (2006): 655-666; and R. L. Prentice et al., "Low-Fat Dietary Pattern and Risk of Invasive Breast Cancer. The Women's Health Initiative Randomized Controlled Dietary Modification Trial." *Journal of the American Medical Association* 295 (2006): 629-642.
2. B. N. Ames, "Dietary Carcinogens and Anticarcinogens. Oxygen Radicals and Degenerative Diseases," *Science* 221, no. 4617 (1983): 1256-64.
3. "Findings," *Harper's*, July 2005, 100.
4. M. L. Garg et al., *FASEB Journal* 2, no. 4 (1988): A852; and R. M. Oliart Ros et al., "Meeting Abstracts," AOCs PROCEEDINGS, May 1998, 7, Chicago, Illinois.
5. Bruce J. German and Cora J. Dillard, "Saturated Fats: What Dietary Intake?" *American Journal of Clinical Nutrition* 80, no. 3 (2004): 550-59.
6. Comments to the 2005 Dietary Guidelines Advisory Committee submitted by the Weston A. Price Foundation on January 16, 2004. See also L. D. Lawson and F. Kummerow, *Lipids* 14 (1979): 501-3; and M. L. Garg, *Lipids* 24, no. 4 (1989): 334-39.
7. Kilmer McCully, *The Homocysteine Revolution: A Bold New Approach to the Prevention of Heart Disease* (Los Angeles: Keats, 1997), 115.
8. Mary Enig, *Know Your Fats: The Complete Primer for Understanding the Nutrition of Fats, Oils, and Cholesterol* (Silver Spring, MD: Bethesda Press, 2002), 187.

9- شهادة ماري إينينغ وجلسة سماع إدارة الغذاء والدواء عن استكشاف الروابط بين إدارة الأثقال ولصاقات وتغليف الطعام، خلاصة القرارات رقم 0338-2003N «حموض الدهون المقرنة في اللصاقات الوصفية للغذاء» تشرين الثاني 20، 2003.

10. K. C. Hayes, *Canadian Journal of Cardiology* 11 (1995): Suppl. G, 39-46. See also Ronald P. Mensink. "Effects of Stearic Acid on Plasma Lipid and Lipoproteins in Humans," *Lipids* 40 (2005): 1201-5.
11. International Food Information Council Review: "Sorting Out the Facts About Fat," July 1998, International Food Information Council, www.ific.org/publications/reviews/fatir.cfm.
12. German, and Dillard, "Saturated Fats," 553.
13. *Ibid.*, 550-59.
14. M. Leosdottir et al., "Dietary Fat Intake and Early Mortality Patterns—Data from the Malmo Diet and Cancer Study," *Journal of Internal Medicine* 258 (2005): 153-65.
15. K. C. Hayes and P. Khosla, "Dietary Fat Thresholds and Cholesterolemia," *FASEB Journal* 6 (1992): 2600-2607.
16. K. Sundram, K. C. Hayes, and O. H. Siru, "Dietary Palmitic Acid Results in Lower Serum Cholesterol Than Does a Lauric-Myristic Acid Combination in Normolipemic Humans," *American Journal of Clinical Nutrition* 59, no. 4 (1994): 841-46.
17. R. W. Owen, A. Giacosa, W. E. Hull, R. Haubner, G. Wurtele, B. Spiegelhalter, and H. Bartsch, "Olive-Oil Consumption and Health: The Possible Role of Antioxidants," *Lancet Oncology* 1 (2000): 107-12.
18. A. K. Kiritsakis; contrib. by E. B. Lenart, W. C. Willet, and R. J. Hernandez, *Olive Oil: From the Tree to the Table*. (Trumbull, CT: Food and Nutrition Press, 1998), 15.
19. P. Knickerbocker, *Olive Oil: From Tree to Table* (San Francisco: Chronicle Books, 1997), 16.
20. Kiritsakis et al., *Olive Oil*, 191.
21. D. M. Colquhoun, B. J. Hicks, and A. W. Reed, "Phenolic Content of Olive Oil Is Reduced in Extraction and Refining: Analysis of Phenolic Content of Three Grades of Olive and Ten Seed Oils," *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* 5 (1996): 105-7.
22. Owen et al., "Olive-Oil Consumption and Health," 107-12.
23. A. Trichopoulou, K. Katsouyanni, S. Stuver, L. Tzala, C. Gnardellis, E. Rimm, and D. Trichopoulos, "Consumption of Olive Oil and Specific Food Groups in Relation to Breast Cancer Risk in Greece," *Journal of the National Cancer Institute* 87, no. 2 (1995): 110-16.
24. M. Fito, M. I. Covas, R. M. Lamuela-Raventos, J. Vila, L. Torrents, C. de la Torre, and J. Marrugat. "Protective Effect of Olive Oil and Its Phenolic Compounds Against Low Density Lipoprotein Oxidation," *Lipids* 35, no. 6 (2000): 633-38.
25. Fran McCullough, *Good Fat* (New York: Scribner, 2003), 115.
26. Bruce Fife, *The Healing Miracles of Coconut Oil*, revised 3rd ed. (Colorado Springs, CO: HealthWise, 2003), 61, 101-2.
27. Mary Enig, "Health and Nutritional Benefits from Coconut Oil: An Important

- Functional Food for the 21st Century,” presented at the AVOC Lauric Oils Symposium, Ho Chi Min City, Vietnam, April 25, 1996.
28. C. Calabrese, S. Myer, S. Munson, P. Turet, and T. C. Birdsall, “A Cross-over Study of the Effect of a Single Oral Feeding of Medium Chain Triglyceride Oil vs. Canola Oil on Post-ingestion Plasma Triglyceride Levels in Healthy Men,” *Alternative Medicine Review* 4, no. 1 (1999): 23–28.
 29. M. P. St-Onge and P. J. Jones, “Physiological Effects of Medium-Chain Triglycerides: Potential Agents in the Prevention of Obesity,” *Journal of Nutrition* 132, no. 3 (2002): 329–32.
 30. J. M. Stanhope, V. M. Sampson, and I. A. Prior, “The Tokelau Island Migrant Study: Serum Lipid Concentration in Two Environments,” *Journal of Chronic Disease* 34, nos. 2–3 (1981): 45–55.
 31. Enig, “Health and Nutritional Benefits from Coconut Oil.”
 32. N. Nosaka, M. Kasai, M. Nakamura, I. Takahashi, M. Itakura, H. Takeuchi, T. Aoyama, H. Tsuji, M. Okazaki, and K. Kondo, “Effects of Dietary Medium-Chain Triacylglycerols on Serum Lipoproteins and Biochemical Parameters in Healthy Men,” *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry* 66, no. 8 (2002): 1713–18.
 33. H. Kaunitz, “Medium Chain Triglycerides (MCT) in Aging and Arteriosclerosis,” *Journal of Environmental Pathology, Toxicology and Oncology* 6, nos. 3–4 (1986): 115–21.
 34. Sundram et al., “Dietary Palmitic Acid Results in Lower Serum Cholesterol,” 841–46.
 35. T. K. Ng, K. Hassan, J. B. Lim, M. S. Lye, and R. Ishak, “Nonhypercholesterolemic Effects of a Palm-Oil Diet in Malaysian Volunteers,” *American Journal of Clinical Nutrition* 53, no. 4 (1991): S1015–20.
 36. Enig, “Health and Nutritional Benefits from Coconut Oil.”
 37. N. de Roos, E. Schouten, and M. Katan, “Consumption of a Solid Fat Rich in Lauric Acid Results in a More Favorable Serum Lipid Profile in Healthy Men and Women Than Consumption of a Solid Fat Rich in Trans Fatty Acids,” *Journal of Nutrition* 131, no. 2 (2001): 242–45.

7-الدهون الصناعية:

1- يحدث نوع من الدهون المقرنة بشكل طبيعي عند الحيوانات المجترة وأكلة الأعشاب، إنه نذير بالحمض الدهني أوميغا 6 المقترن بجمض لينوليك وشوهد عامل مضاد للسرطان في دهن قطيع تغذى بالعشب، ولكن هذه الدهون المقرنة الطبيعية مأمونة تماماً وتختلف من الناحية الكيميائية عن الدهون المقرنة الصناعية.

2. Linda Joyce Forristal, "The Rise and Fall of Crisco," www.motherlindas.com. The article first appeared in the Summer 2001 issue of *Wise Traditions*, the newsletter of the Weston A. Price Foundation.
3. Uffe Ravnskov, *The Cholesterol Myths: Exposing the Fallacy That Saturated Fat and Cholesterol Cause Heart Disease* (Washington, DC: NewTrends, 2000), 229.
4. A. Ascherio, M. J. Stampfer, and W. C. Willett, "Trans Fatty Acids and Coronary Heart Disease," background and scientific review prepared by the Department of Nutrition and Epidemiology, Harvard School of Public Health; the Channing Laboratory, Department of Medicine, Brigham and Women's Hospital, November 15, 1999.
5. N. M. de Roos, M. L. Bots, and M. B. Katan, "Replacement of Dietary Saturated Fatty Acids by Trans Fatty Acids Lowers Serum HDL Cholesterol and Impairs Endothelial Function in Healthy Men and Women," *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology* 21 (July 2001): 1233.
6. J. Booyens, C. C. Louwrens, and I. E. Katzef, "The Role of Unnatural Dietary Trans and Cis Unsaturated Fatty Acids in the Epidemiology of Coronary Artery Disease," *Medical Hypotheses* 25, no. 3 (1988): 175–82.
7. J. T. Anderson, F. Grande, and A. Keys, "Hydrogenated Fats in the Diet and Lipids in the Serum of Man," *Journal of Nutrition* 75 (1961): 388–94.
8. Nina Teicholz, "Heart Breaker," *Gourmet*, June 2004.
9. Ascherio et al., "Trans Fatty Acids and Coronary Heart Disease."
10. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, National Academy of Sciences, "Letter Report on Dietary Reference Intakes for Trans Fatty Acids. Drawn from the Report on Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids," 2002, 4, 14.
11. www.bantransfats.com
12. The extraordinary advance of corn is well told in Michael Pollan, *The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals* (2006); Richard Manning, *Against the Grain: How Agriculture Has Hijacked Civilization* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2004); and Margaret Visser, *Much Depends on Dinner: The Extraordinary History and Mythology, Allure and Obsessions, Perils and Taboos, of an Ordinary Meal* (New York: Grove Press, 1986).
13. A. P. Simopoulos, "Omega-3 Fats in Wild Plants, Nuts and Seeds," *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* 11 (2002): S163–73.
14. M. Wardlaw Gordon, J. S. Hampl, and R. A. DiSilvestro, *Perspectives in Nutrition*, 6th ed. (New York: McGraw-Hill, 2004), 184–85.
15. *Ibid.*, 185.
16. P. Reaven, S. Parthasarathy, B. J. Grasse, E. Miller, F. Almazan, F. H. Mattson, J. C. Khoo, D. Steinberg, and J. L. Witztum, "Feasibility of Using an Oleate-Rich Diet to Reduce the Susceptibility of Low-Density Lipoprotein to Oxidative Modification in Humans," *American Journal of Clinical Nutrition* 54, no. 4 (1991): 701–6.
17. Daniel Yam, Abraham Eliraz, and Elliot M. Berry, "Diet and Disease—the Israeli Paradox: Possible Dangers of a High Omega-6 Polyunsaturated Fatty Acid Diet," *Israeli Journal of Medical Science* 32, no. 11 (1996): 1134–43. See also more recent work by E. M. Berry and Gal Dubnov from the Department of Human Nutrition and Metabolism at Hadassah Medical School of Hebrew University in Jerusalem.

18- أذكي كثيراً كتاب جو روبنسون Jo Robinson: Pasture perfect: the far-Reaching Benefits of choosing Meat, Eggs and Dairy Products from Grass- Fed Animals (vashon, WA: Vashon Iland Press 2004) وموقعها على الإنترنت www. eatwild هو في تجديد دائم، كتبت هناك: «إذا كان عليك أن تسحق مستعمرة من الفئران بخلايا سرطانية بشرية ثم تضع بعض الفئران على حمية زيت الذرة وبعضها الآخر على حمية دهن الزبدة وبعضها الأخير على حمية دهن البقر فإن التي أعطيت زيت الذرة الغني بأوميغا 6 هي التي سوف تبتلى بأوسع الأورام وأكثرها تهجماً».

19. C. Calabrese, S. Myer, S. Munson, P. Turet, and T. C. Birdsall, "A Cross-over Study of the Effect of a Single Oral Feeding of Medium Chain Triglyceride Oil vs. Canola Oil on Post-ingestion Plasma Triglyceride Levels in Healthy Men," *Alternative Medicine Review* 4, no. 1 (1999): 23-28.

8- أطعمة حقيقية أخرى:

1. F. B. Hu, M. J. Stampfer et al., "A Prospective Study of Egg Consumption and Risk of Cardiovascular Disease in Men and Women," *Journal of the American Medical Association* 281, no. 15 (1999): 1387-94.
2. M. L. Slattery et al. "Carotenoids and Colon Cancer," *American Journal of Clinical Nutrition* 71 (2000): 575-82.
3. Felicity Lawrence, *Not on the Label: What Really Goes into the Food on Your Plate* (London: Penguin, 2004), 118.
4. See Susan Allport, *The Primal Feast: Food, Sex, Foraging and Love* (Lincoln, NE: iUniverse, 2003); Loren Cordain, *The Paleo Diet: Lose Weight and Get Healthy Eating the Food You Were Designed to Eat* (New York: John Wiley, 2002); and Richard Manning, *Against the Grain: How Agriculture Has Hijacked Civilization* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2004).
5. Commentary, "Consumption of High-Fructose Corn Syrup in Beverages May Play a Role in the Epidemic of Obesity," *American Journal of Clinical Nutrition* 79, no. 4 (2004): 537-43.
6. In *The Primal Feast*, Allport writes that one place where the rise of farming was not associated with declining health was the Nile Valley, where people fermented grain.
7. H. S. Qin ["A study on the effect of fermented soybean in preventing iron deficiency anemia in children"] *Zhonghua Yu Fang Yi Xue Za Zhi* 23, no. 6 (1989): 352-54 (article in Chinese).
8. I. E. Liener, "Implications of Antinutritional Components in Soybean Foods," *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 34, no. 1 (1994): 31-67; S. C. Sindhu and N. Khetarpaul, "Effect of Probiotic Fermentation on Antinutrients and In Vitro Protein and Starch Digestibilities of Indigenously Developed RWGT Food Mixture," *Nutrition Health* 16, no. 3 (2002): 173-81.
9. Liener, "Implications of Antinutritional Components in Soybean Foods."

10. A. P. Simopoulos, "The Importance of the Ratio of Omega-6/Omega-3 Essential Fatty Acids," *Biomedicine and Pharmacotherapy* 56, no. 8 (2002): 365-79.
11. *American Journal of Clinical Nutrition* 71, no. 5 (2000): 1166-69.

12- انظر على سبيل المثال هذه الدراسات عن الصويا والذهبي:...

13. A. Cassidy, S. Bingham, and K. Setchell, "Biological Effects of a Diet of Soy Protein Rich in Isoflavones on the Menstrual Cycle of Premenopausal Women," *American Journal of Clinical Nutrition* 60, no. 3 (1994): 333-40.

14- انظر على سبيل المثال هذه الدراسات عن الصويا وسرطان الثدي:...

15. John W. Erdman et al., "Not All Soy Products Are Created Equal: Caution Needed in Interpretation of Research Results," *Journal of Nutrition* 134 (May 2004): S1229-33.
16. M. J. Messina and C. L. Loprinzi, "Soy for Breast Cancer Survivors: A Critical Review of the Literature," *Journal of Nutrition* 131, no. 11 (2001): S3095-3108.

17- وهي تتضمن ويليم هلفيريش William Helferich أستاذ التغذية في

جامعة إيلينوي (soy Processing influence)...

18 - علقت الدكتورة سوزان لاف على دراسة هلفيريش في Artemis وهي

رسالة إخبارية تصدر عن مركز سرطان الثدي في جون هوبكنز John Hopkins حزيران 2004.

19. Bradley J. Wilcox et al., *The Okinawa Program* (New York: Three Rivers Press, 2001), 114.
20. A. S. Sandberg, "Bioavailability of Minerals in Legumes," *British Journal of Nutrition* 88 (2002) Suppl. no. 3, 281-85.
21. A. M. Hutchins, J. L. Slavin, and J. W. Lampe, "Urinary Isoflavonoid Phytoestrogen and Lignan Excretion After Consumption of Fermented and Unfermented Soy Products," *Journal of the American Dietetic Association* 95, no. 5 (1995): 545-51.

22 - كان الاختصاصيان في إدارة الغذاء والدواء هما شيهان ودورج Sheehan

and D. R. Doerge D.M. وتضمنت الرسالة صفحات أقوال تدعم وجهتي

نظرهما (خلاصات خطية من فرع الإدارة [HFA-305]، إدارة الغذاء.

والدواء شباط 18، 1999).

23. Y. Ishizuki, Y. Hirooka, Y. Murata, and K. Togashi, "The Effects on the Thyroid Gland of Soybeans Administered Experimentally in Healthy Subjects," *Nippon Naibunpi Gakkai Zasshi* 767, no. 5 (1991): 622-29.
24. Paper by Dr. Mike Fitzpatrick of New Zealand, "Soya Infant Formula: The Health Concerns," cited in Carol Simontacchi, *The Crazy Makers: How the Food Industry Is Destroying Our Brains and Harming Our Children* (New York: Jeremy Tarcher/Putnam, 2000), 75.
25. D. M. Sheehan, "Isoflavone Content of Breast Milk and Soy Formulas: Benefits and Risks" (letter), *Clinical Chemistry* 43, no. 5 (1997): 850-52.

26. Mary Enig and Sally Fallon, *Eat Fat, Lose Fat* (New York: Hudson Street Press, 2002), 97.
27. They include: the U.S. study MRFIT (analysis in 1997 and 1999), the Scottish Heart Health Study (1997), the National Health and Nutrition Examination Survey (1998), and a meta-analysis of many studies in the *British Medical Journal* (2002).
28. W. C. Hillel et al., "Sodium Intake and Mortality in the NHANES II Follow-Up Study," *American Journal of Medicine* 119 (2006): 275.e7-275.e14.
29. Davide Grassi, Cristina Lippi, Stefano Necozione, Giovambattista Desideri, and Claudio Ferri, "Short-Term Administration of Dark Chocolate Is Followed by a Significant Increase in Insulin Sensitivity and a Decrease in Blood Pressure in Healthy Persons," *American Journal of Clinical Nutrition*. 81 no. 3 (2005): 611-14.

9- ما وراء الكوليسترول:

1. M. Muenke and M. M. Cohen Jr. "Genetic Approaches to Understanding Brain Development: Holoprosencephaly as a Model," *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews* 6, no. 1 (2000): 15-21.
2. M. Wardlaw Gordon, J. S. Hampl, and R. A. DiSilvestro, *Perspectives in Nutrition*, 6th ed. (New York: McGraw-Hill, 2004), 194-96.
3. Anthony Colpo, "LDL Cholesterol: 'Bad' Cholesterol, or Bad Science?" *Journal of American Physicians and Surgeons* 10, no. 3 (2005), 83-89.
4. J. S. Garrow, W. P. T. James, and A. Ralph, *Human Nutrition and Dietetics*, 10th ed. (New York: Churchill Livingstone, 2002), 111.
5. "Fats and Cholesterol—the Good, the Bad, and the Healthy Diet," *The Nutrition Source: Knowledge and Information for Healthy Eating*, Harvard School of Public Health, June 16, 2003, available online at: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource.
6. R. L. Duyff and the American Dietetic Association, *American Dietetic Association Complete Food and Nutrition Guide*, 2nd ed. (Hoboken, NJ: John Wiley, 2002), 65.
7. Enig, *Know Your Fats*, 57.
8. A. P. Simopoulos, "Omega-3 Fatty Acids in Health and Disease and in Growth and Development," *American Journal of Clinical Nutrition* 54, no. 3 (1991): 449.
9. See McCully and McCully, *The Heart Revolution*, 42-44.
10. Theodore B. Van Itallie, "Ancel Keys: A Tribute," *Nutrition and Metabolism*, February 14, 2005.
11. Mary Enig, "Health and Nutritional Benefits from Coconut Oil: An Important Functional Food for the 21st Century," presented at the AVOC Lauric Oils Symposium, Ho Chi Min City, Vietnam, April 25, 1996.
12. Ravnkov, *The Cholesterol Myths*, 16-17.
13. Stephen Phinney's letter about Keys appeared on www.nutritionandmetabolism.com on February 28, 2005. It was a response to Theodore B. Van Itallie, "Ancel Keys: A Tribute," in the February 14 issue of *Nutrition and Metabolism*.

14- مراسلة مع المؤلف تموز 23، 2005.

15- هذه الأرقام هي من جمعية القلب الأمريكية، تتنوع الإحصائيات ويوجد العديد من أمراض القلب الوعائية المتنوعة، وتقول مراكز السيطرة على

المرض: إن مرض القلب قتل 696.000 من الناس عام 2002 وإن السكتات قتلت 162.000.

16. Centers for Disease Control, *Morbidity and Mortality Weekly Report* 48, no. 30 (1999): 649-56.
17. S. McCully, *The Homocysteine Revolution*, 58.
18. R. J. Havlik and M. Feinleib, "Proceedings of the Conference on the Decline in Coronary Heart Disease Mortality, October 24-25, 1978," NIH Publication no. 79-1610, May 1979.
19. "Cholesterol and Coronary Heart Disease: Screening and Treatment," *Effective Health Care* (National Health Service Centre for Reviews and Dissemination) 4, no. 1 (1998): 1.
20. See three studies: K. C. Hayes, *Canadian Journal of Cardiology* 11 (1995): Suppl. G, 39-46; K. C. Hayes and P. Khosla, "Dietary Fatty Acid Thresholds and Cholesterolemia," *FASEB Journal* 6 (1992): 2600-2607; and K. Sundram, K. C. Hayes, and O. H. Siru, "Dietary Palmitic Acid Results in Lower Serum Cholesterol Than Does a Lauric-Myristic Acid Combination in Normolipemic Humans," *American Journal of Clinical Nutrition* 59, no. 4 (1994): 841-46.
21. *American Journal of Clinical Nutrition* 74 (December 2001): 730-36.
22. D. B. Shestov et al., "Increased Risk of Coronary Heart Disease Death in Men with Low Total and Low-Density Lipoprotein Cholesterol in the Russian Lipid Research Clinics Prevalence Follow-up Study," *Circulation* (journal of the American Heart Association) 88 (1993): 846-53.
23. Simopoulos, "Omega-3 Fats in Health and Disease and in Growth and Development," 458.
24. K. M. Anderson, W. P. Castelli, and D. Levy, "Cholesterol and Mortality. Thirty years of Follow-up from the Framingham Study," *Journal of the American Medical Association* 257, no. 16 (1987): 2176-80.
25. Enig, *Know Your Fats*, 78.

26- من أجل كتب دليل رسمية راهنة انظر: national cholesterol education program

في www.nhlbi.nih.gov/about/ncep من أجل وجهة نظر

ارتيازية ابحث كوليسترول Cholesterol في www.mercola.com.

27. Alex Berenson, "Lipitor or Generic? Billion-Dollar Battle Looms," *New York Times*, October 15, 2005.
28. N. Schupf et al., "Relationship Between Plasma Lipids and All-Cause Mortality in Non-Demented Elderly," *Journal of the American Geriatrics Society* 53 (2005): 219-229.
29. "OTC Statins: A Bad Decision for Public Health," editorial, *Lancet* 363, no. 9422 (2004).

30- تميم الأنزيم الدولي Q10 اتحد مع إدارة الغذاء والدواء الأمريكية في 5

أيلول عام 2001. واتحاد تميم الأنزيم الدولي Q10 هو شخصية اعتبارية

مؤلف من علماء ومهنيين طبيين يقودون بحوثاً شاملة عن تميم الأنزيم Q₁₀ أصدروا رسالة إلى إدارة الغذاء والدواء FDA مشيرين فيها إلى أن الستاتين يحصر الإنشاء الحيوي لتميم الأنزيم Q₁₀. وللأسخريّة فإن تميم Q₁₀ هو خطر على قيام القلب بوظيفته بشكل مناسب والرسالة تبين أنه «على الرغم من أن المعالجة بالستاتين أظهرت بعض المنافع فإن رد الفعل على المدى الطويل في مرض القلب الإقفاري Ischemic heart disease قد يجعل القلب كليلاً بسبب التأثير الاستنفادي لـ Q₁₀ CO»، وتذكر الرسالة عدة مصادر، انظر أيضاً كوردان Cordain Dietary Macronutrient Ratios and their Effect on Biochemical indicators of Risk for Heart Disease.

31- محاضرة قدمها بيتر لانفسجون، Peter Langsjoen CO Q₁₀ Depletion: The Achilles Heel of the station Crusade: مراجعة لتجارب على الحيوان والإنسان منشورة تبين أن الستاتين ينجم عنه استنفاد تميم الأنزيم Q₁₀ الذي يحدث ضياعاً في العضلة وفشلاً في القلب». جاءت هذه المحاضرة في المؤتمر السنوي لمؤسسة ويستون برايس في 4 أيار عام 2003 وقد حضرتها المؤلفة، أثبت لانفسجون للمؤلفة أن هذه ما زالت ممارسته لمرضى القلب وذلك في محاضرة ألقاها في 13 تشرين الثاني عام 2005 وعنوانها «المضامين السريرية للستاتين المتحّث من استنفاد تميم الأنزيم Q₁₀» وذلك في محاضرة في مؤسسة ويستون برايس في شانتيي ولاية فرجينيا. انظر أيضاً بيتر لانفسجون «نظرة عامة على استعمال COQ₁₀ في المرض القلبي الوعائي». Biofactors 9 Nos 2-3 (1999) 273-84.

32- مراسلة مع المؤلفة بتاريخ حزيران 18، 2004. من أجل معلومات أكثر من باري غروف Barry Groves انظر www.second-opinions.co.uk.

33- في حزيران 21، 2004 زود أوف رافنسكوف المؤلفة بترجمة إنكليزية للفصل المعنون: The Benefits of High cholestrol من الطبعة الألمانية الثانية 2004 لكتاب the cholesterol Nyths انظر أيضاً تنقل من الأصل.

34. I. J. Schatz, K. Masaki, K. Yano, R. Chen, B. L. Rodriguez, and J. D. Curb, "Cholesterol and All-Cause Mortality in Elderly People from the Honolulu Heart Program: A Cohort Study," *Lancet* 358, no. 9279 (2001): 351-55.
35. O. Gatchev, L. Rastam, G. Lindberg, B. Gullberg, G. A. Eklund, and S. O. Isacson, "Subarachnoid Hemorrhage, Cerebral Hemorrhage, and Serum Cholesterol Concentration in Men and Women," *Annals of Epidemiology* 3, no. 4 (1993): 403-9. See also D. R. Jacobs, "The Relationship Between Cholesterol and Stroke," *Health Rep* 6, no. 1 (1994): 87-93; and H. Iso, D. R. Jacobs Jr. D. Wentworth, J. D. Neaton, and J. D. Cohen, "Serum Cholesterol Levels and Six-Year Mortality from Stroke in 350,977 Men Screened for the Multiple Risk Factor Intervention Trial," *New England Journal of Medicine* 320, no. 14 (1989): 904-10.
36. *New England Journal of Medicine* 342 (2000): 836-43.
37. Scott Deron reports on the 2002 study in *C-Reactive Protein*. The 2005 study appeared in the *Journal of the American Medical Association* 294, no. 3 (2005).
38. David J. A. Jenkins et al., "Direct Comparison of Dietary Portfolio of Cholesterol-Lowering Foods with a Statin in Hypercholesterolemic Participants," *American Journal of Clinical Nutrition* 81, no. 2 (2005): 380-87.

39- اثنان من أساتذة ماك كولي Mc. Cully في هارفارد كانا رائدين في مجال أيض الكوليسترول، نشر هو الطريقة التقليدية (الكلاسيكية) لتطهير الكوليسترول، أطلع هو عدو من الطلاب والزملاء كوليسترولاً مؤكسداً للأرانب ليحدثوا صفيحات تصلب عصيدي، كونراد ي بلوخ Kon-rad E Block كان أستاذ كيمياء في هارفارد وحائزاً على جائزة نوبل في الفيزيولوجيا أو في الطب عام 1964. هو وفيودور لينين Fyodor Lynen فازا بجائزة نوبل؛ لأنهما عملا على الإنشاء الحيوي للكوليسترول.

40- مقابلة مع المؤلفة في 20 أيار 2004 في مدينة نيويورك.

41. P. Reaven, S. Parthasarathy, B. J. Grasse, E. Miller, F. Almazan, F. H. Mattson, J. C. Khoo, D. Steinberg, and J. L. Witztum, "Feasibility of Using an Oleate-Rich Diet to Reduce the Susceptibility of Low-Density Lipoprotein to Oxidative Modification in Humans," *American Journal of Clinical Nutrition* 54, no. 4 (1991): 701-6.

مسرد المصطلحات

- حمض ألفا - لينولينيك (ALA) - Alpha - Linolenic acid .

دهن أوميغا 3 متعدد عدم الإشباع وهو واحد من اثنين من الحموض الدهنية الجوهرية (الثاني هو حمض لينوليك أو LA) يُطلب ALA من أجل تشكيل دهون أوميغا 3 أخرى، وهي EPA و DPA و DHA التي هي جوهرية للدماغ وللبصر ولعمل الهرمون، من الأسهل للجسم أن يحصل على EPA و DPA و DHA من السمك، فكر في ALA وكأنه الأرض الأساسية لدهن أوميغا 3. بالنسبة للنباتيين المصادر الرئيسية ALA هي زيت بذر الكتان (60 بالمئة) وزيت الجوز (10 بالمئة) وزيت الكانولا (10-15 بالمئة).

- حمض الفاليبوتيك - Alpha-lipotic acid .

مضاد أكسدة جوهري للأبيض يوجد في لحم حيوانات تغذت بالعشب، معظم مضادات الأكسدة إما ذوابة في الدهن أو في الماء ولكن حمض الفاليبوتيك يذوب في الاثنين معاً.

إنه يطيل عمر مضادات الأكسدة الأخرى مثل فيتامين C و E ويخفض سكر الدم ويحسن الحساسية تجاه الأنسولين.

- مضادات الأكسدة - Antioxidants .

هي مركبات تقاوم تأثيرات الجذور الحرة وتمنع أو تؤجل الأكسدة غير المرغوبة أو التخرب بالأكسجين، فيتامين C هو مضاد أكسدة ذواب في الماء، فيتامين E مضاد أكسدة ذواب في الدهن وحمض ألفا ليبوتيك يذوب في الماء وفي الدهن، Coenzyme تميم الأنزيم Q10 الذي يستنفده الستاتين هو مضاد أكسدة يوجد في لحوم الأعضاء (وخاصة القلب)، وفي اللحم الأحمر والسمك.

وزيت السمسم وزيت الزيتون غنيان بمضادات الأكسدة، والنباتات تحوي عشرات المركبات من مضادات الأكسدة ومنها كاروتينويد، تبقى مضادات الأكسدة ساعات وحسب في الجسم ولهذا من الأفضل تناول الفواكه الملونة اللامعة الطازجة والتوت والخضار كل يوم.

- اضطراب النظم arrhythmia .

عدم انتظام نبض القلب، وهو يتبع أحياناً احتشاء عضلة القلب أو نوبة قلبية. تخفض دهون أوميغا 3 معدل اضطراب النظم المميت بنسبة 30 بالمئة.

- تصلب الشرايين arteriosclerosis .

حالة شائعة تصبح فيها جدران الشرايين الناعمة المطاطية صلبة، وربما كان هذا إجراء وقائياً لمنع ضغط الدم الشرياني العالي من أن يمتد الجدران، وتصلب الشرايين هذا يزداد بتقدم العمر.

- التمسد atherogenesis .

هو تشكل الصفيحات أو العصائد في جدران الأوعية.

- العصيدة atheroma (الصفيحة).

مناطق منتفخة بارزة في جدران الشرايين، قد تنفجر العصيدة وتشكل جلطات دموية ونوبة قلبية (في الشريان الإكليلي) أو سكتة (في الشريان المؤدي إلى الدماغ) والعصائد تحوي دهوناً وكوليسترولاً وخلايا دم بيضاء وكالسيوم.

- التصلب العصيدي atherosclerosis .

هو مجموعة عصائد، وهو شديد الظهور عند الناس الذين لديهم ضغط دم مرتفع ويسوء هذا المرض مع التقدم في العمر، وعندما يكون الشريان مسدوداً قد ينجم عن ذلك مرض القلب، ومع ذلك كثير من الناس الذين يموتون بمرض القلب لا يكون لديهم تصلب عصيدي، أمر آخر يسد جريان الدم لديهم.

- بيتائين - Betaine .

مغذٍ شبيه بالفيتامين يوجد في البيض والكبد والشمندر، والبيتائين ينقص الهوموسيستين وذلك يساعد على درء مرض القلب.

- حمض الصفراء - Bile acid .

يصنَّع في الكبد من الكوليسترول ويخزن في الصفراء أو المرارة، وحمض الصفراء جوهري من أجل استحلاب الدهون وهضمها .

- زيت الكانولا Canola oil .

زيت أحادي عدم الإشباع في المقام الأول من بذر اللفت واللفت نبات من جنس الصليبيات crustacea الذي يضم أيضاً البروكولي واليخنة (الملفوف).

وفي الأصل يوجد في بذر اللفت حمض إيروسيك Erucic acid وهو دهن أحادي عدم الإشباع وسام، ولكن تهجينات جديدة لزيت الكانولا طُورت في كندا وهي منخفضة هذا الدهن، وزيت الكانولا يكرر كثيراً ويهدرج جزئياً في الأطعمة المصنعة.

- الأمراض القلبية الوعائية cardiovascular disease .

أمراض القلب والأوعية تتضمن مرض القلب وارتفاع ضغط الدم وفشل القلب الاحتقاني والسكتة وأمراضاً أخرى.

- كاروتينويد Carotenoids .

صبغيات (مواد ملونة) في النبات مضادة للأكسدة ذوابة في الدهن، على سبيل المثال: بيتا كاروتين Beta- carotene يوجد في البطاطا الحلوة والجزر والكرنب (واللفت) والمانغا، واللوتين Lutein (البطيخ الأصفر والجوافة والسبانخ والملفوف)، والليكوبين Lycopene (البندورة) والزياكسانتين zeaxanthin (الذرة والريحقاني من الدراق والخوخ والبرتقال والبابايا). ويساعد تناول الكاروتينويد

على منع الأمراض القلبية الوعائية والسرطان، ويوجد اللوتين والزياكساتين أيضاً في مح البيض وقد يمنع مرض العين المسمى تنكس البقعة الصفراء - macular degeneration.

- الكوليسترول Cholesterol .

جزء الكوليسترول يُصنَّع كيميائياً بشكل رئيس في الكبد، ويشكل أغشية الخلية كلها كما يصنَّع أكثر نسج الدماغ والأعصاب، الكوليسترول مطلوب من أجل إنتاج حموض الصفراء وفيتامين D وهرمونات الجنس (الإستروجينات والأندروجينات). وهو عامل مرمم يسارع إلى المكان حين تتأذى جدران الشرايين. يُحمَل الكوليسترول إلى الدم بواسطة ليبوبروتينات HDL و LDL. والكوليسترول موجود فقط في الأطعمة الحيوانية.

- الكولين Choline .

هو مغذٍ مثل فيتامين B وجزء من الليستين الموجود في مح البيض والزبدة. والكولين جوهرى في أيض الدهون وفي نمو الدماغ في البويضة، وهو ينقص الهوموسيستين وهذا يساعد على درء مرض القلب.

- تميم الأنزيم (Co Q10) Q10 .

مضاد أكسدة موجود في لحوم الأعضاء (وخاصة القلب) وفي اللحم الأحمر وفي السمك، وأدوية الستاتين تستفد Co Q10 الذي هو جوهرى لوظيفة القلب. و Co Q10 المنخفض هو عامل لمرض القلب.

- حمض اللينوليئيكي المقترن (CLA) Conjugated Linoleic acid .

هو دهن أوميغا 6 يوجد في علف (طعام الأعشاب) الحيوانات، إن دهن البقر الذي تغذى بالعشب وكذلك الزبدة مصادر فريدة لـ CLA وهو عامل مقاوم للسرطان ويساعد على تخفيف الوزن وبناء نسج عضلة هبر من دون دهن. و CLA هو دهن أوميغا 6 ولكنه استثنائياً يتصرف مثل دهن أوميغا 3.

- مرض القلب الاكليلي (CHD) .Coronary heart disease .

انظر مرض القلب.

- C البروتين المتفاعل (CRP) .Creactive protein .

هو بروتين يصنعه الكبد في أثناء التهاب حاد، إن CRP المرتفع هو عامل خطر لمرض القلب.

- حمض دوكوساهيكسا إينوايك (DHA) .Docosahexaenoic acid .

هو دهن أوميغا 3 جوهري لأغشية الخلية وخاصة الدماغ والعين وخلايا المنى (المنطقة). نصف الدهن في الدماغ هو DHA. ويوجد بشكل رئيس في السمك، ويستعمل DHA لصنع EPA. ويمكن أن يصنع DHA في الجسم من حمض ألفا لينولينيك (ALA) وهو حمض دهني جوهري، ولكن السمك هو أفضل مصدر له.

- السكري Diabetes :

مرض أيضي، فيه لا يعمل الأنسولين بشكل مناسب ويتراكم السكر في الدم. في النموذج 1 من السكري لا تفرز البنكرياس الأنسولين في النموذج 2 من السكري (وهو نحو 90 بالمئة من الحالات) تصبح خلايا العضلة صماء للأنسولين أو ما يدعى «مقاومة الأنسولين» السمنة والسكر والإفراط في تناول زيوت نباتية متعددة عدم الإشباع ونقص دهون أوميغا 3 تسبب هذا النموذج الثاني من السكري. يسبق حدوث السكري، ما يدعى بالتناذر الأيضي، والسكري عامل خطر لمرض القلب.

- إيكوسانويد eicosanoid .

أنواع متعددة من عوامل تشبه الهرمون ومنها بروستاغلاندين Prostaglandins المشتقة من الحموض الدهنية الجوهريّة، تنتج دهون أوميغا 3 مضاداً للالتهاب وتسكن الإيكوسانويد، ودهون أوميغا 6 تصنع إيكوسانويد الالتهابي المتفاعل.

ويحتاج الجسم إلى كليهما ولكن الطعام الصناعي يحتوي على دهون أوميغا 6 بشكل مفرط ويحوي القليل جداً من دهون أوميغا 3 مما يؤدي إلى الالتهاب والسكري والسمنة ومرض القلب.

- مستحلب (عامل مستحلب) emulsifier -

عامل قادر على خلط الماء والدهن؛ لأن فيه عنصرين ذوايين للماء والدهن. الليستين في مح البيض يستحلب المايونيز، حموض الصفراء تستحلب الدهون حين الهضم.

- إيكوسابتنا إينوئيك (حمض) EPA -

هو دهن أوميغا 3 موجود بشكل رئيس في السمك، وهو مطلوب من أجل تشكيل إيكوسانوئيدات وهي عوامل شبيهة بالهرمون قوية تتحكم بالنشاط الخلوي، ويمكن أن تصنع EPA في الجسم من حمض ألفا - لينولينيك (ALA) وهو حمض دهني جوهري.

- علم الأوبئة (وبائيات) epidemiology -

دراسة السكان والمرض يفتش الباحثون عن عوامل خطر وأسباب المرض.

- حموض دهنية جوهريّة (EFA) Essential fatty acids -

دهون أوميغا 3 وأوميغا 6 لا يمكن أن يصنعها الجسم، وبما أنها «جوهريّة» ينبغي أن تُحصل من الغذاء، ومن هذه الحموض الدهنية الجوهريّة يشكل الجسم عوامل تشبه الهرمون تسمى إيكوسانوئيدات. والحموض الدهنية هذه جوهريّة للنمو والدماغ والبصر. إذا لم تأكل منها بما فيه الكفاية فإن الجسم سوف يسلب مدخراته الذاتية. ونقص EFA مترقٍ ومتراكم على مدى الأجيال، والنساء الحوامل والمرضعات يحتجن كميات كبيرة من دهون أوميغا 3 لتغذية دماغ الطفل ولمنع حدوث اكتئاب بعد الولادة.

- الدهن - Fat -

مجموعة من الشحوم الثلاثية التي هي عادة صلبة أو شبه صلبة في حرارة الغرفة.

- الحمض الدهني Fatty acid -

جزء عضوي مصنع من سلسلة من ذرات الفحم، ويصنف حسب عدد الفحم (حموض دهنية بسلاسل قصيرة - متوسطة - طويلة - طويلة جداً) وحسب إن كانت ذرات الفحم مشبعة بذرات الهيدروجين (هل هي مشبعة أم غير مشبعة؟). وتتضمن الحموض الدهنية الحمض الزيتي (في الشحم وفي زيت الزيتون) وحمض ستياريك (لحم البقر والشوكولاتة) وحمض الغار (زيت جوز الهند وجليب الثدي).

- فلافونويد - Flavoids -

مركبات مضادة للأكسدة موجودة في النباتات وخاصة ذات الألوان اللامعة مثل البطاطا الحلوة والكرز والشوكولاتة، ويقاوم الفلافونويد الأمراض القلبية الوعائية والسرطان.

- حمض الفوليك - Folic acid -

مغذٍ جوهري يوجد في الكبد والبيض والنباتات ذات الأوراق الخضراء، والمحار والسلمون ولحم البقر، وعوز حمض الفوليك قبل الولادة يسبب السنسنة المشقوقة Spina bifida عند الأطفال، ونقص حمض الفوليك يرفع الهوموسيستين الذي يسبب مرض القلب.

- الجذور الحرة - Free radicals -

منتجات جانبية ثانوية لأيض الخلية تتشكل حين يتأىض الأوكسجين أو يحترق، وهي تؤذي الخلايا وتسهم في تقدم العمر وفي أمراض القلب الوعائية والسرطان، ومضادات الأكسدة تقاوم آثار الجذور الحرة.

- حمض غاما - لينولينيك (GLA) - Gamma - Linolenic acid .

حمض دهني لأوميغا 6 يوجد في زيوت لسان الثور (عشبة أوروبية لها زهر أزرق) وفي بذر الزبيب الأسود، وفي زهر الربيع وفي الصنوبر السيبيري، ويستطيع الجسم أن يصنع GLA من EFA حمض لينولينيك LA و GLA هو دهن أوميغا 6 غير عادي بمعنى أنه يميل أن يتصرف مثل دهن أوميغا 3. والإيكوسانويدات المشتقة من GLA تنقص الالتهاب وتمدد أوعية الدم وتنقص الجلطات، ويساعد GLA أيضاً على أيض الدهون ويعالج أعراض ما قبل الدورة الشهرية.

- مرض القلب Heart disease -

أول مرحلة من مراحل مرض القلب هي الذبحة angina أي انحصار الدم عن القلب، حين يتوقف جريان الدم مدة طويلة أو يتوقف نهائياً تتجم نوبة قلبية heart atlack أي احتشاء عضلي قلبي (myocardial infarction). والذبحة والنوبة القلبية معاً هما مرض القلب. ومرض القلب هو واحد من عدة أمراض القلب الوعائية.

- لبيوبروتين عالي الكثافة (HDL) High- density lipoprotein .

يحمل الكوليسترول من مجرى الدم إلى الكبد.

- هوموسيستين Homosysteine -

حمض أميني يسبب تصلب العصيدي، ونقص حمض الفوليك وفيتامين B6 وB12 يرفع الهوموسيستين.

- الهدرجة Hydrogenation .

عملية كيميائية تضيف الهيدروجين إلى رابطين غير مشبعين في الدهون. وتحول الهدرجة الزيوت السائلة غير المشبعة إلى دهون صلبة مشبعة (مثل تحويل زيت الذرة إلى مارغارين) وتوجد دهوناً مقرنة غير صحية، يحوي العديد من الطعام المصنع زيوتاً نباتية مهدرجة ومهدرجة جزئياً، والتي تسبب مرض القلب.

- فرط الكوليسترولية Hypercholesterolemia -

حالة وراثية نادرة تصيب نحو 1 بالمئة من السكان، والعرض الأول هو LDL عالٍ، وهي لا تستجيب لتغيرات الكوليسترول الغذائي للدهون المشبعة وغالباً تؤدي إلى التصلب العصيدي ومرض القلب المبكر في الحياة.

- الالتهاب inflammation .

استجابة الجسم الكيميائية السوية للإصابة أو الخطر، تسارع كريات الدم البيضاء والصفائح وعوامل الشفاء الأخرى إلى الإصابة وتسبب الاحمرار والانتفاخ والسخونة والألم، والالتهاب المزمن (الذي يرجع إلى جينات أو غذاء أو إلتان أو أسباب أخرى) يسهم في مرض القلب، تقود دهون أوميغا 6 في الزيوت النباتية المتعددة عدم الإشباع إلى الالتهاب، على حين أن دهون أوميغا 3 تمنعه. والأمراض الالتهابية تنتج من نقص دهن أوميغا 3 وتتضمن داء كرون والذئب (الذئبة) والرتثاني والتهاب المفاصل والربو، والخلايا الدهنية تعزز الالتهاب وهذا قد يشرح لم تكون السمنة عامل خطر لمرض القلب؟

- الأنسولين insulin .

هرمون تنتجه البنكرياس وينطلق حين يرتفع سكر الدم بعد الطعام، يتوجه الأنسولين إلى العضلات؛ ليأخذ السكر من الدم إلى العضلات لاستعماله مباشرة أو لطاقة قصيرة الأجل، وحين تكون العضلات صماء للأنسولين «مقاومة للأنسولين» يخفق الأيض الطبيعي السوي والسكر (المسمم بفرطه) يتراكم في الدم، والسكر المفرط يخزن دهناً، ومرض السكري هو مرض مقاومة الأنسولين.

- إيسوفلافونات isoflavones .

هي إستروجين نباتي توجد في النباتات وتتصرف مثل الإستروجين في الجسم، والإيسوفلافونات في أطعمة الصويا قد تسهم في الأستروجين المتعلق بسرطانات الثدي.

- حمض الغار Lauric acid -

دهن مشبع من سلسلة متوسطة يوجد في الزيوت الاستوائية مثل جوز الهند والنخيل وحليب الثدي، تحوي الزبدة كميات قليلة منه (نحو 3 بالمئة). وهو عامل فعال ضد الميكروبات، وهو أيضاً يحث الأيض ويساعد على نقص الوزن. ولأن حمض الغار ثابت (لا يخرب بسهولة) في درجات الحرارة العالية فإن زيت جوز الهند مثالي ممتاز للخبز.

- ليسيتين Lecithin -

مستحلب في مح البيض والزبدة، ضروري لهضم مناسب للكوليسترول وللدهون.

- حمض لينولييك (LA) Linoleic acid -

هو دهن أوميغا 6 متعدد عدم الإشباع في الجوز وفي بذر الكتان وهو واحد من اثنين من الحموض الدهنية الجوهرية (الثاني هو حمض الفالينولييك ALA). يطلب LA من أجل تشكل الإيكوسانوييد والعوامل الشبيهة بالهرمون، وزيوت البذور مثل زيت العصفور (78 بالمئة) ودوار الشمس (68 بالمئة) وزيت الذرة (57 بالمئة) غنية بـ LA، ويحتوي الغذاء النموذجي الأمريكي على كمية وافرة من LA وذلك يؤدي إلى السمنة والسكري ومرض القلب والسرطان والاكتئاب.

- الشحوم (الشحميات) Lipids -

جزيئات دهنية تشمل الدهون والزيوت، وتتضمن الشحوم الحموض الدهنية (مثل الحمض الزيتي وزيت الزيتون) والفسفوليبيدات (مثل الليستين).

- الليبوبروتين Lipoprotein -

هو جزيء قسم منه بروتين وقسم دهن، يتجول في الدم حاملاً الكوليسترول والهوموسيستين والشحوم الثلاثية.

- ليبوبروتين (a) (Lp a) .

هو ليبوبروتين فريد يسبب التصلب العصيدي ويحدث الجلطات، ترفع الدهون المقرنة Lp(a) والدهون المشبعة تخفضه.

- ليبوبروتين منخفض الكثافة (LDL) .

يحمل الكوليسترول من الكبد إلى الدم، وLDL المؤكسد يسبب التصلب العصيدي.

- المتلازمة الأيضية (الاستقلابية) metabolic syndrome .

هي أيضاً مقاومة للإنسولين، تعود إلى حالات متعددة تتضمن أنسوليننا مرتفعاً بشكل مزمن وتشمل على: دهن البطن، ارتفاع ضغط الدم، انخفاض HDL ارتفاع LDL وارتفاع الشحوم الثلاثية، وثمة علامة أخرى على المتلازمة الأيضية هي وجود كوليسترول طبيعي وارتفاع في CRP، وهي علامة على الالتهاب، تم التعرف على المتلازمة الأيضية أول مرة عام 1989 وهي مرحلة مبكرة لمرض السكري وهي تنبئ بالفشل الكلوي وبالسكتة وبمرض القلب.

- دهون أحادية عدم الإشباع monosaturated fats .

حموض دهنية مع روابط مزدوجة أو غير مشبعة في سلسلة الفحم مثل الحمض الزيتي في زيت الزيتون ودهن الدجاج والشحم والدهون الأحادية الإشباع ثابتة نسبياً ومناسبة للطهي وخاصة حين تمزج بالدهون المشبعة.

- احتشاء العضلة القلبية (MI) myocardial infarction .

نوبة قلبية، تحدث حين ينسد الشريان الإكليلي الذي يزود عضلة القلب بدم غني بالأوكسجين، إذا حُرِم القلب من الأوكسجين بضع دقائق فإن خلايا القلب تموت، وقد يحدث اضطراب نظم أي تشوش في ضربات القلب.

- الزيت OIL .

مجموعة من الشحوم الثلاثية التي هي غالباً سائلة في حرارة الغرفة.

- دهون أوميغا 3 _ Omega-3 fats .

هي حموض دهنية جوهريّة لا يستطيع الجسم أن يصنعها وينبغي أن تؤخذ في الغذاء. ALA في بذر الكتان والجوز والرّجلة (وهي نبات عشبي) وEPA وDHA (زيت سمك) هي دهون أوميغا 3. وأسرة أوميغا أساسية جوهريّة لصنع إيكوسانوييد، ويفتقد الغذاء الصناعي دهون أوميغا 3 ولذا يسبب السمّة السكري ومرض القلب والسرطان والاكْتئاب.

- دهون أوميغا 6 _ Omega-6 fats .

هي حموض دهنية جوهريّة لا يستطيع الجسم أن يصنعها وينبغي أن تؤخذ بالغذاء. LA حمض غاما لينولييك وحمض أراشيدونيك هما دهون أوميغا 6. وأسرة أوميغا أساسية جوهريّة لصنع إيكوسانوييد، ويحوي الغذاء الصناعي كمية كبيرة من دهون أوميغا 6 وهذا يؤدي إلى السمّة والسكري ومرض القلب والسرطان والاكْتئاب.

- دهون متعدد عدم الإشباع Polyunsaturated fats .

هي حموض دهنية لها روابط مزدوجة أو متعددة عدم الإشباع في سلسلة الفحم، أكثر الزيوت النباتية (زيت الذرة أو زيت العصفور وزيت دوار الشمس) جميعها متعددة عدم الإشباع وهي سائلة في حرارة الغرفة، والدهون متعددة عدم الإشباع غير ثابتة إلى حد بعيد وهي موضوع أكسدة أو فساد من الحرارة ومن الضوء، زيت السمك هو أيضاً دهن متعدد عدم الإشباع.

- بروستاغلاندين (مؤثّن) Prostaglandins .

عوامل فعالة تشبه الهرمون، تنتج من دهون أوميغا 3 وأوميغا 6 الجوهريّة وتوجد في العديد من أنسجة الجسم وهي متضمّنة في جميع نشاطات الخلية. وهي تؤثر في الالتهاب وفي ضغط الدم وفي الأيض من خلال العديد من الوظائف الجسمية.

- عامل خطر Risk factor .

العامل الذي يرافق إحصائياً مرضاً ما، وقد يسبب هذا العامل المرض أو لا يسببه. وعامل الخطر الذي لا يسبب المرض يدعى مؤشراً، هناك عدة مئات من عوامل خطر مرض القلب وتتضمن هوموسيستين وCRP والالتهاب والتدخين والسكري ومرض اللثة وارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن وإطالة الجلوس والذكورة.

- الدهون المشبعة - Saturated fats .

الحموض الدهنية وافرة في اللحم والشحم والألبان وحليب الثدي وزيت جوز الهند، والدهون المشبعة عادة صلبة في حرارة الغرفة وثابتة في الحرارة العالية الأمر الذي يجعلها مثالية للطهي وللخبز، ذرات الكربون فيها مشبعة بذرات الهيدروجين.

- ستيتينات - Statins .

أدوية تستعمل لإيقاف مركبات الكوليسترول، وتستنفذ من الجسم ما فيه من مضادات الأكسدة Co Q₁₀ وتتدخل في أيض EFA، وتخرب الكبد وتسبب ضعف العضلات وفقدان الذاكرة.

- التأثير الحراري - Thermic effect .

الطاقة المستعملة لهضم الطعام. البروتين له تأثير حراري أعلى من الكربوهيدرات (السكريات) والدهن، والدهون المشبعة من السلسلة المتوسطة مثل حمض الغار (الموجود في جوز الهند) تسرع الأيض بالمقارنة مع الدهون المتعددة عدم الإشباع ذات السلسلة الطويلة مثل تلك الموجودة في زيت الذرة.

- الخثار Thrombosis .

جلطة دموية، تفجر الجلطات وهو أحد أسباب النوبة القلبية ودهون أوميغا 3 تنقص التجلط.

- الدهن المقرن:

ينتج هذا الدهن حين تتعرض الدهون غير المشبعة للهدرجة، وذلك يتم حين تضرب ذرات الهيدروجين الزيوت السائلة (نموذجياً الذرة وفول الصويا) لتملأ روابطها غير المشبعة فتجعلها صلبة وثابتة، والدهون المقرنة تسبب مرض القلب والسكري والسرطان والتهاب المفاصل ومشكلات أخرى، وهناك شكل طبيعي من الدهون المقرنة يحدث عند الحيوانات المجترة، وهناك نذير للـ CLA يختلف كيميائياً عن الدهون المقرنة المركبة وهو مأمون تماماً.

- الشحوم الثلاثية - Triglycerides .

ثلاثة جزيئات من الحموض الدهنية متعلقة بجزيئات الغليسيرول، جميع الدهون والزيوت (الشحميات) مصنوعة من الشحوم الثلاثية.

- الدهون غير المشبعة - unsaturated fats .

الحموض الدهنية التي لها رابطة واحدة مزدوجة تدعى وحيدة عدم الإشباع التي لها رابطتان اثنتان أو أكثر تدعى متعددة عدم الإشباع، معظم الزيوت النباتية على الأغلب غير مشبعة.

- الفيتامينات Vitamins .

اكتشفت على الأغلب بين عام 1900 و1930 والثلاثون نوعاً من الفيتامينات المعروفة هي من جزيئات عضوية، وهي أساسية بكميات ضئيلة للصحة، وهي إما ذوابة في الدهن أو في الماء.

بيليوگرافيا

- Agatston, Arthur. *The South Beach Diet: The Delicious, Doctor-Designed, Foolproof Plan for Fast and Healthy Weight Loss*. New York: Random House, 2003.
- Allport, Susan. *The Primal Feast: Food, Sex, Foraging, and Love*. Lincoln, NE: iUniverse, 2003. (Originally published by Harmony Books.)
- Ashton, John, and Suzy Ashton. *A Chocolate a Day Keeps the Doctor Away*. New York: St. Martin's Press, 2003.
- Atkins, Robert C. *Dr. Atkins Health Revolution: How Complementary Medicine Can Extend Your Life*. Boston: Bantam Books, 1989.
- . *Dr. Atkins New Diet Revolution*. New York: Avon Books/HarperCollins, 2002.
- Audette, Ray. *Neanderthin: Eat Like a Caveman to Achieve a Lean, Strong, Healthy Body*. New York: St. Martin's Press, 1999.
- Byrnes, Stephen. *Diet and Heart Disease: It's Not What You Think*. Warsaw, IN: Wendell W. Whitman, 2001.
- Cordain, Loren. *The Paleo Diet: Lose Weight and Get Healthy Eating the Food You Were Designed to Eat*. New York: John Wiley, 2002.
- Davis, Adelle. *Let's Eat Right to Keep Fit*. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1970.

- . *Let's Get Well*. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1965.
- . *Let's Have Healthy Children*. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1972.
- de Langre, Jacques. *Seasalt's Hidden Powers*. Asheville, NC: Happiness Press, 1994.
- Deron, Scott J. *C-Reactive Protein: Everything You Need to Know About CRP and Why It's More Important Than Cholesterol to Your Health*. New York: McGraw-Hill, 2004.
- DesMaisons, Kathleen. *Potatoes Not Prozac: A Natural Seven-Step Dietary Plan to Control Your Cravings and Lose Weight, Recognize How Foods Affect the Way You Feel, and Stabilize the Level of Sugar in Your Blood*. New York: Fireside, 1999.
- Diamond, Jared. *Guns, Germs, and Steel: The Fates of Human Societies*. New York: W. W. Norton, 1999.
- Enig, Mary. *Know Your Fats: The Complete Primer for Understanding the Nutrition of Fats, Oils, and Cholesterol*. Silver Spring, MD: Bethesda Press, 2000.
- Enig, Mary, and Sally Fallon. *Eat Fat, Lose Fat*. New York: Hudson Street Press, 2005.
- Fallon, Sally, and Mary Enig. *Nourishing Traditions*. Revised 2nd ed. Washington, DC: NewTrends, 2001.
- Fife, Bruce. *The Healing Miracles of Coconut Oil*. Revised 3rd ed. Colorado Springs, CO: HealthWise, 2003.
- Garrow, J. S., W. P. T. James, and A. Ralph. *Human Nutrition and Dietetics*. 10th ed. New York: Churchill Livingstone, 2002.
- Giles, Fiona. *Fresh Milk: The Secret Life of Breasts*. New York: Simon and Schuster, 2003.
- Gittelman, Ann Louise. *Eat Fat, Lose Weight: How the Right Fats Can Make You Thin*. Lincolnwood, IL: Keats, 1999.
- Graveline, Duane. *Lipitor: Thief of Memory*. Haverford, PA: Infinity, 2004.

- Grohman, Joann S. *Keeping a Family Cow*. Dixfield, ME: Coburn Press, 2001.
- . *Real Food: Happy Choices for Hard Times*. Dixfield, ME: Coburn Press, 1995.
- Gruberg, Edward R., and Stephen A. Raymond. *Beyond Cholesterol: Vitamin B₆, Arteriosclerosis, and Your Heart*. New York: St. Martin's Press, 1981.
- Kauffman, Joel M. *Malignant Medical Myths*. West Conshohocken, PA: Infinity Publishing.
- Kimbrell, Andrew, ed. *Fatal Harvest: The Tragedy of Industrial Agriculture*. Sausalito, CA: Foundation for Deep Ecology by arrangement with Island Press, 2002.
- Kjaergaard, Thorkild. *The Danish Revolution, 1500–1800: An Ecohistorical Interpretation*. Cambridge: Cambridge University Press, 1994.
- Krasner, D. *The Flavors of Olive Oil: A Tasting Guide and Cookbook*. New York: Simon and Schuster, 2002.
- Lawrence, Felicity. *Not on the Label: What Really Goes into the Food on Your Plate*. London: Penguin, 2004.
- Macfadden, Bernarr. *The Miracle of Milk: How to Use the Milk Diet Scientifically at Home*. Mcfadden Publications, 1924.
- Mallet, Gina. *Last Chance to Eat: The Fate of Taste in a Fast Food World*. New York: W. W. Norton, 2004.
- Manning, Richard. *Against the Grain: How Agriculture Has Hijacked Civilization*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2004.
- McCullough, Fran. *Good Fat*. New York: Scribner, 2003.
- McCully, Kilmer S. *The Homocysteine Revolution: Medicine for the New Millennium*. Los Angeles: Keats, 1997.
- McCully, Kilmer S., and Martha McCully. *The Heart Revolution: The Extraordinary Discovery That Finally Laid the Cholesterol*

- Myth to Rest and Put Good Food Back on the Table*. New York: HarperPerennial, 1999.
- McGee, Harold. *On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen*. New York: Fireside, 1997, and the revised edition, 2004.
- Meggs, William Joe, and Carol Svec. *The Inflammation Cure: How to Combat the Hidden Factor Behind Heart Disease, Arthritis, Asthma, Diabetes, Alzheimer's Disease, Osteoporosis, and Other Diseases of Ageing*. New York: McGraw-Hill, 2004.
- Montgomery, M. R. *A Cow's Life: The Surprising History of Cattle and How the Black Angus Came to Be Home on the Range*. New York: Walker, 2004.
- Morgan, Elaine. *The Descent of Woman*. New York: Stein and Day, 1972.
- Packer, Lester, and Carol Colman. *The Antioxidant Miracle*. New York: John Wiley, 1999.
- Pinker, Steven. *The Language Instinct: The New Science of Language and the Mind*. London: Penguin, 1994.
- Pottenger, Francis M., Jr. *Pottenger's Cats: A Study in Nutrition*. 2nd ed. La Mesa, CA: Price-Pottenger Nutrition Foundation, 1995.
- Price, Weston A. *Nutrition and Physical Degeneration*. 6th ed. La Mesa, CA: Price-Pottenger Nutrition Foundation, 2000. (Originally published in 1939.)
- Proulx, Annie, and Lew Nichols. *The Complete Dairy Foods Cookbook*. Emmaus, PA: Rodale Press, 1982.
- Rath, Sara. *About Cows*. Stillwater, MN: Voyageur Press, 2000.
- Ravnskov, Uffe. *The Cholesterol Myths: Exposing the Fallacy That Cholesterol and Saturated Fat Cause Heart Disease*. Washington, DC: NewTrends, 2000.
- Robinson, Jo. *Pasture Perfect: The Far-Reaching Benefits of Choosing Meat, Eggs, and Dairy Products from Grass-Fed*

- Animals*. (Originally published as *Why Grass Is Best*.) Vashon, WA: Vashon Island Press, 2004.
- Schmid, Ronald F. *Traditional Foods Are Your Best Medicine: Improving Health and Longevity with Native Nutrition*. Rochester, VT: Healing Press, 1997.
- . *The Untold Story of Milk: Green Pastures, Contented Cows and Raw Dairy Foods*. Washington, DC: NewTrends, 2003.
- Schwarzbein, Diana, and Nancy Deville. *The Schwarzbein Principle: The Truth About Losing Weight, Being Healthy and Feeling Younger*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1999.
- Sears, Barry. *The Soy Zone*. New York: HarperCollins, 2000.
- Shilhavy, Brian, and Marianita Jader Shilhavy. *Virgin Coconut Oil*. West Bend, WI: Tropical Traditions, 2004.
- Sinatra, Stephen T. *The Coenzyme Q₁₀ Phenomenon*. Lincolnwood, IL: Keats, 1998.
- Snell, K. D. M. *Annals of the Labouring Poor: Social Change and Agrarian England, 1660 to 1900*. Cambridge: Cambridge University Press, 1985.
- Stoll, Andrew. *The Omega-3 Connection: The Ground-Breaking Anti-Depression and Diet Program*. New York: Fireside, 2001.
- Visser, Margaret. *Much Depends on Dinner: The Extraordinary History and Mythology, Allure and Obsessions, Perils and Taboos, of an Ordinary Meal*. New York: Grove Press, 1986.
- Voisin, André. *Soil, Grass and Cancer: The Link Between Human and Animal Health and the Mineral Balance of the Soil*. Austin, TX: Acres U.S.A., 1999. (Originally published in 1959.)
- Walker, Harlan, ed. *The Fat of the Land: Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery, 2002*. Bristol, England: Footwork, 2003.

- Wardlaw, G. M., J. S. Hampl, and R. A. DiSilvestro. *Perspectives in Nutrition*. 6th ed. New York: McGraw-Hill, 2004.
- Wilcox, Bradley J., et al. *The Okinawa Program*. New York: Three Rivers Press, 2001.
- Wiley, T. S. *Lights Outs: Sleep, Sugar, and Survival*. New York: Pocket Books/Simon and Schuster, 2003.

شكر وعرفان

أنا عميقة الامتنان لمساعدتي جنيفرانترا التي عملت بمشقة؛ ليظهر هذا الكتاب إلى الوجود ولتجعله أفضل الكتب. ولسيندي أميلتون لبحوثها التي لا غنى عنها، وللمزارعين جون روجرز وجويل سالاتين لإجابتهما عن أسئلتني، ولكاتي بيلدن في بلومسبري لاقتراحاتها الذكية. أشكر بعمق روب كوفيلت وستيفن هارغرف وروبن شوستر؛ وأسرتي الرائعة - شارلس ودينيس وابوي - للساعات الطويلة التي صرفوها، وهم يستمعون لي ويقرؤون ويطبعون، ماكنت لأستطيع تقديم هذا الكتاب لولا هم.