

## สารบัญ



|                       |    |
|-----------------------|----|
| คำแนะนำนักพิมพ์       | 7  |
| คำแนะนำผู้แปล         | 9  |
| คำแนะนำผู้เขียน       | 12 |
| บทนำ แลกเปลี่ยนนักกิน | 17 |

## ภาค 1 ยุคแห่งโภชนาการนิยม 33

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| บทที่ 1 จากอาหารเป็นสารอาหาร          | 35 |
| บทที่ 2 นิยามแนวคิด “โภชนาการนิยม”    | 44 |
| บทที่ 3 โภชนาการนิยมมาถึงตลาด         | 51 |
| บทที่ 4 ยุคทองแห่งวิทยาศาสตร์อาหาร    | 57 |
| บทที่ 5 สมมุติฐานไขมันถึงกาลหลอมละลาย | 61 |
| บทที่ 6 กินให้ถูกหลักแล้วจะอ้วนเอง    | 72 |
| บทที่ 7 นอกเหนือความสุข               | 76 |

|          |                               |     |
|----------|-------------------------------|-----|
| บทที่ 8  | พื้สุจันที่พุดดิ่งไซมันต่ำ    | 82  |
| บทที่ 9  | ศาสตร์นี้มีแต่ข้อบกพร่อง      | 86  |
| บทที่ 10 | ลูกเต้าที่เกิดจากโภชนาการนิยม | 106 |

## ภาค 2 อาหารตะวันตกกับโรคแห่งอารยประเทศ 111

|          |  |     |
|----------|--|-----|
| บทที่ 11 | ความเป็นอะบอริจินที่มีอยู่ในตัวเราทุกคน                  | 113 |
| บทที่ 12 | ข้างยักขีในห้อง  | 118 |
| บทที่ 13 | การกินถูกแปลงให้อยู่ในรูปอุตสาหกรรม : เรารู้อะไรบ้างแล้ว | 130 |

## ภาค 3 พาตัวหลุดพ้นโภชนาการนิยม 167

|              |                              |     |
|--------------|------------------------------|-----|
| บทที่ 14     | หนีอาหารตะวันตก              | 169 |
| บทที่ 15     | กินอาหาร : นิยามคำว่าอาหาร   | 177 |
| บทที่ 16     | พืชเป็นส่วนใหญ่ : จะกินอะไร  | 192 |
| บทที่ 17     | อย่ามากเกินไป : จะกินอย่างไร | 213 |
| แหล่งอ้างอิง |                              | 233 |

รู้จักผู้เขียน 263

รู้จักผู้แปล 264

สื่อ  
ขอ

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

# แถลงการณ์นักกิน (In Defense of Food)

Michael Pollan เขียน

คณิตสรณ์ สัมฤทธิ์เดชขจร แปล

เลขหมู่ 613.2  
พ 492  
2553  
เลขทะเบียน 20229  
วันที่ - 3 ก.พ. 2580

บ. 116621

กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มติชน 2553

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี