

TURINYS

Pratarmė ... 9

1 SKYRIUS

KĄ MES VALGOME? ... 11

Pagrindinė mityba ... 12

Nevisavertė mityba ... 20

Pranašiškas motyvas ... 21

Kulinarijos žlugimas ... 23

Griežtas maisto produkcijos reglamentavimas ... 27

2 SKYRIUS

SVEIKA MITYBA ... 29

Maisto atsargų ruošimas ateičiai ... 30

Į kūną „einantys“ riebalai ... 32

Senyvo amžiaus žmonių mityba ... 33

Graži senatvė ... 35

Maisto kokybė ... 36

Natūralus maistas? Koks natūralus maistas? ... 37

Nenatūralus ūkininkavimas ... 40

Žuvis ateityje ... 40

Nematomi pavojai ... 43

Priedai ateityje ... 44

3 SKYRIUS

MAISTAS IR KULTŪRA ... 46

Ateities maisto produktai ir širdies ligos ... 47

Polinesotieji riebalai ... 49

Išgyvena riebiausieji ... 50

Prancūziškasis paradoksas ... 54

Krakmolo karai ... 56

Maistas kaip kultūra ... 57

Rafinuoti maisto produktai, rafinuoti vartotojai ... 58

Maisto kultūra ateityje ... 59

4 SKYRIUS

PER MAISTĄ PLINTANČIOS ATEITIES LIGOS ... 61

Silpnas imunitetas ... 62

Naujos ligos ... 63

Kaip nugalėti ateities infekcijas ... 68

Alergija ar netoleravimas? ... 70

Netoleravimo klausimai ... 73

5 SKYRIUS

GENŲ INŽINIERIUS: ŠVENTASIS AR NUSIDĖJĖLIS? ... 76

- Pavojingas skubėjimas ... 78
- Southwodo ataskaita (The Southwood Report), 1989, vasaris ... 81
- Išpėjimas ateičiai ... 83
- Bandymai ir nusivylimai ... 85
- Augalai – pesticidų šaltinis ... 85
- Nauja genetika, naujas maistas ... 89
- Pagrindiniai uždaviniai ateičiai ... 89

6 SKYRIUS

AR PASAULIS PAJĖGS IŠSIMAITINTI ATEITYJE? ... 92

- Pasaulinė maisto produkcija ... 93
- Aprūpinimas maistu ateityje ... 95
- Pamaitinti badaujančius ... 96
- Ateitis ir moterų mityba ... 100
- Žemės naudojimas kitame tūkstantmetyje ... 101
- Klimato pokyčiai ateityje ... 102
- Išlikimas ateityje ... 105

7 SKYRIUS

NAUJAM TŪKSTANTMEČIUI – NAUJOS IDĖJOS ... 108

- Krautuvių atgimimas ... 110
- Mėsos saulėlydis ... 111
- Sudėtiniai maisto produktai ... 112
- Maistas piliulėse ... 113
- Ateities skoniai ... 114
- Pažįstami ir nepažįstami grybai ... 115
- Mokslas ir ateitis ... 116

8 SKYRIUS

NAUJI MAISTO PRODUKTAI ... 119

Sveikai ateičiai sveiki maisto produktai ... 121

Ko nebus ateities mityboje? ... 122

Keitimasis į bloga ... 124

Viso pasaulio skoniai ... 127

Rytdienos virtuvė ... 131

Literatūra ir šaltiniai ... 134