

Hon konstaterar dock på ett ställe att den friska människokroppen innehåller mellan 7 och 18 kg fettväv som måste underhållas. Detta är enligt agrobiologi ungefär hälften i torrsubstans av kroppens mjuka vävnader och ungefär lika mycket torrsubstans ligger i den andra halvan med muskelmassans proteinvävnader, men räknat i kilokalorier kräver fettmassans underhåll dubbla mängden energi från maten jämfört med den energiprocent i aminosyror som går åt till underhåll av muskelmassa i t ex "rött kött". Det stora felet i all kostrådgivning och så även här är att ingen vågar eller är utbildad för att hantera detta som är rutinjobb inom agrobiologins foderplansberäkningar för lantbrukets produktionsdjur. I Bakkmans nutrition är fettet nämnt som smakbärare och nödvändig vitaminbärare, men för övrigt ett ickeämne trots att detta är alla däggdjurs viktigaste näringskälla för energiintag. Det låga innehållet av fett i skolmedicinens kostrådgivning tvingar fram en insulindriven, och i förhållande till vilda däggdjurs näringsintag, konstgjord kroppsfettproduktion som baseras på odlade växters innehåll av ren glukos och fruktos eller socker från värmebehandlade (denaturerade) stärkelseprodukter i mjöl och bröd.

Det största nutritionsproblemet idag är nog ändå fullkorn och kostfiber, där Bakkmans hälsorådgivning inte verkade känna några begränsningar uppåt, men fortfarande oroad se för att vi äter för lite fibrer i förhållande till den evolutionära kost som hon i en sekvens försöker placera vid jordbrukscivilisationens början. Nog om den bokens skeva verkligheter, som definitivt även spelat roll för de pågående ätstörningsproblematiken inom idrottssamhället som just i dagarna börjat uppmärksammas på SVTs programsidor.

