



<http://www.damodara.com.br/>

Conclusão & Considerações finais

Esperamos que o objetivo em disponibilizar os artigos aqui apresentados tenha sido alcançado – prestar informação que embora extremamente importante sobre nutrição e saúde dificilmente está disponível e muito menos divulgada. Não só o público comum, profissionais de saúde em sua maioria seguem a corrente de desinformação e informação tendenciosa, induzida e patrocinada por poderosos interesses econômicos. A conclusão para o leitor atento, a despeito de qualquer dificuldade com os termos técnicos e científicos, será que quanto mais nos afastarmos de uma vida simples aceitando em troca uma vida “mecanizada” onde até alimentos mais básicos são substituídos cada vez mais por itens **artificiais** ou **modificados**, é de se esperar que o padrão de vida e saúde das populações tenda a piorar, ao contrário do que a propaganda da modernidade e tecnologia advogue. Se faz necessário que pequenos produtores responsáveis e dos ramos orgânico e natural surjam como opção de consumo saudável para os centros urbanos - e que os consumidores cada vez mais os valorizem e se certifiquem dessa necessidade.

E falando de outro modo simples e objetivo, sociedades que se tornam cada vez mais **materialistas** e sem **princípios religiosos** (Dharma) não é de se esperar verdadeiros valores de prosperidade. Nesses capítulos não se discutiu “espiritualidade” (no PortalAnanta.com na seção “Bhakti” temas de **Dharma** e religiosidade serão gradualmente postados e discutidos...), mas, como esses assuntos estão inevitavelmente correlacionados se faz jus aqui alguma menção.

Ética sem espiritualidade se torna algo “falho”, **sem valor**, porque nunca irá partir de um princípio universal, absoluto, mas de algum nível de egoísmo maior ou menor, mais ou menos estendido - o que é chamado egoísmo estendido. Ou seja, primeiro o interesse pessoal, depois de nossa família e amigos, depois da cidade, país, raça, nacionalidade, crença religiosa, etc, os conhecidos “ismos”. Primeiro defendemos os interesses nossos e de nossos entes próximos, depois do

país, da raça e do planeta. As pessoas estão tentando ser ecologicamente corretas, ou tentando proteger os animais, mas vejam como é falho essa tentativa. Ao mesmo tempo que querem ser ecológicas mais e mais se tornam consumidoras desenfreadas. Grupos defensores e a sociedade tenta proteger algumas espécies de animais ameaçados e ou outros usados para pesquisa, maltratados, mas os defensores eles próprios são consumidores de carne de outros animais. Socialistas, humanistas, cientistas todas classes falam sobre salvar o planeta, mas o pensamento é que o planeta pertence a raça humana, e querem proteger os animais porque fazem parte da fauna e flora e não querem que a fauna e flora se extinga! É um exemplo de ética falha, que se baseia num egoísmo extendido “eu” “minha casa” “meu planeta”. Ninguém está pensando: “Devemos preservar esse planeta e não ser consumidores desenfreados e esbanjadores, porque esse planeta pertence a Deus, não pertence à nós!” “Devemos proteger os animais e não comê-los porque eles também são filhos de Deus, devemos ser piedosos porque essas são qualidades divinas e são qualidades de Deus” Portanto, existe dois tipos de materialistas: Os esbanjadores – que não tem nenhuma consciência de saúde ou preservação, e os conservacionistas, que querem se manter bem nesse mundo, e manter as coisas desse mundo em algum nível, mas ambos são materialistas porque ambos pensam que pertencem a esse mundo e ou que esse mundo lhes pertencem. É por isso que a ética que praticam é falha, está baseada num principio casual, egoísta, e não absoluto.

Aqui o leitor pode compreender claramente que a gordura do leite e derivados é algo muito saudável, ao contrário do que os interesses antagônicos divulguem. Agora, é importante que se discuta que os fundamentos disso não são “mera coincidência”. Os Vedas afirmam que a Suprema Personalidade de Deus – Svayam Bhagavān Śrī Kṛṣṇa, é um pastorzinho de vacas. Sua morada eterna, Vṛndāvana ou Vraja-Dhāma, é uma aldeia de vaqueiros com milhões e milhões de vacas. Os Vedas afirmam que as vacas são fonte de prosperidade e riqueza para todos os seres vivos e principalmente para os homens, e a vaca nos fornece o mais precioso dos alimentos, o leite com seus sub-produtos igualmente preciosos: iogurte; coalhada; doces; queijos; requeijão; creme; manteiga; e o super precioso Ghee, e é por isso também que ela a Mãe Vaca é “sagrada”. Kṛṣṇa em Vṛndāvana executando līlā (passatempo) em sua tenra idade como Dāmodara (por volta dos 2 aos 6 anos) vive atrás de sua mãe Yaśodā pedindo por “mākhana”: *mātā, māknana, māknana mātā!* Que significa: *Mãe, me dá manteiga mãe! Me da manteiga!* E mãe Yaśodā, muito gentilmente, coloca uma bola de manteiga na mão do pequeno Kṛṣṇa Dāmodara - a Suprema Personalidade de Deus em sua amável forma de criancinha, e Ele sai muito feliz por ali e acolá se divertindo enquanto soboreia aquela bola de “mākhana”, manteiga! Kṛṣṇa também é chamado de Gopāla, o pastorzinho de vacas, e também Govinda, aquele que nutre e satisfaz as “vacas” os “brāhmaṇas” e a “terra” Assim, como manteiga, leite poderiam fazer mal? Todos os deliciosos alimentos vegetarianos lá são cozidos com Ghee. Não seria possível que esses alimentos fizessem mal aos seres humanos. Na verdade

não só aos seres humanos, leite é um alimento universal - todas as espécies vivas podem se alimentar de leite, porque todas criaturas são filhos da Suprema Personalidade de Deus, e [Krsna](#) – a Suprema Personalidade de Deus, gosta de leite, yogurte, manteiga e especialmente das vacas, Ele gosta de outros animais também, mas especialmente das vacas.

Contudo, o que acontece nas nossas sociedades modernas materialistas e egoístas dos dois tipos – esbanjadores e conservacionistas. Tais populações são treinadas a acreditar que coisas assim são mitologia, os povos antigos primitivos acreditavam ou criaram essas lendas e histórias, porque não tinham acesso à ciência e à tecnologia e não eram inteligentes como nossa civilização moderna! *“Evoluímos e agora estamos bem avançados, não precisamos mais dessas crendices!”* Dificilmente os estudiosos, acadêmicos, antropólogos, escritores, cientistas, músicos, ecológicos, reportes, engenheiros, publicitários, filósofos, políticos, ou seja, as pessoas que formam as classes diretrizes e pensantes das nossas sociedades iriam aceitar essas evidências das escrituras como ciência ou história. Mas, incrivelmente, contudo, muito facilmente elas sem questionar aceitam como “verdades” coisas do tipo: *“a vida se originou do nada” “uma explosão casual deu origem aos universos e à vida” , “o ser humano se originou do macaco”* Como que uma sociedade assim poderá ser feliz? As sociedades tentam matar Deus, querem excluir Deus, querem *“extinguir”* Deus, então, como poderá haver ética justiça e felicidade?

Ao invés de aceitarem e respeitarem a idéia de Deus - protegendo e respeitando principalmente as vacas, e também não explorando, matando e consumindo outros animais, as sociedades voltam seus rostos contra Deus, acreditando com fé cega as tolices que a vida surgiu do acaso, *o acaso é Deus - o criador*, então, qual o problema de explorar não só as vacas, mas tudo o que existe sobre a terra? Ficam as duas classes de materialistas - esbanjadores e conservacionistas e mais hipocrisia reinando sobre o planeta: *“Vamos explorar e usufruir de tudo ao máximo, ou vamos proteger ao nosso modo aquilo que nos pertence! Somos os senhores de tudo e da vida, sim, por que se a origem da vida é o **acaso**, qual o sentido de se respeitar o **acaso** ou **aminoácidos**? Vamos respeitar a nos mesmo e a **ciência**, somos os senhores de tudo!”* Esse tipo de pensamento, *esse sim primitivo*, não pode levar a conhecimento algum razoável e nem à ética! Simplesmente sem se ocuparem em [Dharma](#) as sociedades vão cada vez mais, a despeito de qualquer boa intenção em contrário, implantar o caos, desigualdade, destruição!

Seguindo a opinião e desejo de [Sri Krsna](#), as vacas são sagradas e, portanto, elas devem ser respeitadas e protegidas. No entanto, nossas sociedades simplesmente às exploram ao máximo e, quando não estão mais produzindo leite suficiente, ou se não são produtivas, às enviam aos matadouros para extrair-lhes os últimos lucros! Não há possibilidade de páz e felicidade para essas

sociedades. As leis da natureza - **que são sobre controle superior ao contrário do que se queira acreditar, ou a despeito se alguém acredita ou não**, vão dar as devidas cotas de sofrimento, desordem, angustia, frustração e calamidades, na medida como os seres humanos estão agindo! Verdadeira ética e ajuda que se pode dar ao planeta e às sociedades é instruir aos outros sobre **Dharma** – religiosidade, vegetarianismo, e nós próprios serguirmos esses exemplos. Isso irá mudar o mundo para melhor.

De acordo como foi extenuantemente explicado e discutido nos textos apresentados, as gorduras são importantes e necessárias para os seres vivos e também para os seres humanos! E os estudos comprovaram que a gordura saturada, ao contrário de fazer mal, faz bem e é extremamente necessária às funções orgânicas do humanos. Durante essa pesquisa e estudos, observamos que algumas opiniões eram favoráveis e defensoras do consumo de carnes em geral, e carne vermelha, banha de porco, etc., uma vez que essas também são **“gorduras saturadas”**. Esse é o problema **“raiz”** de uma sociedade **irreligiosa** e sem **ética verdadeira** ou **consciente de Deus**, nunca conseguem entender os fatos como são e os princípios da existência!

A **“gordura saturada”** das carnes é muito saudável para as **espécies de vida animal**. As espécies de vida animal ficam muito felizes e com aspecto muito bonito ao ingerirem muita gordura animal. Por exemplo, a sociedade dos leões comem muita proteína animal e gordura saturada, eles caçam e consomem muita carne, e essa carne faz muito bem para eles. Os ursos polares precisam de uma grande quantidade de carne de foca bastante rica em gordura saturada e colesterol, e ficam muito saudáveis ingerindo essas gorduras saturadas em grandes quantidades. E nunca vamos ver algum biólogo observando em suas análises que algum leão, leão marinho, urso, urso polar, tubarão, orca, vão desenvolver algum tipo de doença cardíaca por consumir gordura saturada ou colesterol.

Isso porque, a despeito do que as pessoas modernas dessas sociedades **“super avançadas”** acreditem ou não, há um arranjo perfeito na natureza, onde tudo está sendo controlado, e onde cada espécie de vida tem sua cota de sobrevivência pre-estimada. Então, para os animais carnívoros, comer carne faz muito bem, já para os animais vegetarianos, comer carne não faz bem! Há alguns anos tentou-se ministrar ração de origem animal para as vacas, porque a proteína animal é rica em proteína e aumentaria a produtividade do leite. Lembra o resultado? O mal da vaca louca! Assim, as espécies vivas têm as suas características já definidas pela natureza, e diga-se que essa natureza não é impessoal. Pois bem, e ao homem! Porque a natureza permite que ele coma carne? E ela realmente faz mal? Porque? Porque o homem não é animal, ao contrário do que também a sociedade seja treinada a acreditar! O Homem não é um *animal racional*, ele é *“ser*

humano" e a palavra "*humano*" vem do sânscrito "**Manu**" os progenitores originais, filhos do **Sr. Brahmā**, o primogênito.

Uma das diferenças entre o ser humano e o ser animal, é que ao ser humano é dado a possibilidade do "**livre arbítrio**", então, diferente do animal que só age por instinto e de acordo com sua natureza pre-determinada, o ser humano pode escolher e é isso que lhe dá a possibilidade de evoluir espiritualmente. Resumindo, se na vida humana o ser humano escolhe por comer outros seres vivos na forma de animais, e isso embora haja fartura ou possibilidade de outros alimentos: grãos; frutas; hortaliças, verduras, raízes; e o precioso leite e seus derivados, não só problemas de saúde virão em decorrência dessa sua escolha, ele estará se arriscando a nascer em uma espécie animal feroz para qual não há restrições ao consumo de carne. Nessa espécie animal ele poderá satisfazer seu desejo e escolha de comer carne livremente. É assim que funciona a natureza! A vida humana se difere das demais espécies de vida para que ele possa evoluir e fazer as melhores escolhas!

Independentemente do que se acredite ou não, **Kṛṣṇa**, a Suprema Personalidade de Deus, tem uma relação muito especial com as vacas, elas são muito queridas para Ele, e todas outras espécies de animais são queridas para Ele. Contudo, os seres humanos, que são seus filhos mais velhos, os mais inteligentes e que deveriam entre outras obrigações proteger seus irmãos inferiores - os animais, não só matam as vacas: porcos; galinhas; baleias; focas; golfinhos; pássaros; árvores, florestas; nada escapa ao vandalismo egoísta dessas sociedades consumistas que são treinadas a acreditar que "**Deus não existe**" - *a ciência e tecnologia vão explicar a vida, resolver os problemas da vida e nos trazer avanço e felicidade!* Como é possível que sejam felizes? E qualquer iniciativa existente de "**proteção e conservação**" à natureza ou algumas espécies, não é por qualquer motivo verdadeiramente ético, moral ou religioso, é simplesmente mais uma expansão do mesmo pensamento "**egoísta**" de preservar as espécies "**para nosso próprio prazer**" - *não as teremos mais para estudá-las ou decorando as paisagens do nosso planeta!* Os **Vedas** declaram que a vaca é mãe, a vaca é sagrada porque ela é mãe. Alguém pode tomar leite da sua própria mãe enquanto é bebê, e muitos nem da sua mãe tomam leite, talvez porque elas queiram preservar a beleza dos seus seios. Mas, todos tomam leite da vaca durante toda a vida, quer na forma de leite ou dos seus derivados! E qual a gratidão com a mãe vaca? Quando ela está velha, ou improdutiva, então a mandamos para o matadouro para colher as últimas gotas de lucro que puderem nutrir, na forma da sua carne, sangue, ossos, sebo, couro, tudo é bem vindo ao lucro!

Verdadeira sociedade de proteção aos animais seria - primeira providência, parar o consumo de carne principalmente de vaca e gado, interromper essa matança que gera além de todos os efeitos imediatos negativos - doenças,

desmatamento, etc, gera um karma tão negativo às sociedades. Esses seriam os verdadeiros valores para uma sociedade feliz e prospera. Mas, para uma sociedade que acha que aceitar a vaca como sagrada é credence e mitologia, mas facilmente - sem questionar, acreditam que a vida surgiu de um “Bummmm” e mais a casual interação de aminoácidos, e que a espécie humana evoluiu dos macacos, o que mais se pode esperar?

Então, concluindo, sim as gorduras saturadas naturais provinda do [leite](#) tal como o próprio [leite](#), [yogurte](#), [coalhada](#), [queijo](#), [manteiga](#), [creme](#), e o super especial e poderoso [Golden Guee](#), são muito saudáveis e benéficas! Mas, as gorduras saturadas da: [carne](#); [peixes](#); [picanha](#); [ovos](#); [banha](#); são saudáveis e indicadas para as espécies animais! Salvo se você vive em uma sociedade de esquimos, aborígenes, selvagens, etc, que não tenha acesso à agricultura ou muitas outras fontes de alimento, nesses casos e outros semelhantes, as leis da natureza, que não são sem controle, estarão fazendo os arranjos e providenciando as excessões e adaptações necessárias, ou salvo haja uma grande escasses de alimentos, nesses casos é permitido matança de animais, mas não vacas e bois, esses são sempre sagrados! Para os seres humanos que tem acesso a fartura de alimentos e à agricultura, e ao leite e seus derivados, não é permitido a matança de animais, e de modo algum vacas e bois! Caso isso aconteça, as leis da natureza se incubirão de castigar as sociedades de alguma maneira, como assim tem feito! Mas, lembrando, tudo é sempre uma questão de escolha e as pessoas tem o direito e oportunidade de fazê-las, esse é o livre arbitrio. É assim que as sociedades vão delineando seus destinos.

Como explicado no texto “[Gorduras & Colesterol](#)”, são verdadeiramente extraordinárias as qualidades do leite, manteiga, etc. Infelizmente os pesquisadores não tinham e nem teriam acesso ao [Golden Guee](#), um produto há muito desaparecido das nossas culturas! Caso eles pudessem analisar o “[Golden Guee](#)” que é extraordinário e exclusivo, ficariam verdadeiramente surpresos. No texto [Golden Guee](#) há um excelente artigo sobre esse maravilhoso produto. Segundo os Vedas, o Guee é o único alimento que sozinho forma todos os tecidos corpóreos, os “sete dhatu” – [sangue](#), [linfa](#), [pele](#), [músculos](#), [ossos](#), [óvulos](#) e [semen](#)! Além disso, ele é um alimento que forma inteligência e conduz à espiritualidade. Portanto, não é nada surpreendente as outra informações encontradas aqui! Para vocês que tem acesso ao [Golden Guee](#) parabens! Saibam que essa é uma oportunidade muito rara e especial. Conforme o uso vocês próprios poderão perceber a diferença e seus efeitos!

Om tat sat - equipe Damodara

Damodara - PRODUTOS NATURAIS

copyright 2009 - all rights reserved - www.damodara.com.br

<http://www.damodara.com.br/> para divulgar veja as regras na página "textos"

Fontes e referências:

Referências bibliográficas

1. Gittleman, Ann Louise, MS, Beyond Pritikin, 1980, Bantam Books, New York, NY
2. Enig, Mary G, PhD, Trans Fatty Acids in the Food Supply: A Comprehensive Report Covering 60 years of Research, 2nd Edition, Enig Associates, Inc, Silver Spring, MD, 1995, 4-8
3. Castelli, William, Arch Int Med, Jul 1992, 152:7:1371-1372
4. Hubert H, et al, Circulation, 1983, 67:968; Smith, R and E R Pinckney, Diet, Blood Cholesterol and Coronary Heart Disease: A Critical Review of the Literature, Vol 2, 1991, Vector Enterprises, Sherman Oaks, CA
5. Rose G, et al, Lancet, 1983, 1:1062-1065
6. "Multiple Risk Factor Intervention Trial; Risk Factor Changes and Mortality Results," JAMA, September 24, 1982, 248:12:1465
7. "The Lipid Research Clinics Coronary Primary Prevention Trial Results. I. Reduction in Incidence of Coronary Heart Disease," JAMA, 1984, 251:359
8. Kronmal, R, JAMA, April 12, 1985, 253:14:2091
9. DeBakey, M, et al, JAMA, 1964, 189:655-59
10. Lackland, D T, et al, J Nutr, Nov 1990, 120:11S:1433-1436
11. Nutr Week, Mar 22, 1991, 21:12:2-3
12. Alfin-Slater, R B, and L Aftergood, "Lipids," Modern Nutrition in Health and Disease, 6th ed, R S Goodhart and M E Shils, eds, Lea and Febiger, Philadelphia, 1980, 131
13. Smith, M M, and F Lifshitz, Pediatrics, Mar 1994, 93:3:438-443
14. Cohen, A, Am Heart J, 1963, 65:291
15. Malhotra, S, Indian Journal of Industrial Medicine, 1968, 14:219
16. Kang-Jey Ho, et al, Archeological Pathology, 1971, 91:387; Mann, G V, et al, Am J Epidemiol, 1972, 95:26-37
17. Price, Weston, DDS, Nutrition and Physical Degeneration, 1945, Price-Pottenger Nutrition Foundation, San Diego, CA, 59-72
18. Chen, Junshi, Diet, Life-Style and Mortality in China: A Study of the Characteristics of 65 Chinese Counties, Cornell University Press, Ithica, NY
19. Willett, W C, et al, Am J Clin Nutr, June 1995, 61(6S):1402S - 1406S; Perez-Llamas, F, et al, J Hum Nutr Diet, Dec 1996, 9:6:463-471; Alberti-Fidanza, A, et al, Eur J Clin Nutr, Feb 1994, 48:2:85-91
20. Fernandez, N A, Cancer Res, 1975, 35:3272; Martines, I, et al, Cancer Res, 1975, 35:3265
21. Pitskhelauri, G Z, The Long Living of Soviet Georgia, 1982, Human Sciences Press, New York, NY
22. Franklyn, D, Health, September 1996, 57-63

23. Koga, Y et al, "Recent Trends in Cardiovascular Disease and Risk Factors in the Seven Countries Study: Japan," Lessons for Science from the Seven Countries Study, H Toshima, et al, eds, Springer, New York, NY, 1994, 63-74
24. Moore, Thomas J, Lifespan: What Really Affects Human Longevity, 1990, Simon and Schuster, New York, NY
25. O'Neill, Molly, NY Times, Nov 17, 1991
26. Enig, Mary G, Ph D, et al, Fed Proc, Jul 1978, 37:9:2215-2220
27. Portillo, M P, et al, Int J Obes Relat Metab Disord, Oct 1998, 22(10):947-9; Dulloo, A G, et al, Metabolism, Feb 1995, 44(2):273-9
28. Kabara, J J, The Pharmacological Effects of Lipids, The American Oil Chemists' Society, Champaign, IL, 1978, 1-14; Cohen, L A, et al, J Natl Cancer Inst, 1986, 77:43
29. Prev Med, Mar-Apr 1998, 27(2); 189-94; The Lancet, 1998, 352:688-91; "Good Fats Help Children's Behavioral Problems," Let's Live, September 1997, 45
30. Lasserre, M, et al, Lipids, 1985, 20:4:227
31. A general review of citations for problems with polyunsaturate consumption is found in Pinckney, Edward R, MD, and Cathey Pinckney, The Cholesterol Controversy, 1973, Sherbourne Press, Los Angeles, 127-131; Research indicating the correlation of polyunsaturates with learning problems is found in Harmon, D, et al, J Am Geriatrics Soc, 1976, 24:1: 292-8; Meerson, Z, et al, Bull Exp Bio Med, 1983, 96:9:70-71; Regarding weight gain, levels of linoleic acid in adipose tissues reflect the amount of linoleic acid in the diet. Valero, et al, Ann NutrMetabolism, Nov/Dec 1990, 34:6:323-327; Felton, C V, et al, Lancet, 1994, 344:1195-96
32. Pinckney, Edward R, MD, and Cathey Pinckney, The Cholesterol Controversy, 1973, Sherbourne Press, Los Angeles, 130; Enig, Mary G, Ph D, et al, Fed Proc, July 1978, 37:9:2215-2220
33. Machlin, I J, and A Bendich, FASEB Journal, 1987, 1:441-445
34. Kinsella, John E, Food Technology, October 1988, 134 ; Lasserre, M, et al, Lipids, 1985, 20:4:227
35. Horrobin, D F, Reviews in Pure and Applied Pharmacological Sciences, Vol 4, 1983, Freund Publishing House, 339-383; Devlin, T M, ed, Textbook of Biochemistry, 2nd Ed, 1982, Wiley Medical, 429-430; Fallon, Sally, and Mary G Enig, PhD, "Tripping Lightly Down the Prostaglandin Pathways," Price-Pottenger Nutrition Foundation Health Journal, 1996, 20:3:5-8
36. Okuyama, H, et al, Prog Lipid Res, 1997, 35:4:409-457
37. Simopoulos, A P, and Norman Salem, Am J Clin Nutr, 1992, 55:411-4
38. Watkins, B A, et al, "Importance of Vitamin E in Bone Formation and in Chondrocyte Function" Purdue University, Lafayette, IN, AOCS Proceedings, 1996; Watkins, B A, and M F Seifert, "Food Lipids and Bone Health," Food Lipids and Health, R E McDonald and D B Min, eds, p 101, Marcel Dekker, Inc, New York, NY, 1996
39. Dahlen, G H, et al, J Intern Med, Nov 1998, 244(5):417-24; Khosla, P, and K C Hayes, J Am Coll Nutr, 1996, 15:325-339; Clevidence, B A, et al, Arterioscler Thromb Vasc Biol, 1997, 17:1657-1661
40. Nanji, A A, et al, Gastroenterology, Aug 1995, 109(2):547-54; Cha, Y S, and D S Sachan, J Am Coll Nutr, Aug 1994, 13(4):338-43; Hargrove, H L, et al, FASEB Journal, Meeting Abstracts, Mar 1999, #204.1, p A222.
41. Kabara, J J, The Pharmacological Effects of Lipids, The American Oil Chemists Society, Champaign, IL, 1978, 1-14; Cohen, L A, et al, J Natl Cancer Inst, 1986, 77:43
42. Garg, M L, et al, FASEB Journal, 1988, 2:4:A852; Oliart Ros, R M, et al, "Meeting Abstracts," AOCS Proceedings, May 1998, 7, Chicago, IL
43. Lawson, L D and F Kummerow, Lipids, 1979, 14:501-503; Garg, M L, Lipids, Apr 1989, 24(4):334-9
44. Ravnskov, U, J Clin Epidemiol, Jun 1998, 51(6):443-460. See also: <http://home2.swipnet.se/~w-25775/>

45. Felton, C V, et al, *Lancet*, 1994, 344:1195 Jones, P J, *Am J Clin Nutr*, Aug 1997, 66(2):438-46; Julias, A D, et al, *J Nutr*, Dec 1982, 112(12):2240-9
46. Cranton, E M, MD, and J P Frackelton, MD, *Journal of Holistic Medicine*, Spring/Summer 1984, 6-37
47. Engelberg, Hyman, *Lancet*, Mar 21, 1992, 339:727-728; Wood, W G, et al, *Lipids*, Mar 1999, 34(3):225-234
48. Alfin-Slater, R B, and L Aftergood, "Lipids," *Modern Nutrition in Health and Disease*, 6th ed, R S Goodhart and M E Shils, eds, Lea and Febiger, Philadelphia 1980, 134
49. Addis, Paul, *Food and Nutrition News*, March/April 1990, 62:2:7-10
50. Barnes, Broda, and L Galton, *Hyperthyroidism, The Unsuspected Illness*, 1976, T Y Crowell, New York, NY
51. Fallon, Sally, and Mary G Enig, PhD, "Diet and Heart Disease—Not What You Think," *Consumers' Research*, July 1996, 15-19
52. Ubbink, J B, *Nutr Rev*, Nov 1994, 52:11:383-393
53. Enig, Mary G, PhD, *Nutr Quarterly*, 1993, 17:(4):79-95
54. Enig, Mary G, PhD, *Trans Fatty Acids in the Food Supply: A Comprehensive Report Covering 60 Years of Research*, 2nd Edition, Enig Associates, Inc, Silver Spring, MD, 1995, 148-154; Enig, Mary G, PhD, et al, *J Am Coll Nutr*, 1990, 9:471-86
55. Holman, R T, *Geometrical and Positional Fatty Acid Isomers*, E A Emkin and H J Dutton, eds, 1979, American Oil Chemists' Society, Champaign, IL, 283-302; *Science News Letter*, Feb 1956; Schantz, E J, et al, *J Dairy Sci*, 1940, 23:181-89;
56. Enig, Mary G, PhD, *Trans Fatty Acids in the Food Supply: A Comprehensive Report Covering 60 Years of Research*, 2nd Edition, Enig Associates, Inc, Silver Spring, MD, 1995; Watkins, B A et al, *Br Poult Sci*, Dec 1991, 32(5):1109-1119
57. Zikakis, et al, *J Dairy Sci*, 1977, 60:533; Oster, K, *Am J Clin Res*, Apr 1971, Vol II(I)
58. Bonanome, A, and S C Grundy, *NEJM*, 1988, 318:1244
59. *Nutr Week*, Mar 22, 1991, 21:12:2-3
60. Fraps, G S, and A R Kemmerer, *Texas Agricultural Bulletin*, Feb 1938, No 560
61. Schantz, E J, et al, *J Dairy Science*, 1940, 23:181-89
62. van Wagendonk, W J and R Wulzen, *Arch Biochemistry*, Academic Press, Inc, New York, NY, 1943, 1:373-377
63. Personal communication, Pat Connolly, Executive Director, Price Pottenger Nutrition Foundation
64. Enig, Mary G, PhD, "Health and Nutritional Benefits from Coconut Oil," *Price-Pottenger Nutrition Foundation Health Journal*, 1998, 20:1:1-6
65. Prasad, K N, *Life Science*, 1980, 27:1351-8; Gershon, Herman, and Larry Shanks, *Symposium on the Pharmacological Effect of Lipids*, Jon J Kabara, ed, American Oil Chemists Society, Champaign, IL, 1978, 51-62
66. Belury, M A, *Nutr Rev*, April 1995, 53:(4)83-89; Kelly, M L, et al, *J Dairy Sci*, Jun 1998, 81(6):1630-6
67. Koopman, J S, et al, *AJPH*, 1984, 74:12:1371-1373
68. Personal communication, Mary G Enig, PhD
69. Sauer, F D, et al, *Nutr Res*, 1997, 17:2:259-269
70. Kramer, J K G, et al, *Lipids*, 1982, 17:372-382; Trenholm, H L, et al, *Can Inst Food Sci Technol J*, 1979, 12:189-193
71. Prior, I, et al, *Am J of Clin Nutr*, 1981, 34:1552
72. Personal communication, Mary G Enig, PhD. This lobbying against tropical oils is largely channeled through the Institute for Shortening and Edible Oils.