



오늘날 대부분의 비정부 식이요법 조안은 식물성 지방과 지중해식의 식이요법에 초점을 맞추고 있으며, 아직은 부족하지만 1970년대 정부에 의해 발표된 식이요법 지침서의 형태보다 훨씬 뛰어나다. 하지만 여전히 정부는 지방은 나쁘고 탄수화물은 좋다는 지나치게 단순화된 생각만을 전파하고 있다.

사실 정부는 1787년 토마스 제퍼슨이 그의 저서 "Notes on the State of Virginia"에서 주장한 것처럼, 제도적으로 현명한 식이요법 조안을 제공할 수 없을지도 모른다.

번역: 이희망

출처: <https://www.cato.org/publications/policy-analysis/why-does-federal-government-issue-damaging-dietary-guidelines-lessons>