

## CAPÍTULO 24

### COMBATIENDO EL FANATISMO POR EL ACEITE DE COCO

Del libro: Modelo para la salud y sanidad  
Revirtiendo la enfermedad desde su fundamento  
Por el doctor John Clark  
[www.northernlightshealtheducation.com](http://www.northernlightshealtheducation.com)

Mientras miraba dentro del refrigerador, mi vista captó un gran tarro de margarina. Me gustaba la margarina; había crecido comiendo margarina. Margarina sobre papas al horno humeantes. Margarina sobre tostadas calientes. Con la publicidad de los peligros de las grasas trans, mi comodidad con este alimento había caído en picada. Abrí la tapa, metí la mano en el recipiente y saqué una mancha grasosa amarilla en mi dedo. Ahora dicen: "Si parece un pato, nada como un pato y grazna como un pato, entonces probablemente sea un pato". Y mientras tocaba la espesa y grasosa pasta para untar, me preguntaba en mi mente: parece grasa, se siente como grasa y sabe a grasa, ¿cómo entonces no es simplemente grasa? Esto me hizo recordar el bien expresado consejo: "Dios ha provisto al hombre de abundantes medios para la gratificación de un apetito no pervertido. Él ha esparcido ante sí los productos de la tierra, una abundante variedad de

alimentos que son agradables al paladar y nutritivos para el organismo. Nuestro benévolo Padre celestial dice que podemos comer libremente de ellos. Las frutas, los granos y las verduras, preparados de manera sencilla, sin especias ni grasas de ninguna clase, constituyen, junto con la leche o la crema, la dieta más saludable. Proporcionan nutrición al cuerpo y dan un poder de resistencia y un vigor al intelecto que no se producen con una dieta estimulante".<sup>1</sup>

"libre de especias y grasas de todo tipo"  
<sup>1</sup> ¿Qué, incluso los medios/publicidad promocionaron la grasa?.

La Biblia es clara en este tema: "Habla a los hijos de Israel y diles: No comeréis ningún tipo de grasa, de buey, ni de oveja, ni de cabra." <sup>2</sup> Hoy Dios podría decirlo así: No comeréis ningún tipo de grasa, de manteca de cerdo, ni margarina, ni manteca vegetal, ni grasa saturada, ni aceite de coco, ni grasas trans, ni grasas hidrogenadas.

Volví a mirar el envase de plástico de margarina (grasa) que tenía en el frigorífico y decidí tirarlo de inmediato a la basura.

Pero me gustaba mi grasa, la extrañaba, ¿con qué podía reemplazarla? Al rescate llegó un producto encantador que afirmaba tener beneficios para la salud, “Smart Balance”. Y sí, Smart Balance ocupó el lugar vacío en mi refrigerador. Vale, pero al meter el dedo en este producto y sacar un poco, pensé de nuevo: “Si parece un pato, nada como un pato y grazna como un pato, entonces probablemente sea un pato”... ¿Quién está engañando a quién aquí? ¿Y cómo hicieron que este producto fuera tan espeso si no está hidrogenado y lleno de grasas trans o saturadas? Busqué con la mirada los ingredientes y allí estaba: ¡aceite de coco! Una fuente de grasas saturadas. De hecho, el aceite de coco tiene más grasas saturadas que la mantequilla, la manteca de cerdo o de res (aceite de coco (82% de grasa saturada) vs. mantequilla (63%) vs. sebo de res (50%) vs. manteca de cerdo (40%)).<sup>3</sup>

Entonces, ¿qué pasa con el aceite de coco? Bueno, si me dejara guiar por los medios populares (bien informados, siempre imparciales, siempre veraces), el aceite de coco sería mi elixir de vida. Especialmente si me preocupara contraer Alzheimer. Pero este no es un artículo sobre el Alzheimer, tenemos un artículo sobre el Alzheimer.<sup>4</sup> Incluso para el Alzheimer, el aceite de coco no es una panacea, como veremos en breve.

El aceite de coco se puede prensar, extraer por calor o separar utilizando un disolvente químico. Mil cocos maduros que pesan aproximadamente 1.440 kilogramos (3.170 libras) rinden alrededor de 70 litros de aceite de coco, lo que hace del aceite de coco una fuente de alimento concentrado muy refinado.<sup>5</sup> Esto lo coloca a la par de otros alimentos modernos altamente refinados, procesados y poco saludables que fomentan enfermedades.

¿Podemos realmente mejorar la dieta que Dios le dio a Adán en el Jardín del Edén en su estado sin pecado con alimentos procesados? “Por precepto y ejemplo, dejen en claro que el alimento que Dios le dio a Adán en su estado sin pecado es el mejor para el uso del hombre en su búsqueda de recuperar ese estado sin pecado”.<sup>6</sup>

Una vez me estaba quedando en la casa de alguien y cocinaba yo mismo. Un día, mientras preparaba unos waffles saludables, se me acabó el aceite de oliva que aplicaba a la superficie de la plancha para evitar que se pegaran. El anfitrión me ofreció un poco de su aceite de coco. Después del desayuno de ese día, tuve una revelación muy sorprendente. Me sentí mentalmente muy aletargado y letárgico toda la mañana. Un poco más de experimentación demostró que el aceite de coco era el culpable. Aparentemente, los aceites que son espesos en el plato también lo son en la sangre y hacen que la cabeza también sea espesa. “Las frutas, los cereales y las verduras, preparados de forma sencilla, sin especias ni grasas de ningún tipo,

constituyen, con leche o nata, la dieta más saludable. Proporcionan nutrición al cuerpo y dan una fuerza de resistencia y un vigor intelectual que no se producen con una dieta estimulante".<sup>1</sup>

Muy interesante es el efecto de las grasas saturadas en el cerebro. Te gustaría que el oxígeno en tu cerebro fuera bastante alto, tal vez alrededor del 95%. Esto te ayuda a estudiar mejor, a hacer tu declaración de impuestos y aprobar exámenes. Pero ¿sabes lo que pasa cuando comes una comida con grasas saturadas, como con aceite de coco? A las seis horas de comer, el oxígeno en el cerebro cae por debajo del 70%, ¡y además no vuelve a la normalidad durante tres días enteros! ¡Vaya! Eso es mucho tiempo. ¿Recordarás esos tres días enteros? Mejor no comas una comida con alto contenido de aceite de coco dentro de los tres días posteriores a un examen, no rendirás al máximo. Pero ¿quién solo come una comida rica en grasas al día? Al día siguiente, se come otra comida rica en grasas y simplemente vuelves a bajar a menos del 70% de oxígeno en tu cerebro, que tanto lo necesita, y pasarán otros tres días antes de que tu cerebro vuelva a la normalidad. ¿Cuál es la moraleja de la historia? ¡Algunas personas nunca han tenido un cerebro en pleno funcionamiento! Ahora, ten cuidado, no señales a nadie ni menciones a nadie que sospeches que pueda estar afectado por esto.<sup>7</sup> Entonces, déjame preguntarte, ¿te parece que un aceite con alto contenido de grasas saturadas sería beneficioso para un cerebro en proceso de

envejecimiento? Con suerte, no habrás consumido una comida rica en grasas recientemente y la respuesta a esa pregunta te vendrá a la mente enseguida.

En realidad, menos petróleo es mejor. Aquí hay un buen artículo: ¿Por qué no hay petróleo gratis?<sup>8</sup>

¿Y qué decir del uso del aceite en la Biblia? La tierra no fluía literalmente con aceite de oliva, sino que era más bien un bienpreciado y escaso.<sup>9</sup> En los tiempos bíblicos, no se corría a la tienda y se inundaba la cocina mediterránea con lípidos. La ensalada y los carbohidratos, como el pan, cubiertos con aceite no se digieren bien. Empapados en aceite, los carbohidratos del pan se vuelven inasequibles a la digestión y los nutrientes pueden perderse. La ensalada se vuelve impermeable al ácido estomacal y a las enzimas digestivas a base de agua y puede pudrirse, perdiendo los nutrientes. El proceso de descomposición puede hacer que las toxinas entren en el organismo y provoquen enfermedades. Vea nuestro artículo sobre alimentos fermentados.

¿Y qué pasa con los productos que venden en los mercados bajo la etiqueta de aceite de coco?

Pasé algún tiempo en las islas. Un día, mi tío, un isleño, se levantó temprano y anunció: "¡Vamos a hacer aceite de coco! Hoy iremos a recolectar cocos". Así que nos fuimos en el vehículo. Mi tío prácticamente podía subirse a un cocotero. En el árbol, pateaba los cocos maduros y yo corría a recogerlos y

cargarlos en el vehículo. Luego los llevábamos en un carro hasta nuestro jardín. Cuando el jardín tenía una capa de cocos, procedíamos a descascararlos, a abrir las nueces, a moler la pulpa del coco y a llenar una olla con ella. Luego separamos el aceite de coco de la pulpa y lo pusimos en un frasco y lo colocamos en un estante en nuestra casa con aire acondicionado. El aceite de coco nunca se endureció. Nunca se solidificó. Nunca se convirtió en una grasa blanca .

Cuando regresé a mi casa en Oklahoma desde las islas, mi padre estaba construyendo invernaderos que se mantendrían calientes (durante el invierno) con calor solar pasivo. Fuimos a una fábrica de chips de maíz (tipo doritos) para obtener sus barriles de acero vacíos. El trabajo de limpiar y preparar los barriles recayó en mí. Mientras sacaba y raspaba el lodo blanco de ellos, un día caluroso de verano, sentí curiosidad por saber qué estaba quitando. Mirando una tapa descubrí que esa sustancia blanca cerosa y grasosa no era otra cosa que aceite de coco, que tenía 8 ingredientes y que había sido hidrogenado. Al recordar la fábrica de chips de maíz y su línea de productos, me sorprendió el hecho de que en la etiqueta de ingredientes de su paquete solo indicaban que su producto podía contener uno de tres tipos de aceite vegetal: aceite de maíz, aceite de coco o aceite de maní. En ese momento, me frustré un poco porque ninguno de los otros 7 ingredientes enumerados en el barril de aceite de coco fue incorporado en la lista de ingredientes de las bolsas de

chips de maíz, y también porque la bolsa de chips de maíz no describía ninguno de sus aceites agregados como hidrogenados.

Unos años más tarde, el aceite de coco se volvió popular y todo el mundo corrió a las tiendas de alimentos naturales para comprar bloques y frascos de grasa de coco blanca y dura.

Llamé a mi tía en las islas y le pregunté: “¿Alguno de nuestros aceites de coco caseros se volvió blanco y duro?”

“No”, dijo ella.

“Aquí venden bloques de aceite de coco orgánico blanco que nunca se vuelve líquido sin calentarlo”. Luego le hablé de mis barriles de aceite de coco blanco de la fábrica de chips de maíz y reflexionó conmigo sobre que, como canta Barrio Sésamo, “Una de estas cosas no es como la otra”. Recordé el consejo, “libre de especias y grasas de todo tipo”. <sup>1</sup> Ahora, me doy cuenta de que no todo el aceite de coco está hidrogenado, pero gran parte lo está, y probablemente más de él esté hidrogenado, de lo que indican las etiquetas, y todo tiene como mínimo un 82% de grasa saturada con un punto de fusión para esta grasa superior a la temperatura ambiente.

La ciencia no confirma que el aceite de coco realmente ayude al Alzheimer. <sup>10</sup> Además, el aceite de coco tiene un efecto negativo en el sistema inmunológico y la inflamación corporal al igual que cualquier otra grasa saturada, como la manteca de cerdo, el sebo de res, la mantequilla o la manteca vegetal. El

aceite de coco no es bueno para la artritis, aumenta el índice de dolor articular promedio en un 27%, así como también aumenta la rigidez articular matutina. Aumenta los marcadores inflamatorios como el amiloide sérico A, la velocidad de sedimentación globular y el factor reumatoide IgM.<sup>11</sup> El aceite de coco también aumenta la proteína C reactiva de alta sensibilidad (hs-CRP), un marcador inflamatorio, en un 145%.<sup>12</sup> También aumenta la liberación de interleucina-6, citocina proinflamatoria.<sup>13</sup> En resumen, si su objetivo es reducir el estrés oxidativo y la inflamación en su cuerpo, el aceite de coco no será su ayuda.

Si está tratando de reducir su presión arterial, los aceites espesos en su torrente sanguíneo, que reducen el oxígeno a los tejidos vitales, no le serán de ningún beneficio.<sup>14</sup> Vea nuestro artículo sobre la hipertensión.<sup>15</sup>

El aceite de coco, con toda su grasa, puede elevar el colesterol por las nubes. El aceite de coco está asociado con elevaciones significativas (en comparación con el aceite de maíz) de: colesterol total, LDL y triglicéridos, todos los cuales no son beneficiosos para un corazón sano.<sup>16, 17</sup> Vea nuestro artículo sobre el colesterol.<sup>18</sup>

Los altos niveles de lípidos en sangre y el bajo nivel de oxígeno en sangre que produce el consumo de aceite de coco también tienen un efecto perjudicial en el rendimiento físico. Las personas que consumen aceite de coco en realidad se recuperan más lentamente del ejercicio.

<sup>19</sup> Esto puede deberse en parte al hecho de que el aceite de coco disminuye el rendimiento cardíaco y aumenta la susceptibilidad del corazón a la hipoxia.<sup>20</sup> Por lo tanto, si no te interesa correr tan lejos o tan rápido como lo harías de otra manera, simplemente aplícate lípidos saturados y disfruta. Pero ten cuidado, tu corazón no estará feliz.

En comparación con las grasas insaturadas, el aceite de coco es más aterogénico. Los animales de laboratorio nos lo han podido confirmar. Los protocolos para el estudio de la enfermedad de las arterias coronarias utilizan el aceite de coco para crear placa aterogénica.<sup>21</sup> En comparación con el aceite de cacahuete, el aceite de maíz e incluso el aceite de mantequilla, la aterosclerosis más grave se observa con el aceite de coco.<sup>22</sup> El impacto del aceite de coco en el comportamiento físico del colesterol es notable y no positivo. En un estudio se observó una acumulación anormal de partículas de lipoproteínas en micrografías electrónicas de VLDL, LDL y HDL con aceite de coco en la dieta.<sup>23</sup> Para las personas que experimentan la desgracia de un ataque cardíaco, haber seguido una dieta con aceite de coco da como resultado un mayor nivel de daño al miocardio (músculo cardíaco).<sup>24</sup>

Pero ¿qué debo untar en el pan o freír las patatas? ¿Manteca, mantequilla, aceite de oliva, margarina o aceite de coco? ¿Qué se nos aconseja sobre el aceite de oliva? “Cuando se preparan adecuadamente, las aceitunas, como las nueces, sustituyen a la mantequilla y a la carne. El aceite, tal como se come en la

aceituna, es mucho mejor que el aceite o la grasa animal. Sirve como laxante. Su uso será beneficioso para los tuberculosos y cura un estómago inflamado e irritado”.<sup>25</sup> El aceite, “tal como se come en la aceituna”, no me sugiere grandes cantidades de lípidos libres procesados industrialmente.

Pero, ¿qué pasa si descubro que los estudios han demostrado que el aceite de coco ayuda a tratar una enfermedad en particular que me gustaría tratar, como el autismo?<sup>26</sup> Puedes hacer lo mismo que harías si descubrieras que el trigo ayuda a tratar alguna enfermedad: elegir productos de trigo integral sin procesar, no productos de harina blanca. Por lo tanto, en el caso del coco, elegirías cocos enteros, coco rallado, leche de coco o crema de coco, etc., cualquier producto con la menor cantidad de procesamiento y que aún contenga todo el producto como si fuera cultivado con toda su fibra, fitonutrientes y vitaminas.

Freír alimentos en aceite no es especialmente saludable. “No creemos que las patatas fritas sean saludables, ya que se utiliza más o menos grasa o mantequilla para prepararlas. Las patatas horneadas o hervidas buenas servidas con crema y una pizca de sal son las más saludables. Los restos de batatas y boniatos se preparan con un poco de crema y sal y se vuelven a hornear, en lugar de freírlos; son excelentes”.<sup>27</sup> Freír crea una gran cantidad de oxidación que es perjudicial para la salud.

## **PALABRAS DE DESPEDIDA**

Los alimentos refinados son la pesadilla de salud del siglo XXI. Los aceites embotellados (visibles) aumentan el riesgo de cáncer, enfermedades cardíacas, derrame cerebral, diabetes y enfermedades autoinmunes. Las grasas saturadas, ya sean de origen animal o vegetal, desempeñan un papel importante en el deterioro de la salud. La Biblia advierte contra el uso de grasas. El aceite de coco contribuye a la aparición de enfermedades. La ciencia no ha comprobado que el aceite de coco sea un tratamiento para los trastornos neurodegenerativos. El aceite de coco contribuye a la carga de enfermedades en las áreas de enfermedades inflamatorias autoinmunes, artritis, hipertensión arterial, colesterol alto y enfermedades cardíacas, y reduce el rendimiento en la actividad física. Mi recomendación es comer alimentos no procesados tal como se cultivan y disfrutar de sus beneficios para la salud, además de ayudar a revertir algunas enfermedades.

## **LO QUE DIOS ME HIZO COMPRENDER**

Aquí les presento mi experiencia “Así dice el Señor” con respecto al aceite de coco:

Cuando dirigía una escuela de masajes, sentí la impresión de organizar un programa de formación de médicos misioneros certificados. Lo programé para el verano, cuando la escuela de masajes no estaba en sesión.

Por alguna razón, el "comité" que tomaba todas las decisiones y aprobaba todos los programas le pidió a otro médico misionero que ayudara a enseñarlo.

Sus conferencias incluyeron una larga presentación y un discurso de venta sobre lo maravilloso que era el aceite de coco, además de una presentación en PowerPoint y libros que vendían sobre el tema. Casualmente, recibí uno de los libros. Yo estaba tan ocupado con toda la administración, coordinando con la cocina los almuerzos y dando las 3/4 partes de las conferencias que no tenía tiempo ni energía para mirar el libro. Nuestra cocina tenía una política de poco aceite o nada de aceite para las comidas de las personas que asistían a nuestros programas de bienestar.

Después de que terminó el curso de nueve días y todos se fueron a casa, incluido el presentador médico misionero invitado, me senté frente a escritorio en mi oficina y saqué el libro sobre el aceite de coco que se me había dado (el mismo que se estaba vendiendo a los estudiantes). Cuando comencé a abrirlo, me impresionó mucho sacar mi Biblia, que tenía allí en el trabajo. Con la Biblia frente a mí, me impresionó leer en Levítico. Cuando llegué a las reglas alimentarias en Levítico, cuando llegué a la parte sobre quitar la grasa de la carne antes de comerla, escuché una voz audible en mi cabeza que decía: "¿Qué tipo de grasa es?". Respondí: "Señor, es grasa animal, pero yo no como grasa animal, soy vegano, ¿recuerdas?" Me dijeron la misma pregunta nuevamente.

Di la misma respuesta. La pregunta vino una tercera vez. Ahora, tan cansado como estaba, ahora me estaba irritando con esta pregunta por tercera vez. Pero uno no puede permitirse el lujo de irritarse con el Señor. Entonces, me detuve y pensé: ¿qué me está preguntando? Pensé un rato y creo que el Espíritu Santo debe haberme ayudado porque finalmente pregunté: Señor, ¿te refieres a las grasas saturadas? Sabía que esta vez tenía la respuesta correcta, ya que lo siguiente que escuché fue: "¿Qué tipo de grasa es el aceite de coco?". En una de las conferencias sobre el aceite de coco, el otro misionero médico había dicho que estaba compuesto por un 91% de grasas saturadas. La grasa de la carne de res que se nos indica que debemos eliminar es grasa saturada.

Tiré el libro sobre el aceite de coco a la papelería sin abrirlo nunca. Y empecé a investigar en Internet. Por todas partes se decía que el aceite de coco aumentaba el colesterol HDL. Cuando empecé a buscar estudios sobre el aceite de coco (y afortunadamente ya había aprendido que hay que fijarse en quién financia un estudio), finalmente encontré el estudio real de donde los anunciantes del producto obtienen el aumento del colesterol HDL. Sí, el coco de hecho aumentó el colesterol HDL en el estudio. Pero lo que se olvidaron de mencionar al promocionar las maravillosas virtudes del aceite de coco basadas en estudios científicos es que ese mismo estudio demostró que también aumentaba el colesterol LDL, VLDL, las proteínas Apo A

y B, ¡¡¡todo de manera significativa!!! De hecho, uno aumentó un 512 %.

Cuando terminé, tenía una presentación PPT de 2 horas contra los aceites en general y definitivamente el aceite de coco, con cada diapositiva prácticamente documentada con las referencias del estudio en la diapositiva.

ISBN del libro: 978-1- 948254-21-2.

Traducción autorizada por el autor.

Colaboradoras en esta traducción:

Judith Halmai, directora del Ministerio Living and Translating the Health Message. Email: [jhalmai@hotmail.com](mailto:jhalmai@hotmail.com) .

Vanessa Nuñez, traductora del documento. Ella puede ser contactada al correo: [compartetesoros@gmail.com](mailto:compartetesoros@gmail.com), por personas que hablan español y que desean recibir material en salud.

## REFERENCES

<sup>1</sup> White, E. G. (1938). Counsels on Diet and Foods. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, p. 92.

<sup>2</sup> Leviticus 7:23. King James Version of the Holy Bible.

<sup>3</sup> <https://theconsciouslife.com>

<sup>4</sup> [http://northernlightshealtheducation.com/newsletters/NewsletterSEP\\_7-2018.html](http://northernlightshealtheducation.com/newsletters/NewsletterSEP_7-2018.html)

<sup>5</sup> Bourke, RM; Harwood T (2009). Food and Agriculture in Papua New Guinea. Australian National University. p. 327.

<sup>6</sup> White, E. G. (1902). Testimonies for the Church, vol. 7. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 135.

<sup>7</sup> Swank RL, Nakamura H. Oxygen availability in brain tissues after lipid meals. *Am J Physiol.* 1960 Jan;198:217-20.

<sup>8</sup> [https://www.biri.org/pdf/recipes/Why\\_No\\_Free\\_Oil.pdf](https://www.biri.org/pdf/recipes/Why_No_Free_Oil.pdf)

<sup>9</sup> White, E. G. (1898). The Desire of Ages. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 47.

<sup>10</sup> DeDea L. Can coconut oil replace caprylidene for Alzheimer disease? *JAAPA.* 2012 Aug;25(8):19.

<sup>11</sup> van der Tempel H, Tulleken JE, Limburg PC, Muskiet FA, van Rijswijk MH. Effects of fish oil supplementation in rheumatoid arthritis. *Ann Rheum Dis.* 1990 Feb;49(2):76-80.

<sup>12</sup> Maki KC, Hasse W, Dicklin MR, Bell M, Buggia MA, Cassens ME, Eren F. Corn Oil Lowers Plasma Cholesterol Compared with Coconut Oil in Adults with Above-Desirable Levels of Cholesterol in a Randomized Crossover Trial. *J Nutr.* 2018 Oct 1;148(10):1556-1563.

<sup>13</sup> García-Escobar E, Rodríguez-Pacheco F, García-Serrano S, Gómez-Zumaquero JM, Haro-Mora JJ, Soriguer F, Rojo-Martínez G. Nutritional regulation of interleukin-6 release from adipocytes. *Int J Obes (Lond).* 2010 Aug;34(8):1328-32.

<sup>14</sup> Beegom R, Singh RB. Association of higher saturated fat intake with higher risk of hypertension in an urban population of Trivandrum in south India. *Int J Cardiol.* 1997 Jan 3;58(1):63-70.

<sup>15</sup> <http://northernlightshealtheducation.com/>

media\_download/High%20Blood%20Pressure-control%20it%20naturally.pdf

<sup>16</sup> Fisher EA, Blum CB, Zannis VI, Breslow JL. Independent effects of dietary saturated fat and cholesterol on plasma lipids, lipoproteins, and apolipoprotein E. *J Lipid Res.* 1983 Aug;24(8):1039-48.

<sup>17</sup> Brattsand R. Distribution of cholesterol and triglycerides among lipoprotein fractions in fat-fed rabbits at different levels of serum cholesterol. *Atherosclerosis.* 1976 Jan-Feb;23(1):97-110.

<sup>18</sup> [http://northernlightsheltheducation.com/media\\_download/Cholesterol\\_Handout.pdf](http://northernlightsheltheducation.com/media_download/Cholesterol_Handout.pdf)

<sup>19</sup> Early RJ, Spielman SP. Muscle respiration in rats is influenced by the type and level of dietary fat. *J Nutr.* 1995 Jun;125(6):1546-53.

<sup>20</sup> Agnisola C, McKenzie DJ, Taylor EW, Bolis CL, Tota B. Cardiac performance in relation to oxygen supply varies with dietary lipid composition in sturgeon. *Am J Physiol.* 1996 Aug;271(2 Pt 2):R417-25.

<sup>21</sup> Wilson TA, Foxall TL, Nicolosi RJ. Doxazosin, an alpha-1 antagonist, prevents further progression of the advanced atherosclerotic lesion in hypercholesterolemic hamsters. *Metabolism.* 2003 Oct;52(10):1240-5.

<sup>22</sup> Kritchevsky D, Tepper SA, Kim HK, Story JA, Vesselinovitch D, Wissler RW. Experimental atherosclerosis in rabbits fed cholesterol-free diets. 5. Comparison of peanut, corn, butter, and coconut oils. *Exp Mol Pathol.* 1976 Jun;24(3):375-91.

<sup>23</sup> Stange E, Agostini B, Paenberg J. Changes in rabbit lipoprotein properties by dietary cholesterol, and saturated and polyunsaturated fats. *Atherosclerosis.* 1975 Jul-Aug;22(1):125-48.

<sup>24</sup> Nageswari K, Banerjee R, Menon VP. Effect of saturated, omega-3 and omega-6 polyunsaturated fatty acids on myocardial infarction. *J Nutr Biochem.* 1999 Jun;10(6):338-44. <sup>25</sup> White, E. G. (1905). *The Ministry of Healing.* Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 298.

<sup>26</sup> Lee RWY, Corley MJ, Pang A, Arakaki G, Abbott L, Nishimoto M, Miyamoto R, Lee E, Yamamoto S, Maunakea AK, Lum-Jones A, Wong M. A modified ketogenic gluten-free diet with MCT improves behavior in children with autism spectrum disorder. *Physiol Behav.* 2018 May 1;188:205-211.

<sup>27</sup> White, E. G. (1938). *Counsels on Diet and Foods.* Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, p. 323.