

Spis treści

Drodzy Czytelnicy | 11

Moja historia | 18

CZĘŚĆ I. CZYM JEST GLUKOZA? | 31

1. Wchodzimy do kokpitu.

Dlaczego glukoza jest tak ważna? | 33

Tak, ta książka jest dla ciebie | 34

Czego dotyczy ta książka – a czego nie dotyczy | 36

2. Poznajcie Jerry'ego.

Jak rośliny wytwarzają glukozę? | 40

Mocna skrobia | 43

Niezlomny błonnik | 46

Zalotne owoce | 47

3. Sprawy rodzinne.

Jak glukoza przedostaje się do krwiobiegu? | 49

Jeden rodzic, czworo rodzeństwa | 52

A gdyby w naszej diecie nie było glukozy? | 55

4. W poszukiwaniu przyjemności.
Dlaczego jemy więcej glukozy niż dawniej? | 57
5. Pod skórą. Odkrywając skoki cukru | 64
Niektóre skoki są gorsze od innych | 69

CZĘŚĆ II. DLACZEGO SKOKI CUKRU SĄ NIEZDROWE? | 73

6. Pociągi, tosty i Tetris. Trzy rzeczy, które dzieją się
w organizmie podczas skoku cukru | 75
Dlaczego pociąg się zatrzymuje: wolne rodniki
i stres oksydacyjny | 75
Dlaczego się przypiekas: glikacja i stan zapalny | 79
Gra w Tetris o życie. Insulina i zwiększanie ilości
tkanki tłuszczowej | 82
7. Od stóp do głów.
Jak skoki cukru prowadzą do chorób? | 88
Skutki krótkotrwałe | 89
Skutki długoterminowe | 96

CZĘŚĆ III. JAK WYPŁASZCZYĆ KRZYWE CUKROWE? | 111

- Hack 1: jedz produkty we właściwej kolejności | 113
- Hack 2: zaczynaj każdy posiłek od zielonej przystawki | 130
- Hack 3: przestań liczyć kalorie | 147
- Hack 4: wypłaszcz śniadaniową krzywą cukrową | 163
- Hack 5: jedz taki rodzaj cukru, jaki lubisz –
wszystkie są takie same | 187
- Hack 6: zjedz deser zamiast słodkiej przekąski | 201

Hack 7: przed jedzeniem sięgnij po ocet | 209

Hack 8: ruszaj się po posiłku | 224

Hack 9: jeśli musisz zjeść przekąskę, wybierz tę
wytrawną | 235

Hack 10: nie jedz nagich węgli | 243

Ściągawki. Jak być Glucose Goddess,
gdy sprawy się komplikują? | 262

Dzień z życia Glucose Goddess | 276

Jesteście wyjątkowi | 279

Zakończenie | 282

Podziękowania | 284

Od tłumaczki | 286

Wypowiedzi osób, które zastosowały metodę Jessie | 289

Przypisy | 294