

Spis treści

Wprowadzenie / 9

CZĘŚĆ I

ZARAZ, ZARAZ, CO TAK NAPRAWDĘ JEM?

1. Dlaczego w moich lodach jest śluz bakteryjny?
Wynalezienie UPF / 27
2. Wolę zjeść pięć misek coco popsów. Odkrycie UPF / 47
3. Jasne, „ultraprzetworzona żywność” brzmi źle,
ale czy UPF naprawdę stanowi problem? / 76
4. (Nie wierzę, że to nie) masło z węgla. Król UPF / 96

CZĘŚĆ II

CZY NIE MOGĘ PO PROSTU

KONTROLOWAĆ TEGO, CO JEM?

5. Trzy ery jedzenia / 109
6. Jak nasz organizm naprawdę przetwarza kalorie / 136
7. Dlaczego nie chodzi o cukier... / 148
8. ...aktywność fizyczną / 165
9. ...ani silną wolę? / 184
10. Jak UPF hackuje nasz mózg? / 201

CZĘŚĆ III

AHA, CZYLI DLATEGO ODCZUWAM LĘK I BOLI MNIE BRZUCH!

11. UPF jest wstępnie przeżuta / 227
12. UPF dziwnie pachnie / 239
13. UPF dziwnie smakuje / 256
14. Straszne dodatki / 276

CZĘŚĆ IV

PRZECIEŻ JUŻ ZA TO ZAPŁACILIŚMY!

15. Organy deregulacyjne / 297
16. UPF niszczy tradycyjne diety / 312
17. Prawdziwy koszt pringlesów / 329

CZĘŚĆ V

TO CO, DO LICHA, MAM ZROBIĆ?

18. UPF zaprojektowano tak, żebyśmy się nią przejadali / 357
19. Jakich działań możemy wymagać od rządów? / 379
20. Co możecie zrobić, jeśli chcecie przestać jeść UPF / 399

Podziękowania / 402

Przypisy / 414