

Wstęp	7
I Podstawowe pojęcia	8
II Cukier – słodkie tajemnice natury	14
Z czym kojarzy nam się cukier?	15
Co to są węglowodany?	16
Jak i gdzie powstaje glukoza?	20
Układ pokarmowy	23
W jaki sposób dostarczamy cukier do organizmu?	27
Co to jest oddychanie komórkowe?	30
Czy cały cukier zawarty w pożywieniu zostaje wchłonięty do krwi?	32
W jaki sposób odczuwamy smaki i czy cukier zawsze jest słodki?	33
Od czego zależy intensywność odczuwania smaku słodkiego?	36
Insulina	40
W jaki sposób regulowane jest stężenie glukozy?	46
III Jak cukier i insulina wpływają na przebieg i rozwój chorób?	50
Hipoglikemia, czyli niski cukier	51
Insulinooporność, hiperinsulinemia	66
Czy mikrobiota jelitowa może mieć wpływ na stężenie insuliny w organizmie?	78
Cukrzyca	83

Dlaczego zaburzeniom gospodarki węglowodanowej często towarzyszą choroby układu krążenia?	93
Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby (ang. non-alcoholic fatty liver disease, NAFLD)	99
Czy glukoza i insulina wpływają na rozwój nowotworów?	102
Czy insulina i glukoza mają związek z niepłodnością?	108
Zaburzenia neurologiczne i psychiczne a cukier	115
Migreny a cukier	126
Skóra a cukier	130
Inne aspekty życia związane z cukrem	135
Nietolerancja węglowodanów	148
IV Cukier w diecie. Harmonia smaku i zdrowia	154
Indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny	155
Glikemia a sposób obróbki pokarmu	159
Skład posiłku a tempo wzrostu glikemii	162
Jedzenie rozdzielne	166
Jedzenie uważne	167
To może ocet?	167
A co ze skrobią oporną?	169
Gdzie się ukrył cukier?	170
Inne oblicza cukru	173
Czy wiesz, co pijesz?	180
Pieczywo	183
Post przerywany a glikemia	185
Jak działa cheat meal?	190
Jedzenie nocne	192
Słodziki (sztuczne substancje słodzące)	194

Co się stanie, gdy z diety wyrzucimy cukier?	202
Czy cukier uzależnia?	206
Cukier w diecie dziecka, czyli jak wyrabiać zdrowe bezcukrowe nawyki u najmłodszych	209
V Przypadki kliniczne	214
Przypadek 1. Pani Joanna	215
Przypadek 2. Pan Jarek	217
Przypadek 3. Pani Beata	219
VI Przykładowy jadłospis z niskim IG	224
VII Przepisy na dania z niskim indeksem glikemicznym	228
Autorki	237
Podziękowania	239