

WSTĘP. POTĘGA CUKRU 7

Cukier rządzi nami 9
Cukier rządzi światem 14

CZEŚĆ PIERWSZA. JAK POKOCHALIŚMY CUKIER 27

Dlaczego krakusom psują się zęby? 29
Królową wypełnia słodycz 31
Twoja chudość mnie zabija 39

CZEŚĆ DRUGA. GORZKA HISTORIA PODBOJU ŚWIATA 49

Słodka sól krzyżowców 51
Skąd Kolumb wie, jak daleko jest do Indii? 61
Do Azorów rozmnażają się wszy 74
Biblia nie zakazuje handlować ludźmi 81
Wojna o cukier 88
Bunt w raju 91

CZEŚĆ TRZECIA. CENA ZA SŁODYCZ 101

Skąd się wzięli stomatolodzy? 103
Jak dba się o zęby w Polsce? 110

CZEŚĆ CZWARTA. ŻYMY SŁODKO 115

Czekolada 117
Kawa czy herbata 130
Cukiernica 140
Burak 146
Sacharyna 159

CZEŚĆ PIĄTA. CUKRZYCA, CZYLI CUKIER ZABIJA 169

Król August się bawi 171
Chory na cyrkiel 179
Jak przeżyć na diecie 400 kalorii 181
Insulina 193
Pierwszy pacjent 208
Nobel 216

CZEŚĆ SZÓSTA. CUKIER NIE KRZEPI 227

Marmolada 229
Co nas tuczy: tłuszcz czy cukier? 241
Bony 247
Dlaczego jesteśmy coraz grubszy? 261
Uzależnia jak kokaina 267
Podatek od cukru 282

CZEŚĆ SIÓDMA. CUKRZYCA WCIĄŻ NIEPOSKROMIONA 287

Insulina z Polski 289
Od igły do glukometru 303
Złościca 312
Inteligentna pompa 318
Taaaki duży! 323
Nowe twarze złościcy 325
Wyzwolenie 327

CZEŚĆ ÓSMA. JAK ŻYĆ Z CUKREM 333

Znowu brakuje cukru 335
Wielka insulino, co się z wami dzieje? 341
Nie tylko ludzie są coraz grubszy 351
Jak przestać tyć 355

KILKA SŁÓW NA ZAKOŃCZENIE 361

Cukier 363
Cukrzyca 368
Słodki 370

PODZIĘKOWANIA 377

BIBLIOGRAFIA 379