

Obsah

Milí čtenáři	11
Jak jsem se tam dostala	17

ČÁST PRVNÍ: CO JE TO GLUKÓZA?

1. Vítejte v kabině: Proč je glukóza tak důležitá?	29
<i>Ano, tahle kniha je pro vás</i>	30
<i>Co se v této knize píše – a co tu nenajdete</i>	32
2. Seznamte se s Jerryem: Jak rostliny vytvářejí glukózu	35
<i>Pevný škrob</i>	38
<i>Zavilá vláknina</i>	40
<i>Poddajné plody</i>	41
3. Rodinná záležitost: Jak se glukóza dostává do krevního oběhu	43
<i>Jeden rodič, čtyři sourozenci</i>	47
<i>Co kdybychom ve stravě glukózu vůbec neměli?</i>	48
4. Vyhledávání potěšení: Proč jíme více glukózy než dříve	51
5. Pod kůží: Objev glykemických špiček	57
<i>Všechny špičky si nejsou rovny</i>	61

ČÁST DRUHÁ: PROČ JSOU GLYKEMICKÉ ŠPIČKY ŠKODLIVÉ?

6. Vlaky, toasty a tetris: Tři věci, které se s naším tělem dějí při špičce	67
<i>Proč se vlak zastavil: Volné radikály a oxidativní stres</i>	67
<i>Proč se opékáte: Glykace a zánět</i>	71
<i>Hraní tetris o přežití: Inzulin a nabírání tuku</i>	73

7. Od hlavy k patě: Co všechno nám způsobují špičky	79
<i>Krátkodobé následky</i>	80
<i>Dlouhodobé následky</i>	86

ČÁST TŘETÍ: JAK SI MŮŽU ZPLOŠTIT GLYKEMICKOU KŘIVKU?

TRIK ČÍSLO 1: Jezte jídla ve správném pořadí	101
TRIK ČÍSLO 2: Přidejte si ke všem jídlům zeleninový předkrm	117
TRIK ČÍSLO 3: Přestaňte počítat kalorie	131
TRIK ČÍSLO 4: Zploštěte si snídaňovou křivku	145
TRIK ČÍSLO 5: Dejte si jakýkoli druh cukru – všechny jsou stejné	165
TRIK ČÍSLO 6: Dávejte přednost dezertu před sladkou svačinkou	177
TRIK ČÍSLO 7: Před jídlem si dejte ocet	185
TRIK ČÍSLO 8: Po jídle se hýbejte	199
TRIK ČÍSLO 9: Když už musíte svačit, dejte si něco výživného	209
TRIK ČÍSLO 10: Trochu své sacharidy přioblečte	215
TAHÁKY: Jak zůstat glukózovou bohyní, i když jde do tuhého	231
Den v životě glukózové bohyně	243
Jste jedineční	245
Závěr	249
Poděkování	251
Poznámky	253
Rejstřík	303