

# OBSAH

Drahý čitateľ	15
Ako som sa sem dostala	23

## PRVÁ ČASŤ: ČO JE GLUKÓZA?

1. Vstúpte do kokpitu: Prečo je glukóza taká dôležitá	37
<i>Áno, táto kniha je pre vás</i>	38
<i>O čom je a nie je táto kniha</i>	40
2. Spoznajte Jerryho: Ako rastliny produkujú glukózu	45
<i>Silný škrob</i>	48
<i>Divoká vláknina</i>	50
<i>Zvodné ovocie</i>	51
3. Rodinné stretnutie: Ako sa glukóza dostane do vášho krvného obehu	55
<i>Jeden rodič, štyria súrodenci</i>	58
<i>Čo by sa stalo, ak by ste nejedli glukózu?</i>	60
4. Hon za pôžitkom: Prečo konzumujeme viac glukózy ako predtým	63
5. Pod kožou: Objavte glukózové skoky	71
<i>Niektoré skoky sú horšie ako iné</i>	76

## DRUHÁ ČASŤ: PREČO NÁM GLUKÓZOVÉ SKOKY ŠKODIA?

6. Vlaky, opečený chlieb a tetris: Tri veci, ktoré sa odohrajú v našom tele, keď sa dostaneme na vrchol	81
<i>Prečo vlak stojí: Voľné radikály a oxidačný stres</i>	81
<i>Prečo sa pečieme: Glykácia a zápal</i>	85
<i>Hra tetris o život: Inzulín a priberanie</i>	87

<b>7. Od hlavy až po päty: Ako nám skoky ubližujú</b>	95
<i>Krátkodobé účinky</i>	96
<i>Dlhodobé účinky</i>	102

## **TRETIA ČASŤ: AKO DOKÁŽEM SPLOŠTIŤ GLUKÓZOVÚ KRIVKU?**

<b>1. trik:</b> Konzumujte jedlo v správnom poradí	117
<b>2. trik:</b> Pridajte zelené predjedlo	133
<b>3. trik:</b> Prestaňte rátať kalórie	149
<b>4. trik:</b> Sploštite raňajkovú krivku	165
<b>5. trik:</b> Jedzte akýkoľvek cukor – všetky sú rovnaké	187
<b>6. trik:</b> Namiesto sladkej desiaty či olovrantu si dajte zákusok	201
<b>7. trik:</b> Pred jedlom vypite ocot	209
<b>8. trik:</b> Po jedle sa hýbte	223
<b>9. trik:</b> Ak túžite po desiate či olovrante, dajte si niečo slané	233
<b>10. trik:</b> Zaobalíte sacharidy	241

**ŤAHÁK:** Ako sa stať glukózovou bohyňou, keď nastanú problémy 259

**Typický deň Glukózovej bohyne** 273

**Sme výnimoční** 277

**Záver** 281

**Podakovanie** 285

**Poznámky** 289