

Turinys

Mielas	skaitytoj	au	11
Kaip man tai parūpo			17

PIRMA DALIS. KAS YRA GLIUKOZĖ?

1. Užėikite į piloto kabiną. Kodėl gliukozė tokia svarbi	31
<i>Taip, ši knyga - jums</i>	32
<i>Kas šioje knygoje rašoma ir ko nerašoma</i>	34
2. Susipažinkite su Jerry'iu. Kaip augalai gamina gliukozę	39
<i>Stiprus krakmolos</i>	42
<i>Tvirta skaidulinė medžiaga</i>	44
<i>Vaisiai viliokliai</i>	45
3. Šeimos reikalas. Kaip gliukozė patenka į kraują	47
<i>Viena motina, keturi vaikai</i>	51
<i>Kas nutiktų, jei mūsų mityboje nebūtų gliukozės?</i>	52
4. Malonumo siekis. Kodėl valgome daugiau gliukozės negu anksčiau	55
5. Po mūsų oda. Kaip atradau gliukozės šuolius	63
<i>Kai kurie gliukozės šuoliai - žalingesni už kitus</i>	68

ANTRA DALIS. KODĖL GLIUKOZĖS ŠUOLIAI KENKIA?

6. Traukiniai, skrebučiai ir „Tetris“. Trys dalykai, vykstantys mūsų organizme per gliukozės šuolius	73
--	----

TURINYS

<i>Kodėl traukinys sustoja. Laisvieji radikalai ir oksidacinis stresas</i>	73
<i>Kodėl rusvėjate. Glikacija ir uždegimas</i>	77
<i>Žaidžiame „Tetris“, kad išgyventume. Insulinas ir riebalų kaupimas</i>	79
7. Nuo galvos iki kojų. Kaip gliukozės šuoliai mus susargdina	85
<i>Trumpalaikiai padariniai</i>	86
<i>Ilgalaikiai padariniai</i>	93

TREČIA DALIS. KAIP IŠLYGINTI SAVO GLIUKOZĖS KREIVĘ?

1 PATARIMAS. Valgykite maistą tinkama tvarka	107
2 PATARIMAS. Kiekvieną valgymą pradėkite nuo daržovių užkandžio	123
3 PATARIMAS. Nebeskaičiuokite kalorijų	139
4 PATARIMAS. Išlyginkite pusryčių gliukozės kreivę	155
5 PATARIMAS. Rinkitės bet kurios rūšies cukrų – jis visas vienodas	179
6 PATARIMAS. Rinkitės desertą vietoj saldaus užkandžio	193
7 PATARIMAS. Prieš valgędami griebkite acto	201
8 PATARIMAS. Pavalgę pajudėkite	217
9 PATARIMAS. Jei reikia užkąsti, rinkitės nesaldų užkandį	227
10 PATARIMAS. Aprenkite savo angliavandenius	235
RUOŠINUKAI. Kaip išlikti Gliukozės deive, kai būna sunku	255
 Gliukozės deivės gyvenimo diena	269
Esate ypatingi	273
Pabaiga	277
 Padėka	279
Pastabos	281
Apie autore	319
Instagramo bendruomenės atsiliepimai	321