
Obsah

Úvod

9

ČÁST PRVNÍ: POČKAT, CO ŽE TO JÍM?

1. Proč moje zmrzlina obsahuje bakteriální sliz?

Vynález UPF

25

2. Radši bych si dal pět misek rýžových lupínek:

Odhalení UPF

42

3. Jistě, „ultrazpracované potraviny“ nezní moc lákavě,
ale představují opravdu takový problém?

66

4. Uhelné máslo – vrcholná ultrazpracovaná potravina

83

ČÁST DRUHÁ: A NEMOHLI BYCHOM SI ZKRÁTKA JEN HLÍDAT, CO JÍME?

5. Tři věky stravování

95

6. Jak naše těla doopravdy hospodaří s energií

117

7. Proč nejde ani tak o cukr...

127

8. ...a nejde ani o cvičení

142

9. ...nejde ani o silnou vůli

157

10. Jak UPF obcházejí náš mozek

172

ČÁST TŘETÍ: TAK PROTO MÁM ÚZKOSTNÉ STAVY A BOLÍ MĚ BŘICHO!

11. UPF jsou předžvýkané

195

12. UPF divně páchnou

205

13. UPF divně chutnají

219

14. Démonizace aditiv

236

ČÁST ČTVRTÁ: ALE JÁ UŽ ZA TO PŘECE ZAPLATIL!

15. Dysregulační orgány

253

16. UPF vytlačují tradiční jídelníčky

265

17. Skutečná cena brambůrků Pringles

280

ČÁST PÁTÁ: TAKŽE CO TEĎ SAKRA S TÍM?

18. UPF jsou dělané tak, abychom se jimi přejídali

305

19. Co bychom mohli žádat po svých vládách

324

20. Co dělat, když se rozhodnete dát UPF košem?

341

Poděkování

345

Poznámky

355

Rejstřík

393