

Spis treści

1. Oś zła ... 9

Toksyczna prawda o cukrze

O człowieku, który nigdy nie pije coli/Zdradliwe zaufanie w nieszkodliwość słodczy/Biblia nie wspomina o cukrze, Koran też nie/Wątroba jak u alkoholika, nie z powodu alkoholu jednak, a – tabliczki czekolady i słodkich napojów/ Im więcej cukru, tym gorszy cholesterol/Dziś już cukier powinien być zabroniony

2. Wszystko jest pełne cukru ... 33

O uzależnieniu od słodczy

Jak cukier manipuluje mózgiem/Napady lęku i szcękanie zębami: badania nad cukrowym odwykiem/Dlaczego działanie cukru jest silniejsze niż działanie kokainy/Słodyczom nie ma końca, nawet nocą przy komputerze/Ferrero to zły, bardzo zły wyraz/Toksyczne środowisko stale się powiększa/Codziennie coś słodkiego: bycze musi być ciało, które temu podda

3. Spraw sobie przyjemność ... 55

Słodyczne jako podstawa wszystkich gałęzi przemysłu oraz nietypowe milczenie, dotyczące cukru

W służbie puszek/Red Bull wspomaga szpital/Coca-colę można dostać w większej liczbie krajów, niż ONZ liczy sobie państw członkowskich/
Po prostu padła martwa – po dwóch napojach energetycznych/
Niewiarygodne, ale prawdziwe: diabetycy wyleczeni w ciągu tygodnia – bez medykamentów/Diabetycy to prawdziwie intratny biznes

4. Małe wampiry ... 83

Jak dzieci są zaprogramowane na słodycze

Spragnione cukru jeszcze przed narodzinami/Nawet przemiły Pan Hipp rozrzuca cukierki – i to już na śniadanie/Czarne dziury w zębach – Milupa musiała zapłacić/Cukier czyni nas niecierpliwymi/Kto uwielbia słodkie napoje, ten częściej sięga po broń/Jak biały proszek oddziałuje na szare komórki: cukier szkodzi nie tylko dzieciom

5. Tak smakuje szczęście ... 105

Niewolnictwo i praca dzieci: gorzkie aspekty słodkiego życia

Pewna okropnie miła rodzina, która do dzisiaj uczciwie produkuje cukier/Otchłań – piekło w młynku cukru/Pejcz odmierzał czas na plantacjach/Sadyzm i słodycze: antagonizmy wyspy niewolników/Dzieci harowały na cukier dla Coca-Coli: właściwie firma tego nie chciała/Pewien okazały pałac, w którym spotykają się cukrowi baronowie

6. Słodka władza ... 125

O chorobach się nie mówi: cukrowe postulaty jako zadanie państwa

Niemcy w poszukiwaniu fruktozy: król osobiście troszczył się o buraki cukrowe/Słodki podarunek: miliardy pompowane w przemysł cukrowy/Sir Francis Drake, pirat królowej, i jego walka o cukier/Cukrowy baron przerywa swoim telefonem spotkanie prezydenta z praktykantką/Odpowiedzialność za choroby cukrowe rzucono na pszczoły

7. Dracula w banku krwi ... 147

Jak lobby przemysłowe manipuluje polityką cukrową na całym świecie

Pochwała cukru/Trzeba się mieć na baczności – ale przy tym uchwała się coś kompletnie przeciwnego/Dziwne, kto w rzeczywistości pociąga za sznurki/Nowe epidemie to dość lukratywny biznes/Nestlé walczy o dobro powszechne, a jakoś nikt nie chce w to uwierzyć/Sponsoring WHO: właściwie powinien być potępiony

8. W niewłaściwym filmie ... 173

Przypadek fruktozy: od nadziei do przekleństwa

Czy słodycz z owoców pogorszy sytuację?/Surowe drewno: niezwykle źródło substancji zastępczej dla cukru/Strach przed owocami był niegdyś na porządku dziennym/Zakwalifikowany do leczenia szpitalnego przez gumę do żucia: nie taki niewinny substytut cukru/Ekspedycja w głąb lodówki: jeszcze raz – co znajdowało się w stoiku z ogórkami?/Ależ proszę: jedzcie owoce!

9. Puszcza na dachu ... 195

Nadzieja koncernów: słodzik stevia lekiem na kryzys

Nowa słodycz w końcu staje się legalna/Co szwajcarski anarchista znalazł w puszczy/Słodka roślina w pierwszej kolejności poddawana jest procesom chemicznym/Czy to naprawdę nie jest zdrowe?/Jak królowie supermarketu znieśli colę light/Poczucie smaku wygładzone, gorycz zamaskowana: to też nie jest naturalne

10. Naturalnie dobre ... 219

Mniej to w rzeczywistości więcej

Nowotwory też kochają cukier/Coraz więcej ludzi chce coraz mniej cukru/
Projekt pilotażowy w Schwarzwaldzie: żadnych słodyczy, żadnej próchnicy/
Polityka stworzona w USA: walka z gazowanymi napojami/
Spożywanie prawdziwego pożywienia/Masło tłumi cukier we krwi, dobrze radzi z nim sobie też wino/Czym byłyby święta bez ciasta!/
A raz na jakiś czas jeszcze porcja lodów

11. Bibliografia ... 243