

IWONA WIERZBICKA

FRUKTOZA

PORADNIK I LISTA PRODUKTÓW
Z WYSOKĄ ZAWARTOŚCIĄ FRUKTOZY



Copyright © Iwona Wierzbicka 2024

Tytuł: *Fruktoza. Poradnik i lista produktów z wysoką zawartością fruktozy.*

Autor: Iwona Wierzbicka

Zdjęcia: depositphotos.com

E-mail: sklep@ajwendieta.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie, wykorzystywanie podczas wystąpień publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2024

SPIS TREŚCI



WSTĘP 5



CUKRY - RODZAJE 8



FRUKTOZA - GDZIE WYSTĘPUJE? 11



DLACZEGO FRUKTOZA MOŻE BYĆ SZKODLIWA? 20



METABOLIZM FRUKTOZY 29



NIETOLERANCJA FRUKTOZY 31



CHOROBY METABOLICZNE 35



PODSUMOWANIE 45