

สารบัญ

คำนิยม	9
บทนำ	11

ส่วนที่หนึ่ง

เดี๋ยวก่อน... ฉันกำลังกินอะไรอยู่นะ

- 1 ทำไมถึงมีเมือกแบบคัสเรียอยู่ในไอศกรีมของฉันล่ะ :
จุดกำเนิดยูพีเอฟ 27
- 2 ฉันอยากกินโกโก้ป๊อปส์ 5 ซามมากกว่า :
การค้นพบยูพีเอฟ 46
- 3 คำว่า "อาหารแปรรูปสูง" ฟังดูไม่ดีเลย
แต่มันเป็นปัญหา "จริงๆ" เหรอ 74
- 4 (ไม่อยากเชื่อเลยว่ามันคือ) เนยจากถ่านหิน :
อาหารแปรรูปสูงขั้นสุด 93

ส่วนที่สอง

แค่ควบคุมสิ่งที่ฉันกิน ก็ยังไม่พอเหรอ

- | | | |
|----|---|-----|
| 5 | สามยุคสมัยของการกิน | 107 |
| 6 | แท้จริงแล้วร่างกายของเราบริหารแคลอรีอย่างไร | 132 |
| 7 | ทำไมมันถึงไม่เกี่ยวกับน้ำตาล... | 143 |
| 8 | ...และไม่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย | 159 |
| 9 | ...หรือความตั้งใจอันแรงกล้า | 177 |
| 10 | ยูพีเอฟแอ็กสมองของเราอย่างไร | 193 |

ส่วนที่สาม

อ้อ นี่สินะคือสาเหตุที่ทำให้ฉัน วิตกกังวลและปวดท้อง!

- | | | |
|----|--|-----|
| 11 | ยูพีเอฟคือสิ่งที่ถูกเคี้ยวมาให้อแล้ว | 219 |
| 12 | ยูพีเอฟมีกลิ่นแปลกๆ | 231 |
| 13 | ยูพีเอฟมีรสชาติแปลกๆ | 247 |
| 14 | ความวิตกกังวลเกี่ยวกับวัตถุเจือปนอาหาร | 266 |

ส่วนที่สี่

แต่ฉันจ่ายเงินไปแล้วนะ!

- | | | |
|----|------------------------------|-----|
| 15 | หลักฐานของการขาดการควบคุม | 285 |
| 16 | ยูพีเอฟทำลายอาหารแบบดั้งเดิม | 299 |
| 17 | ราคาที่แท้จริงของพริงเกิลส์ | 316 |

ส่วนที่ห้า

ถ้าอย่างนั้นฉันต้องทำอะไรล่ะ

- | | | |
|----|---|-----|
| 18 | ยูพีเอฟถูกออกแบบมา
เพื่อให้บริโภคมามากเกินจำเป็น | 343 |
| 19 | เราขอให้รัฐบาลทำอะไรได้บ้าง | 363 |
| 20 | ถ้าอยากหยุดกินยูพีเอฟต้องทำอะไร | 381 |
| | หมายเหตุ | 385 |
| | ประวัติผู้เขียน | 425 |