

这样吃

苦瓜， 糖尿病来也不怕

宇文靖 著

按照本书中生物科学专家的建议，科学地吃才能吃出苦瓜的降血糖功效

中国已成为全球糖尿病患者人数最多的国家，
约占全球糖尿病患者总数的三分之一。

苦瓜富含多种天然活性成分，
可以预防与缓解高血糖。

对所有想降血糖的朋友来说，
苦瓜是天然降血糖食物。

只要用对方法吃出功效，
糖尿病来也不用怕。

- 哪种苦瓜降血糖效果好
- 怎样吃苦瓜效果好
- 每天吃多少合适
- 正确吃法
- 温馨提示：吃苦瓜的同时，不可擅自停用降血糖药

这样吃**苦瓜**， **糖尿病**来也不怕

按照本书中生物科学专家的建议，科学地吃才能吃出苦瓜的降血糖功效

宇文靖 著

 浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样吃苦瓜,糖尿病来也不怕 / 宇文靖著. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2015. 11
ISBN 978-7-5341-6854-3

I. ①这… II. ①宇… III. ①苦瓜—基本知识②糖尿病—食物疗法 IV. ①S642.5②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第183049号

著作权合同登记号 图字: 11-2015-140号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理,
由人本自然文化事业有限公司授权出版简体字版。

书 名 这样吃苦瓜, 糖尿病来也不怕
著 者 宇文靖

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网 址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 烟雨

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本 889×1230 1/32 印 张 6.25

字 数 100 000

版 次 2015年11月第1版 印 次 2015年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-6854-3 定 价 32.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 刘 丹 沈久凌 责任校对 沈秋强

责任美编 金 晖 责任印务 徐忠雷



著者序

饮食吃一些苦，身体少受点苦

日前，我在宴会席间听一位年过四旬的男性朋友聊起，他每年定期做健康检查，却一直不知道自己已患高血糖多年，直到今年一位医师朋友看到他的体检报告，严正告诫他时才发现。

“怎么会不知道？”“没有检查出来啊？”面对大家的疑问，这位高血糖大哥如是解释：

正常人的饭前血糖值应该低于 100mg/dl ^①，而检查报告显示，他的饭前血糖值好几年都在 120mg/dl 上下，其实已经很靠近糖尿病诊断标准的 126mg/dl 了。

连续几年体检的医师都提醒他：“血糖偏高了，要注意控制饮食和多运动！”但对这话他总是不以为然，就像大多数人一样，只要未到需要吃药打针的程度，就继续想怎么吃就怎

^①血糖浓度通常有两种单位，相互之间可以转化，目前临床上常用 mmol/L ， $1\text{mmol/L}=18\text{mg/dl}$ ，本书选用“ mg/dl ”作为血糖浓度单位。

么吃。

然而根据“中国台湾卫生福利部”的相关统计，2012年糖尿病居中国台湾十大死因第五名，中国台湾地区已有约140万糖尿病患者接受治疗，且患病年龄有下降趋势。

容易被忽略的是，有很多亚健康的人，血糖偏高却无感觉，也就是医生所说的“糖尿病前期”。

如果放任不管，等到有“三多一少”（多饮、多食、多尿、体重骤减）的症状出现了，可能一辈子都要受糖尿病的苦了。

目前，全世界尚未有根治糖尿病的方法，糖尿病患者要忍受一直吃降血糖药，且同一种药物吃久了会没效，必须换药或是吃更多的药来控制所带来的痛苦。

血液里的葡萄糖含量一旦失控，并随着血液循环到处流窜时，葡萄糖就成了健康隐患。

这好比长时间把人体浸泡在糖水中，人体接触到葡萄糖的地方，就像腌渍梅子一样，细胞容易脱水、硬化、萎缩。

糖尿病的可怕之处在于，它不会有疼痛感，但长时间不控制会导致肾脏损坏、失明、脑卒中……这些多与细胞、血管被糖腌渍受损而产生的病变有关。



前文所提到的高血糖朋友在了解糖尿病的危害性之后，他开始认真控制饮食和积极运动，在寻找各种保健蔬果时，发现苦瓜是有助于降血糖的好东西。所以，他现在已经爱上“吃苦”了。

听了他的经验分享，我回家后赶紧翻出两个月前才做的体检报告，仔细看了自己的血糖值。

我对他提到的苦瓜能帮助降血糖的事情非常感兴趣，于是开始了对苦瓜的一系列研究调查。

根据中医学记载，整株苦瓜的各个部位皆可入药。《本草纲目》中记载：“苦瓜性寒，味苦，有除邪热、解劳乏、清心明目和益气壮阳之功效。”

此外，世界各国也都有苦瓜入药的记载，例如在日本，苦瓜被当成健胃剂使用，在印度则被拿来治疗糖尿病。

由于苦瓜天生具有不讨喜的苦味和瘤状的外表，常被人拒之千里之外。有的厨师会想尽办法去除其中的苦味，以提高公众的接受度，但这些处理是否有损它的健康功效呢？

我相信，苦瓜生成这样，一定有其道理。这个想法也在专家的研究结果中找到了解答。

在网络上，虽然可以看到有关苦瓜的部分相关研究报道或一些转载的文章，但是这些内容不是艰涩难懂，就是过于简单，看完之后，还是有很多疑问有待被厘清。

可喜的是，近年来，国内外有很多科研单位，不断投入苦瓜品种与保健成分的研究中，并陆续发表了研究成果。其中有很多实验都证明苦瓜的活性物质有助于降血糖。

直到今天，不同阶段的研究仍然持续着，也许明天又将有新的成果被揭晓。

专家之所以不断地对苦瓜进行研究，正是因为它的确能帮助解决多种健康问题，它是值得我们善待、接纳的好朋友。

如果你或你身边的人也有高血糖的困扰，就要定期关注自己的血糖，坚持运动和调整饮食了。

能从饮食中得到无毒之“药”，总胜过日后天天吃那些吃不完的药。

为了帮助读者重新认识苦瓜这种食物，我们采访了从事苦瓜种植的农业专家、研究亚洲苦瓜的国际组织、专攻苦瓜降血糖作用的生化科技专家、新陈代谢科中西医医师和营养师等。从科学知识、医疗观点、营养护理、料理方法等方面探讨和破



除一些吃苦瓜的困惑，尽可能全方位地介绍与苦瓜相关的实用知识。

希望读者通过浅显的文字，能深入了解苦瓜的好处。饮食吃一些“苦”，身体少受点苦，就能拥有更健康的生活。

推荐序

苦瓜是我在卫生教学过程中，
经常推荐给患者的好食材

中国台湾大仁科技大学兼任教师

刘纯君

大自然十分奇妙，在炎热的夏天，它会赐给我们各种清凉消暑的食物，而苦瓜就是炎炎夏日必备的避暑好食材。

一提到苦瓜，一些人对它厌恶之极，尤其是年幼的孩子，更是恨不得将苦瓜赶得远远的，但面对妈妈“无情”的逼迫，只好含着眼泪吃下去。

苦瓜那苦中回甘的美好滋味，似乎在长大后才开始回味。其实东方人最懂得品尝这种先苦后甘的果实，一些东方的古籍一再阐扬苦瓜有清热、消暑、清凉、解毒、祛腻、解渴的奇妙



功效。

现今的苦瓜经过多次改良后，苦味淡、果肉厚实，颜色、外观也多种多样，许多名厨也不藏私地指导民众如何烹调出美味的苦瓜。在营养界，许多专家研究发现，苦瓜有帮助糖尿病患者调整血糖水平等多种功效，益处多多。

在新陈代谢科门诊给糖尿病患者做饮食指导时，我常常推荐患者多吃苦瓜。

苦瓜在盛产期的价格比较便宜，也不怕有农药残留。苦瓜的烹调方式多样，炒、煮、卤、拌，样样行。只要在前期处理时尽量刮除内膜，用热水快速焯烫，再用冰水充分浸泡，苦味就会变得很淡。在炎夏胃口不好时，来一盘冰镇苦瓜薄片，光看一看那晶莹剔透的绿色就让人食欲大增了。

在今天这个食品安全问题频频出现的年代，美丽的色素诱惑着我们的视觉感官，重口味的化学调味料麻痹了我们的舌头，我们似乎已经尝不出清淡、隽永、朴实的味道了。真正新鲜的好食物，我想应该像苦瓜一样，貌不惊人，滋味清淡，实实在在。

苦瓜有各种不同的功效，希望你在挑选新鲜的食材时，能多看那貌不惊人的苦瓜一眼，试着品尝它的滋味。

推荐序

从各种角度介绍苦瓜知识，
内容丰富而扎实

中国台湾屏东科技大学生物科技系教授

郑雪玲

根据国际糖尿病联盟（International Diabetes Federation，IDF）的统计，目前全世界超过 3.7 亿人，即全世界 5% 以上的人患有糖尿病。

糖尿病会带来一系列并发症或健康问题，包括心血管疾病、神经系统病变、免疫力减弱、肾脏病变，以及患癌症的风险增加等，让患者背上沉重的医疗负担。

另外，罹患糖尿病的平均年龄有下降的趋势。除非有良好的对策，否则患病人数预计还会持续增长。



苦瓜除了作为日常食用的蔬菜外，在中国、日本、印度，以及东南亚地区，还有非洲、拉丁美洲等地的传统医学典籍中都有用苦瓜来治疗糖尿病的记载。

现代科学已有不少研究论文证实，苦瓜整株（自果实、茎、叶到种子）都有降血糖的功能。其中的有效成分是很多研究者积极发掘的目标与讨论的议题。另外，苦瓜还可以降火，这对大众而言几乎是常识了。只是，苦瓜的苦味使它不甚讨喜，很多人都不愿吃它，因此需要好的烹饪技巧来改善它的口感。

鉴于此，本书著者采访了各领域的专家与有机农场经营者，以便深入了解苦瓜的用途，并从各种角度介绍与苦瓜有关的知识，包括苦瓜品种的介绍与烹制苦瓜的食谱，使本书的内容丰富而扎实。

本书网罗了中、西医的观点，介绍了当今降血糖的研究成果与科学知识，为苦瓜的推广与糖尿病的预防提供了相当宝贵的信息，本人深感著者的用心，故推荐之。

编辑室
报告

全球每 10 秒就有 2 人确诊罹患糖尿病

2013 年 11 月 14 日晚，在中国台湾台南，有 360 年历史的古迹——赤崁楼——被闪耀的蓝色灯光包围着，像穿上了一件蓝色衣服，引起路人与游客的关注。难道这是一场灯光艺术表演秀？

一探究才知道，原来这是中国台湾糖尿病组织联合举办的“世界糖尿病日”点灯祈愿活动。

过去听过世界地球日、世界关灯日，却鲜有听闻以疾病命名的世界日。一个疾病能成为全世界共同关注的议题，可见它对于世界各国人民的威胁与影响之深。

“世界糖尿病日”的由来，是为了纪念首先发现胰岛素的美国医师班丁（Banting F. G.），由国际糖尿病联盟（IDF）定



下以班丁医师的生日，即每年11月14日，为“世界糖尿病日”，借以呼吁各国共同预防糖尿病的蔓延。

根据国际糖尿病联盟2006年底的统计，全球每10秒钟就有1人死于糖尿病相关疾病，同时每10秒钟就有2人新确诊罹患糖尿病，糖尿病患病人数正在快速增加中。

时至今日，全世界已有3亿多人罹患糖尿病。根据最新统计，中国台湾已有超过140万糖尿病患者，尚未确诊的人数更是不计其数。

日前听闻一位友人的婆婆罹患2型糖尿病多年，最初只是肥胖引起高血糖和高血压，后来变得一有伤口就不容易愈合，被蚊子叮咬挠痒抓破皮后，就感染了蜂窝组织炎。后期除了失明，还几次出现休克。原因是胰岛素分泌紊乱，血糖忽高忽低，突发性的低血糖导致了休克。多次进出医院，让全家人疲于奔命。最后，她在睡梦中心脏病发作而走了。这是个令人感伤的案例，然而在中国台湾类似这样的案例不计其数。

医师告诉我们，糖尿病起因于血糖过高，最后致命的原因往往是并发症。然而，初期的高血糖其实是可以预防的。

2013年，中国台湾几个研究机构陆续发表了利用苦瓜降

血糖的最新发现。这真是令人振奋！

鉴于众多高血糖人士的高度需求，分享相关的保健知识实在刻不容缓。如果能通过分享知识，达到预防疾病的目的，我们非常乐意投入这样的出版工作。

本书著者采访了相关的专家学者，对第一手资料进行了编撰，并参阅了众多文献资料，最后由相关的学者、专家审稿。期望以最严谨的态度，写出一本尽可能周全的保健养生书。

本书涵盖的内容范围很丰富，既有苦瓜降血糖的科学知识，又有苦瓜的营养常识，并且还介绍了一些苦瓜品种和种苦瓜的居家园艺，还有营养师与中医师联合推荐的高血糖适用食谱，以及医师的保健提醒，另外还收集了读者对于苦瓜的诸多疑问，由医师和专家来解答。简而言之，这是一本兼具知识性与实用性的健康工具书。

在这个饮食健康问题备受关注的年代，本书的问世显得格外有意义。我们衷心期待，当读者打开这本书时，生活也有一种崭新的开始，迎向充满希望的未来。

感谢各界专业人士之协助及支持：



“中国台湾农委会花莲区农改场作物改良课” 全中和先生

屏東基督教医院新陈代谢科 高肇隆主任医师

内湖国泰诊所 张斯兰营养师

靖妃中医诊所 / 延吉中医诊所 陈玫妃院长

“中国台湾糖尿病卫教学会” 理事长暨游能俊诊所 游能俊医师

“中国台湾大学” 生化科技研究所 黄青真教授

亚蔬中心苦瓜计划 杨瑞玉博士

屏東大仁科技大学 刘纯君营养师

屏東科技大学生物科技研究所 郑雪玲教授

花莲志学有机农场 郑惠玲小姐

亚蔬中心苦瓜计划 骆建文助理研究员

目录 Contents

第一篇 为什么苦瓜能降血糖

01. 为什么血糖会过高 002
- 负责调控血糖的胰岛素 /002
 - 胰岛素作用失灵，让血糖失控升高 /003
 - 好好的身体，怎会产生“胰岛素抗性” /005
 - 你的血糖爆表了吗 /006
 - “我的血糖有点偏高”，仅此而已吗 /008
 - 哪些人容易出现高血糖 /010
 - 高血糖不加以控制，早晚得糖尿病 /013
 - 高血糖的迷思 /014
02. 苦瓜富含的营养素对控制血糖有益 022
- 高纤低脂，适合肥胖的糖尿病患者食用 /023
 - 丰富的维生素C能帮助细胞抗氧化 /024
 - 高钾，有助于控制高血压 /024
 - 富含植化素，适合潜伏型及前期糖尿病患者食用 /025
03. 苦瓜降血糖的活性成分不止一种 028
- 苦瓜内的蛋白质是最早被科学家发现的降血糖成分 /029
 - 奇妙的植化素家族，就像纯天然复方药 /030