

美国《预防》杂志编辑部 编

那洪伟 胡鸿阳 李英涛 译

 吉林科学技术出版社



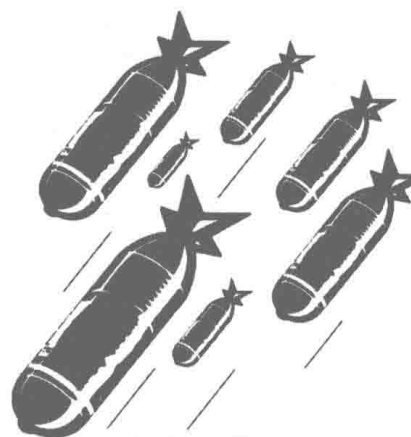
血糖失控 百病生



失控的血糖是埋在血管里的核弹

消除贪吃欲望，保持充沛精力，维持标准体重，提高记忆力
4周饮食、运动、减压计划，带来血糖平稳的七大好处

只有糖尿病患者才需要注意血糖？大错特错！
不明原因的肥胖、疲劳、注意力不集中、心脏病和脑卒中（中风），都是血糖失控的结果。
控制血糖就是救自己的命！



血糖失控 百病生

美国《预防》杂志编辑部 编

那洪伟 胡鸿阳 李英涛 译

图书在版编目 (C I P) 数据

血糖失控百病生 / 美国《预防》杂志编辑部编 ; 那洪伟, 胡鸿阳, 李英涛译. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-5384-8490-8

I. ①血… II. ①美… ②那… ③胡… ④李… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 263954 号

Copyright © 2006 by RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A. All rights reserved.

吉林省版权局著作合同登记号: 图字07-2014-4406

血糖失控百病生

Xuetang Shikong Baibingsheng

编	美国《预防》杂志编辑部
译	那洪伟 胡鸿阳 李英涛
翻译助理	王志国 盛 辉
出 版 人	李 梁
策划责任编辑	隋云平
执行责任编辑	王 红
封面设计	长春市一行平面设计有限公司
制 版	长春市一行平面设计有限公司
开 本	720mm×990mm 1/16
字 数	330千字
印 张	21
印 数	1—7000册
版 次	2015年5月第1版
印 次	2015年5月第1次印刷

.....

出 版	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85635177 85651759
	85651628 85635176
储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85659498
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春第二新华印刷有限责任公司

.....

书 号	ISBN 978-7-5384-8490-8
定 价	35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

前言

如果有一个非常简单的东西能让你在几小时之内精力充沛，在一天之内能让你暴躁的脾气和疲劳感得到舒缓，能让你最终摆脱多余的脂肪，能出人意料地降低你生命中遭遇心脏病、脑卒中（中风）、阿尔茨海默病等疾病的风险，你也许会说这是根本不可能的，除非有奇迹发生，或者传说中的灵丹妙药真的存在。

然而，让我们兴奋的是，这种“奇妙的东西”却真的存在。在不需要出现奇迹或者服用“灵丹妙药”的情况下，这种“奇妙的东西”仍然可以帮助改变我们的人生。我们所要做的全部就是要努力“控制我们的血糖”。

在现实生活中，不仅仅是糖尿病患者需要严格控制自己的血糖，而是无论男女老少，只要我们想生活得健康、强壮、快乐，那么我们所要做的就是控制我们的血糖。幸运的是，由《预防》杂志编辑部编写的《血糖失控百病生》可以帮助我们做到这一点。该书推荐的办法不但可以有效控制我们的血糖，同时整个过程又让你觉得美味，有趣，吸引人。

本书将为以下人群提供很好的帮助：

1. 每天下午3:00的时候，当你感觉萎靡不振，你通常选择吃东西，喝甜饮料来提高精力。然而你会发现，在你吃过，喝过之后，在下午4:45的时候，你会更加昏昏沉沉，甚至感觉更加疲劳。
2. 你想减肥的举动最终以你不能控制贪吃的欲望，在夜里偷吃冰箱里面的东西而宣告结束。
3. 你采取一切努力来降低自己患心脏病、脑卒中（中风）和阿尔茨海默病的风险概率。

4. 你是一名有过生育问题或者有妊娠期糖尿病病史的女性。

5. 如果你的体重、血糖、胆固醇（或者甘油三酯）同时都有那么一点点偏高，那你必须要注意了。因为这三者如果同时偏高，那对于你来说是非常致命的。这一点往往会被你的家庭医生所忽视。

6. 你正在寻找一个能同时平衡饮食中蛋白质、脂肪和碳水化合物的合理饮食方案。这样的饮食方案既可以让你保持健康，同时又可以让你享受你所喜欢的美食，甚至可以让你在大吃特吃的时候也不会有罪恶感。

在这本书里，你将发现跟血糖、胰岛素抵抗、糖尿病和与之相关的一些情况的比较前沿的医学研究。从事医学研究的专家们发现当我们的血糖到达大多数医生认为危险的程度时，你遭遇心脏病和脑卒中（中风）的概率可能要比正常人高出很多倍。甚至新的数据表明了血糖紊乱和其带来的一些其他情况（例如胰岛素抵抗）会导致我们心脏功能受到损害，甚至有的时候还可能致癌。

在这本书里，你也将会找到一个令你满意的饮食计划。这个饮食计划是以低血糖指数食物为基础的，同时配以适合你健康情况的体育运动和时间表，以及帮助你舒缓压力的办法来达到血糖控制目的。大胆的试一下吧！通过这个饮食计划，你可以减肥，确保你身体健康，同时让你能精力充沛地度过繁忙的每一天。

本书推荐的内容旨在为健康生活提供参考，而不能把它看成是治疗疾病的灵丹妙药。当遇到健康问题的时候，可以把本书里的内容作为做出正确决定的一个参考依据。如果您怀疑自身患有某种疾病，还是建议立即到医院就诊，以便尽早确定病情。

本书提及的特定公司、组织、机构并不意味着是被本出版者认可；同样，本书中提及的观点和内容也不意味着得到了这些特定公司、组织、机构的认可。

第一部分 为什么我们的血糖经常有麻烦

糖

第一章 “甜蜜”危机.....	2
专题 风险检测：医生，我的血糖怎么样.....	3
人体的构造没有变化，我们的生活方式却转变为“快餐式”	7
血糖平衡的七大好处	8
第二章 血糖病小检测：你的健康现在有什么危险	11
你应该怎么做呢	15
第三章 终极目标——减肥	21
减掉更多体重	22
赶走脂肪	22
避免新陈代谢缓慢	23
让身体里的大部分脂肪得以消耗	23
消除对脂肪与糖的强烈欲望	24
让自己精力充沛，而不是暴躁不安	24
本书所推荐的减肥方法	24
专题 血糖病的幸存者：杰奎琳·丹尼尔斯	25
专题 压力与脂肪的关系	30

第二部分 血糖平衡的好处

糖

第四章 血糖控制系统——身体健康的晴雨表.....	34
合适的燃料.....	34
单糖的秘密.....	35

专题 血糖病幸存者：爱丽丝·迈克菟金	36
血糖知识第一课：选择低升糖指数的食物	37
血糖知识第二课：消耗掉，或者把它囤积在臀部上	37
血糖知识第三课：保护好胰岛素制造与感知系统	39
血糖知识第四课：照看好你的后备能源	40
 第五章 古老的身体，现代的生活——血糖失衡的原因	41
从胰岛素抵抗到糖尿病	42
心脏病与脑卒中（中风）	43
2型糖尿病	44
癌 症	44
专题 血糖大事记	45
不孕症与先天畸形	47
阿尔茨海默病	48
视力问题与失明	48
神经损伤和截肢	49
牙齿问题	49
专题 笑——一个真正的控制血糖的好办法	50
肾功能衰竭	51
 第六章 食物是思考的给养，还是记忆的窃贼	52
你的大脑是窃糖贼	52
专题 抑郁与血糖的关系	54
“我不能再思考任何东西了！”	55
专题 低血糖治疗方案	56
现在高血糖，将来记性差	57
专题 血糖病幸存者：帕梅拉·奥尔德姆	58

第三部分 饮食计划

糖

第七章 好好吃饭一样可以控制体重	62
健康攻略1：水果、蔬菜和全麦食品的价值	63
专题 5种有助于控制血糖的方法	64
专题 血糖生成指数的秘密	66
健康攻略2：优质蛋白质	69
专题 血糖病解决办法血糖生成指数表	70
健康攻略3：对骨骼和心脏有益的奶制品	73
健康攻略4：健康脂肪有益心脏、思维和味蕾	75
健康攻略5：给零食留点儿肚子	78
 第八章 30种首选食品与减重策略30条	 80
策略1：快找找含纤维的食物	81
策略2：多吃豌豆	82
策略3：多吃麦片和谷物食品	83
策略4：坚守你的“脂肪预算”	84
策略5：吃海鲜，减脂肪	85
策略6：坚果帮你解决血糖难题	87
策略7：小盘子，大作为	88
策略8：定量	89
策略9：别理反式脂肪酸	90
策略10：少吃盐	91
策略11：喝前想清楚	92
策略12：没有谁是不可代替的	94
策略13：学会解读食品标签上的碳水化合物说明	95

策略14: 精挑细选无糖食品	96
策略15: 选择对心脏有益的巧克力	97
策略16: 早食多餐	98
策略17: 牛肉其实很不错	99
策略18: 奶制品	100
策略19: 每日吃点辣	101
策略20: 享受茶饮	102
策略21: 选择正确的小吃	103
策略22: 早餐很重要	104
策略23: 按时记录, 轻松减重	105
策略24: 零食为你提供蛋白质	107
策略25: 别像汉子一样吃饭	108
策略26: 眼见未必为实	109
策略27: 拔去饮食难题这颗毒牙	110
策略28: 别让疲惫打垮你	111
策略29: 用你的烹饪方式让饭菜更健康	112
策略30: 补充纤维	114

第九章 血糖病解决办法——重新整理厨房.....116

食品柜	117
-----------	-----

专题 给生活加点儿甜	120
-------------------------	-----

冰 箱	121
-----------	-----

专题 血糖病解决办法——购物单	122
------------------------------	-----

冰 柜	124
-----------	-----

烹饪小窍门	125
-------------	-----

第十章 餐厅里的健康选择.....131

我的菜单我做主	131
---------------	-----

专题 快餐还是“肥”餐, 你决定吧	133
--------------------------------	-----

专题 抵制食物诱惑, 逃离超市饮食区的7种方法	134
--------------------------------------	-----

专题 飞机旅行：是自带还是买	136
世界各国的健康饮食	138

第十一章 甜食、零食与骗局141

抵制诱惑的好方法	141
----------------	-----

专题 巧克力和改变	142
------------------------	-----

专题 便利店里健康食品的选择	143
-----------------------------	-----

当你食用松脆食品的时候	143
-------------------	-----

第十二章 营养补剂的真面目145

从多种维生素和微量元素开始	145
---------------------	-----

专题 血糖控制的最好补剂	150
---------------------------	-----

第四部分

血糖健康方法之健身

糖

第十三章 动起来——给大忙人的建议154

运动能有效地处理血糖问题	154
--------------------	-----

运动处方	156
------------	-----

运动计划	157
------------	-----

专题 要运动	158
---------------------	-----

生活方式的优势	159
---------------	-----

专题 与性格相匹配的体育运动	161
-----------------------------	-----

第十四章 徒步锻炼新方式166

策略1：新手——小步走	167
-------------------	-----

专题 穿一双合适的鞋	168
-------------------------	-----

专题 血糖病解决办法——步行	169
-----------------------------	-----

策略2：使用计步器.....	169
专题 别忘了伸展运动.....	170
策略3：徒步老手——适当休息，燃烧更多热量和脂肪.....	171
专题 金牌计步器的标准.....	173
策略4：忙碌的时候也不忘徒步.....	173
策略5：太热？太冷？轻松应对糟糕天气.....	175
专题 血糖病幸存者：麦琪·加利文.....	176
策略6：别让身体太疲惫.....	177
 第十五章 每天10分钟力量训练	179
血糖病解决办法——力量训练.....	180
专题 锻炼肌肉就是这么简单.....	181
专题 为成功加油.....	185
训练动作.....	185
专题 计划好你的训练.....	187

第五部分 缓解压力，控制血糖

糖

第十六章 “啊”的神奇力量	192
血糖病解决办法——压力缓解.....	193
对血糖的益处.....	193
对减肥的益处.....	194
别想了，自愈吧.....	195
每日15分钟，放松自己.....	196
专题 只有5分钟？一样可以放松.....	198
尝试或重新发现舒缓身体的爱好.....	200
专题 快乐的原则.....	202

第十七章 比泡沫浴更有效的放松方法	204
让家成为平静的绿洲	205
专题 在压力之下，你吃的更多还是更少	206
让你上下班轻松些	207
专题 用写文章释放你的压力	208
把你的房子变成你的家，但不要追求完美	209
学会更好地安排你的工作	210
减少照顾家人带来的压力	211
减少夫妻之间的争吵	212

第十八章 终于可以睡个好觉了	214
流言之一：每个人都需要至少8小时的睡眠	215
流言之二：小憩一下，尤其是午睡，是非常正常的	216
专题 鼾声背后的潜在威胁	217
流言之三：如果你患了失眠症，你需要早点上床，晚点睡觉， 或者下午打盹	218
专题 打盹的力量	219
专题 如果你的宠物让你睡不好	220

第六部分

全部结合在一起——生活方式的大改变

糖

第十九章 28天改善健康令你身材苗条	222
每日六餐，你不会感到饥饿	223
专题 必须具备的调料和调味品	225
专题 每星期提前做好准备	225
一个留有余地的计划	226
专题 有用的提示和品尝美味的建议	227

专题 现在购买、以后备用	229
专题 用对调味品，赢得健康	230
关于饮酒的提示	231
专题 人人都喜欢的小吃	232
第1周第1天	237
第1周第2天	238
第1周第3天	239
第1周第4天	240
第1周第5天	241
第1周第6天	242
第1周第7天	243
第2周第1天	244
第2周第2天	245
第2周第3天	246
第2周第4天	247
第2周第5天	248
第2周第6天	249
第2周第7天	250
第3周第1天	251
第3周第2天	252
第3周第3天	253
第3周第4天	254
第3周第5天	255
第3周第6天	256
第3周第7天	257
第4周第1天	258
第4周第2天	259
第4周第3天	260
第4周第4天	261
第4周第5天	262

第4周第6天	263
第4周第7天	264

第七部分

特殊血糖类疾病的解决办法

糖

第二十章 代谢综合征——患病概率是1:4	266
----------------------------	-----

代谢综合征——你的家庭医生从来没有跟你提过	266
-----------------------------	-----

不为人知，还是尽人皆知	267
-------------------	-----

专题 你患有代谢综合征吗	269
---------------------------	-----

当聪明的基因运行得过好的时候	270
----------------------	-----

有效的解决方案：6种方法来预防或逆转代谢综合征	271
-------------------------------	-----

第二十一章 糖尿病前期——不仅仅是“吃了一点糖”而已	273
----------------------------------	-----

从腹部脂肪到胰岛 β 细胞	275
---------------------------	-----

专题 风险检查：你患有糖尿病前期的概率	276
----------------------------------	-----

潜藏的并发症	277
--------------	-----

专题 高血糖的幸存者：莫林·马里内利	278
---------------------------------	-----

从现在开始杜绝糖尿病前期	279
--------------------	-----

战胜糖尿病前期的血糖解决方案	280
----------------------	-----

第二十二章 糖尿病——美国人新的常见病	282
---------------------------	-----

糖尿病101	284
--------------	-----

控制血糖的3步计划	285
-----------------	-----

专题 高血糖幸存者：玛吉·洛佩兹	287
-------------------------------	-----

专题 无痛测试	289
----------------------	-----

专题 高风险	292
---------------------	-----

第二十三章 多囊卵巢综合征：潜藏的不孕不育杀手	295
多囊卵巢综合征和血糖的关系	296
多囊卵巢综合征的多种症状	298
请进行诊断	299
专题 医学突破	300
减轻多囊卵巢综合征症状的计划	301
专题 风险检查：你患有多囊卵巢综合征吗	302
专题 高血糖的幸存者：珍妮·斯科特	303
 第二十四章 妊娠糖尿病——对婴儿和孕妇都有危险	 305
专题 风险检查：你以后会不会患有妊娠糖尿病	306
掌控你和宝宝的健康	307
专题 为什么要等待？为降低血糖应尽早测试	308
血糖对孕妇和婴儿的危害	309
专题 如果你已经患有2型糖尿病	310
防止妊娠糖尿病的有效解决方案	311
降低准妈妈们血糖高的有效解决方案	313
 第二十五章 儿童罹患糖尿病——处于危险中的儿童	 314
苏打水、薯条和视频游戏的充斥	315
令人担忧的超重	316
致命的遗传性疾病	317
专题 风险检查：你的孩子是否有患2型糖尿病的风险	318
预防2型糖尿病的家庭计划	319

第一部分

为什么我们的血糖 经常有麻烦

| 第一章 |

“甜蜜”危机

想象一下：把一袋5磅（约2.3千克）重的糖一下子全部倒入你的嘴里，你会有什么感觉？你会觉得这很荒谬是吗？其实你错了。新的调查显示，这个数字（5磅重的糖）是美国每个成年男性、成年女性、孩子每日吃糖的总量。当然，我们吃的这些糖并不都是直接从糖罐中获得的，也就是说，这些糖并非都是以我们所说的“糖”的形式直接吃到嘴里的。超过50种甜味剂几乎存在于所有的加工食物当中，例如早餐的油炸甜甜圈、午餐的烤豆子、水果味的酸奶、汉堡上的番茄酱，在这些食物中，你都能找到甜味剂的身影。

自20世纪90年代初以来，美国人饮食里糖的含量在成倍增加，现在已经超过2 100倍。糖的大量增加不但提高了食物的热量，同时也破坏了食物的营养成分。研究者们发现，食物中甜味剂用量的增加与体重超