

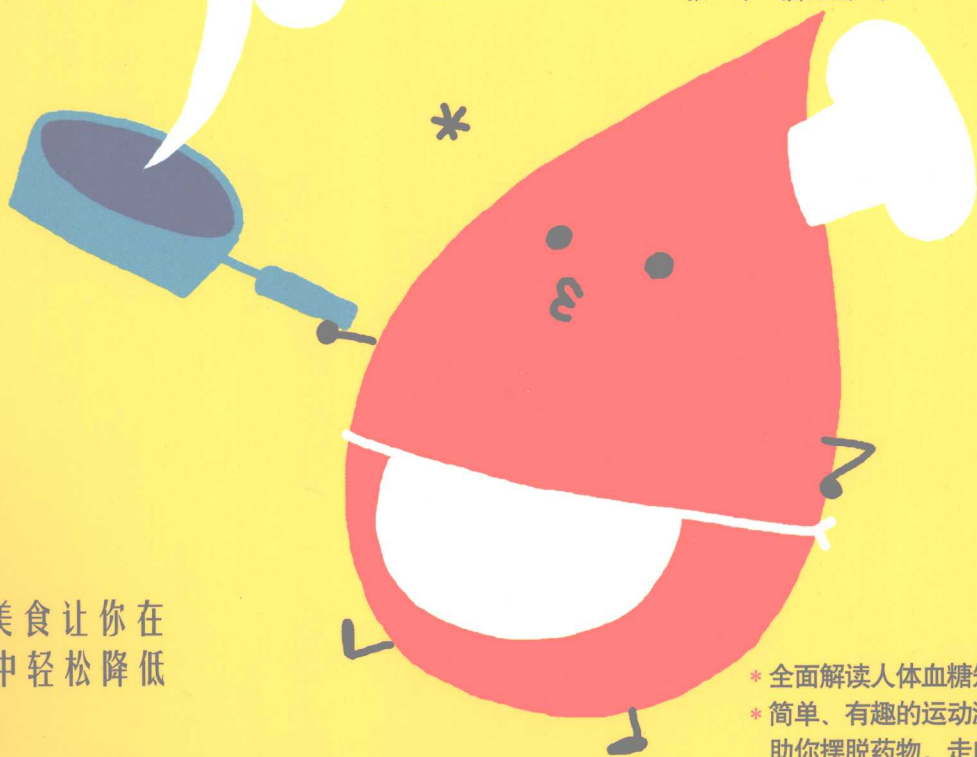
健康长寿实用生活大百科

B
BOOKLINK

降低糖尿病 血糖值

香喷喷的嫩煎猪肉、烤苹果、蜜饯梅子干
爽口的豆奶蔬菜汁、生姜绿茶

(日)主妇之友社 著
张 军 唐丽娥 译



数十种特效美食让你在
回味无穷中轻松降低
血糖值!

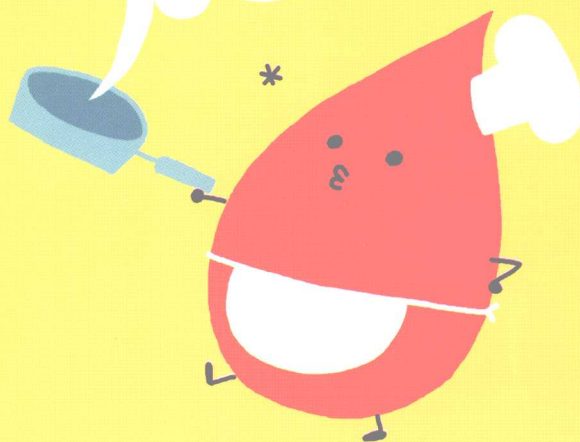
- * 全面解读人体血糖知识
- * 简单、有趣的运动游戏，助你摆脱药物，走向健康

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

健康长寿实用生活大百科

降低糖尿病血糖值

(日) 主妇之友社 著
张 军 唐丽娥 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

TITLE: [気になる血糖値をぐんぐん下げる大百科]

BY: [主婦の友社]

Copyright © Shufunotomo Co.,Ltd. 2006

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co.,Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇之友社授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2008第313号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

降低糖尿病血糖值/(日)主妇之友社著;张军,唐丽娥译.一沈阳:辽宁科学技术出版社,2009.1

(健康长寿实用生活大百科)

ISBN 978-7-5381-5632-4

I.降… II.①主…②张…③唐… III.①糖尿病-防治 IV.R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第178740号



策划制作:北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划:陈庆

策划:蒙明炬

版式设计:郭宁

封面设计:李新泉

封面插图:大泷真美

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:北京地大彩印厂

出版时间:2009年1月第1版

经销者:各地新华书店

印刷时间:2009年1月第1次印刷

幅面尺寸:182mm×210mm

责任编辑:众合

印张:7

责任校对:刘庶

字数:260千字

书号:ISBN 978-7-5381-5632-4

定价:38.00元

联系电话:024-23284360

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

邮购热线:024-23284502

http://www.lnkj.com.cn

目 录

第 1 章

血糖值与身体健康的关系

血糖值升高的现象在逐年增加·····	2
高血糖给人体带来各种各样的损害·····	4
引发高血糖的诸多危险因素·····	6
内脏脂肪的增加会使高血糖症恶化·····	8
糖尿病的诊断标准与检查方法·····	10
糖尿病的4个种类与血糖值的控制方法·····	12
忽视高血糖,容易引发并发症·····	14
有助于预防与治疗的血糖值自我检查方法·····	16
■ 专栏 通过掌纹可知血糖是否异常·····	18



第 2 章

调节饮食,改善高血糖

在饮食上多加重视并做适当运动,可以降低血糖值·····	20
均衡进食,胜于吃药·····	22
了解油脂的种类,适当摄取·····	24
在允许的总热量范围内,也可以吃一些甜点·····	26
水分补给对维持血糖值稳定非常重要·····	28
限制摄糖量,对降低高血糖值快速有效·····	30
防止血糖值上升的食物组合·····	32
享受外出就餐的乐趣·····	34
■ 专栏 闷热的夏季,我们更要注意降低血糖值·····	36

第 3 章

可降低血糖值的特效食物

洋葱·····	38
苦瓜·····	42
香菇·····	44



红薯	46
卷心菜	48
冬瓜	50
黑豆	52
山芋	54
黄麻	55
干萝卜丝	56
紫菜	58
苹果	60
麦茶	62
番茶	64
乌龙茶	65
鞑靼荞麦茶	66
玉米茶	67
■专栏 按顺序进食各类食品可抑制血糖值急剧上升	68



第4章

可降低血糖值的美食

煎纳豆	70
魔芋纳豆·海带纳豆	72
黑醋腌蒜	74
醋腌黑豆	75
醋腌卷心菜心	76
醋拌小沙丁鱼	78
洋葱蒜汤	80
烤芹菜	82
蜜饯梅子干	84
黑芝麻豆渣	86
小豆南瓜	87
洋葱南瓜	88
生蔬菜汁	90
红葡萄酒泡蒜头	92
煮西瓜汁	94
醋腌香蕉	96
苹果琼脂	98
芦荟果子露	100
黑蜜芦荟	102
肉桂西红柿	103
■专栏 咀嚼的次数越多，越容易将活性氧消除	104



第5章

可降低血糖值的饮品

洋葱薄皮茶·洋葱裙带菜汤·····	106
泡大豆汁·····	108
海带粉汁·····	110
五谷牛奶·····	112
黑米饮料·····	114
豆奶蔬菜汁·····	116
花生薄皮汁·····	119
醋泡鸡蛋·····	120
酶饮料·····	122
生姜绿茶·····	124
栗子蘑乌龙茶·····	125
苦瓜种子茶·····	126
黑豆咖啡·····	128
芦荟柠檬酒·····	130
猕猴桃酒·····	132
■专栏 两顿饭的中间通过舔舔糖球来控制血糖值·····	134



第6章

通过动作和穴位按压等方式降低血糖值

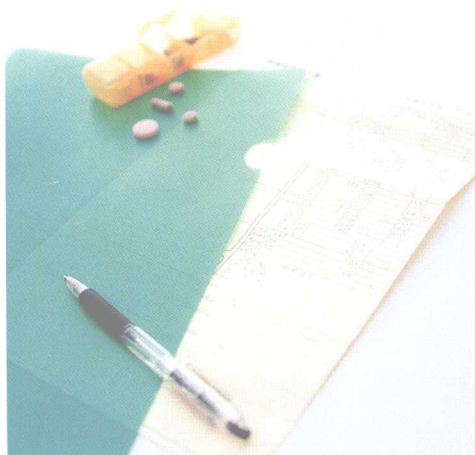
投球动作·····	136
躺着做的体操·····	138
水平踏步·····	140
深呼吸动作·····	142
按揉腿肚子·····	144
按揉手心·····	147
两点穴位按压·····	148
手心、手背的穴位·····	151
辣椒贴·····	152
指尖伸展运动·····	154
揉搓趾尖·····	156
牙刷按摩足底·····	158
反复入浴法·····	160
■专栏 只是愉快地笑也能达到抑制血糖值上升的目的·····	162



第1章

PART 1

血糖值过高会导致糖尿病，这是广为人知的。那么，这到底是为什么？血糖值到底是什么？它与身体健康有什么关系呢？让我们先来正确地认识一下吧！



血糖值与 身体健康的关系

血糖值升高的现象在逐年增加

每35人中就有1人是糖尿病患者

糖尿病是以人体血液中葡萄糖含量（血糖值）升高而引起慢性糖代谢紊乱为主的内分泌疾病。

糖尿病是一种生活习惯病，它的发病人数呈逐年增加的趋势。据世界卫生组织的统计数字显示：目前全世界至少有1.8亿人患有糖尿病，这一数字到2030年将上升到3.6亿。2005年，将近110万人死于糖尿病。2007年年底，中国糖尿病患者人数为3980万，平均每35人中就有1人是糖尿病患者，而且糖尿病患者的人数正以令人担忧的速度增长。也就是说，糖尿病正在成为一种全民性的生活习惯病。

顺便说一下，一些血糖值正常但遗传性胰岛素分泌异常的人、血

糖值稍高的临界型人士、肥胖或有脂肪肝以及胰岛素功能低下等人群也是糖尿病的潜在患者，我们将这类人群称为准糖尿病患者。

胰岛素功能正常、血糖值稳定

作用于脏器和全身细胞组织的能量是我们维持生存不可或缺的，而提供能量的物质就是蕴藏在米饭或面包等食物中的糖。

通过饮食摄入体内的糖，首先由小肠分解成葡萄糖。然后为肠壁所吸收，由血液输送至肝脏后蓄积起来。其后，蓄积在肝脏内的葡萄糖再次被血液输送至全身。这样，血糖值会随着血液中糖的含量增加而升高。

当血糖浓度升高时，胰岛素分泌明显增加。

胰岛素可以使糖进入全身的细胞，从而降低血糖值，使细胞将葡萄糖作为能量来加以利用，所以胰岛素是人体的一种重要的激素之一。无论是使葡萄糖变成糖原贮藏起来，还是将糖原变成葡萄糖，胰岛素都起着举足轻重的作用。另外，它还促进多余的糖被肌肉或脂肪吸收。

如果胰岛素能够处于正常分泌的状态，糖会被作为能量的来源消耗掉，血糖含量就不会超过正常量。

不过，如果饮食中糖摄取过量，以致胰

女性糖尿病患者的死亡率明显高于男性

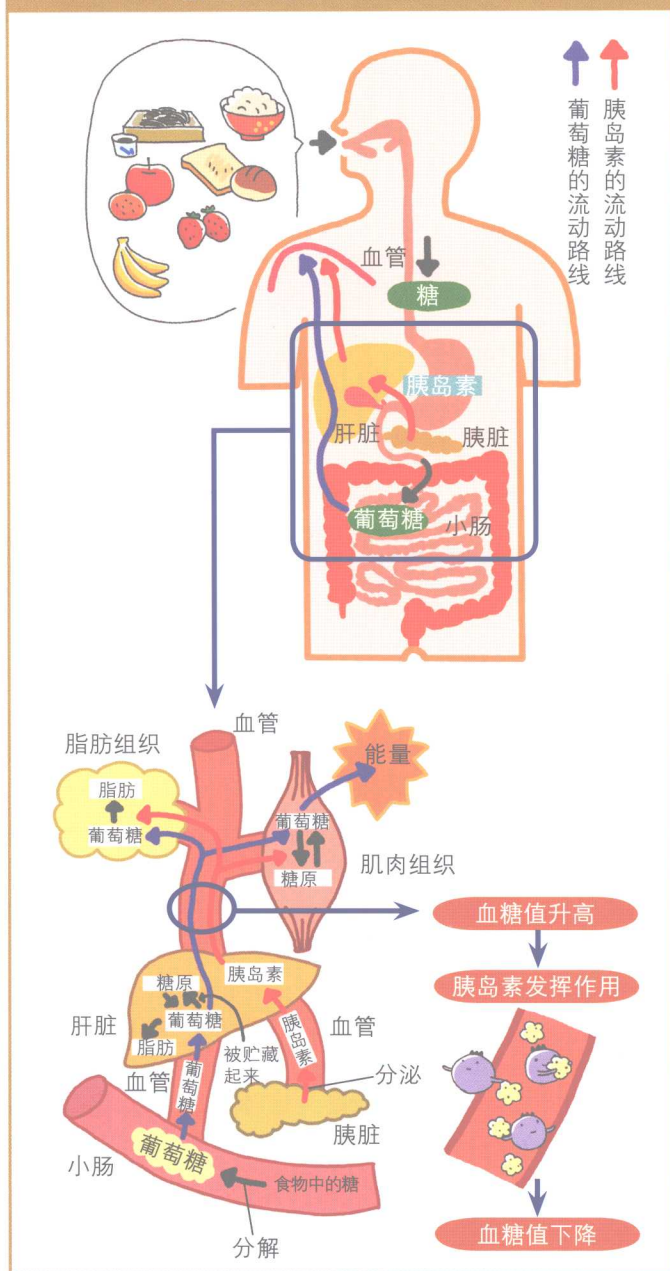
从近十年来的调查统计来看，糖尿病患病率的高低无明显性别差异，但无论城乡患者，女性死亡率明显高于男性。2000年，中国城市居民糖尿病死亡率男女比为1:1.6，农村居民糖尿病死亡率男女比为1:1.7。

胰岛素分泌相对不足，或者血液中含有肥大脂肪细胞分泌的妨碍胰岛素发挥正常功能的物质。胰岛素不能正常发挥作用，那么血液中的葡萄糖便不能完全进行代谢而不断增加，形成血糖值升高的状态，这就是所谓的糖尿病。

在迄今为止的人类历史当中，屡有粮食不足的情况发生。但是，能量过剩还是最近才有的现象。因此，为了防止因饥饿而造成的能量不足，在人体内存有若干提高血糖值的激素，但是，能够降低血糖值的激素只有胰岛素。

目前，人们的营养状态愈来愈好，每个人都有饮食过量的倾向。这就是糖尿病患者增加的原因。因此，控制血糖值是非常必要的。

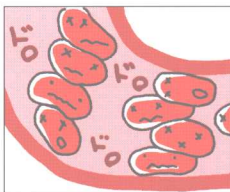
糖的代谢与胰岛素的作用



高血糖给人体带来各种各样的损害

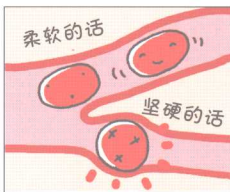
胰岛素不足而带来的损害

血液黏稠易凝结



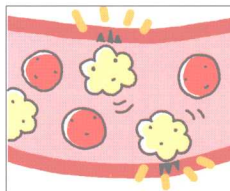
毛细血管易发生堵塞

红细胞失去柔韧性，细小动脉易发生堵塞



有罹患轻微脑梗死的危险

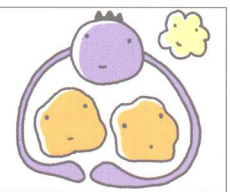
葡萄糖损伤血管壁



胆固醇渗入后加速动脉硬化

胰岛素过剩带来的损害

分泌过剩的胰岛素会将葡萄糖作为甘油三酯蓄积下来



导致肥胖、高脂血症

血管和血液会变得千疮百孔

虽然葡萄糖作为维持生命的能量来源是非常重要的，但如果过多也会产生反作用。

如果血液中的葡萄糖过剩，血液会变得黏稠易凝结，毛细血管也易发生堵塞。另外，血液中的红细胞会失去柔韧性，为细胞输送氧和营养素的能力下降。更为严重的是，如果血液中的葡萄糖损伤了血管壁，胆固醇等就会从伤口处渗入进来，导致动脉硬化。

这一切均是胰岛素分泌不足而引发的症状。不过，如果胰岛素分泌过剩同样也是危

险的。

如果持续饮食过量，胰脏会随之更多地分泌胰岛素。

事实上，胰岛素虽然具有将糖输送至细胞的功能，但是，另一方面，它同时也具有合成甘油三酯的作用。因此，如果因饮食过度而造成胰岛素分泌过剩，那么，那些没有被作为能量消耗的葡萄糖就会被作为甘油三酯蓄积下来。反而降低胰岛素的功效，为弥补胰岛素功效的不足，这时会进一步分泌胰岛素，由此反复而形成恶性循环。

这样会导致肥胖，而肥胖是促使糖尿病发病的一个最主要的条件之一。而且很容易引发高脂血症。高脂血症是导致动脉硬化的原因之一，而动脉硬化往往会引起心肌梗死

和脑血栓等可怕疾病。

口渴、体重减轻、多尿是危险信号

如果高血糖长期持续，就会产生如下可觉察的症状。

①口渴

虽然不是很热，但嗓子仍然干渴，好像冒烟一样。当您感觉身体明显乏力，异常口渴时，一定要引起重视。

②尿量增多

尿频、尿量增多，半夜多次去厕所。另外，由于尿中含糖较多，尿味强烈，有时会有较浓的甜味。

③易疲劳、倦怠

由于不能将葡萄糖转变为能量，疲劳便会累积下来，会产生很强的倦怠感。饭后如果有明显的乏力感，有必要在自己的心中画个问号：是不是患了糖尿病？

④异常的空腹感

如果转变成慢性高血糖，胰岛素的功能会产生偏差，进餐2~3小时后，胰岛素才会产生作用。这时，由于血糖值急速下降，会产生异常的空腹感。

⑤体重减轻

由于体内的脂肪和肌肉会被用来替代糖分作为能量源加以利用，因此，无论如何吃，仍然会消瘦下去。

当口渴、多尿、体重减轻

急剧发生时是非常危险的。如果置之不理，会陷入昏睡的状态，甚至会有生命危险，应及时去看医生。

由于高血糖会为全身带来损害，所产生的症状也会因人而异。有时也会有手脚麻木、腿肚子抽筋、肌肤发痒、目翳、进餐后困倦等现象。

如果对高血糖置之不理，会引发并发症（参照第15页）。如果出现并发症，很多情况下，出现功能障碍的脏器很难复原，因此，一定要注意预防并发症的发生。



引发高血糖的诸多危险因素

进食过量、运动不足、 应激反应是导火索

糖尿病也与遗传有关。我们可以认为：如果近亲中有糖尿病患者，那么他的体质是容易患糖尿病的。一般来说，父母患糖尿病的人，将来患糖尿病的概率要比一般人高40%~50%。

虽说如此，即便血缘亲属中有糖尿病患者，但自己并未发病的情况也是存在的。相反，自己的近亲中没有人患糖尿病，但发病的可能性依然存在。

其最大的诱因是生活习惯。进食过量、运动不足等

很容易使多余的能量蓄积在体内，往往造成血液中的糖过剩。另外，现代人很多不规律的生活也是促使血糖值上升的原因。

是否肥胖也是非常重要的？据最新研究表明，肥大的脂肪细胞能分泌一

种妨碍胰岛素发挥正常功能的物质。也就是说，如果肥胖，即便胰岛素分泌正常，葡萄糖也很难进入细胞，血糖值也不会降低。

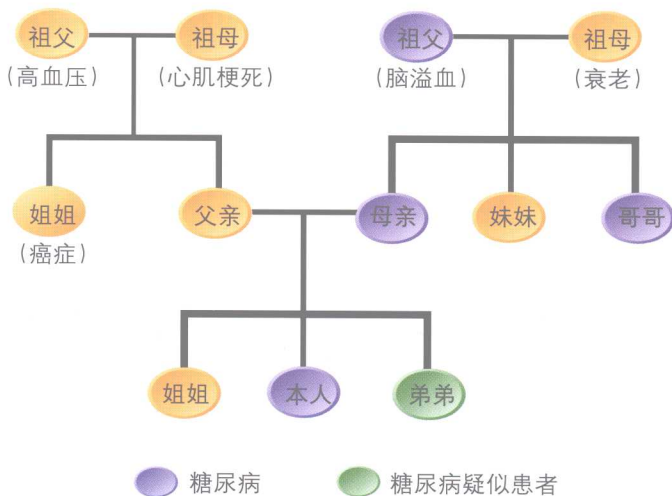
因此，人们将胰岛素不能充分发挥作用的现象称之为胰岛素抵抗。这样一来，人们为了降低血糖值而采取的注射胰岛素治疗也有可能起不到降低血糖值的作用，影响了对于糖尿病的治疗。

另外，应激反应也是一个令人很难察觉的危险因素。

例如，身体因受伤或手术等原因而产生应激反应，人体会分泌一种使血糖值升高的激素——肾上腺素，它的分泌会提高血糖值。另外，精神上的应激反应如果过多，也会使自律神经和激素产生紊乱，使血糖值升

糖尿病容易遗传（体质）

下面是某糖尿病患者的血缘关系图。如果在父方或母方亲属中有糖尿病患者，其后代易患糖尿病。



这些生活习惯会成为糖尿病的诱因

●不规律的生活



●过多的应激反应



●运动不足



●肥胖



其他诱因

- 手术
- 受伤
- 降压药中的某些成分
- 感染
- 妊娠
- 年龄的增长



●进食过量



尤其是进食过多的甜点、动物性脂肪以及饮酒过量

高。

我们也不可忽视精神性应激反应。以进食的方式来排遣精神压力或运动意识不够而造成运动不足等都可导致肥胖。有的人会出现精神抑郁的现象。

多个危险因素交叉型

遗传因素与环境因素多重作用就可能导致糖尿病发病。我们把引起疾病发生的因素称作为危险因素，虽然只有一个危险因素但也会造成疾病的发生，危险因素越多，发病的可能性就越大。

例如，在近亲中有多个糖尿病患者的人

就比只有1个糖尿病患者的人更容易患病，再加上肥胖，其危险度会明显增大。另外，即便同样是肥胖，重度肥胖的人比轻度肥胖的人更容易染病。

感染症是另外一种危险因素。肾上腺皮质激素和降压药等部分特定的药剂以及妊娠等有时也会引起高血糖。

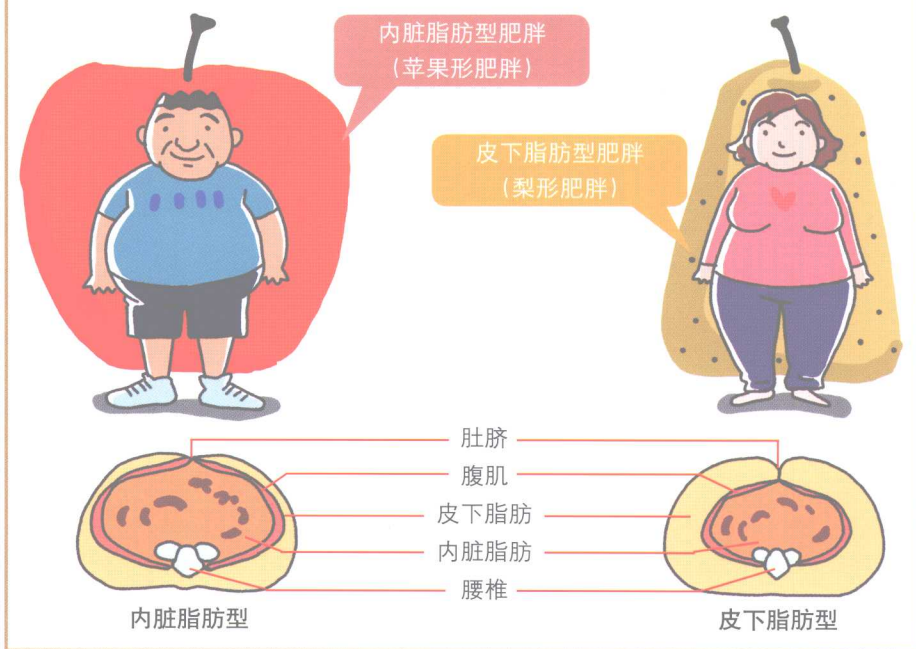
另外，年龄的增长也是危险因素之一。

实际上，到了40岁左右，糖尿病患者的数量会急剧增多，其后，随着年龄的增长，比例会变得越来越髙。

胰岛素的分泌随着年龄的增长而减少，其功能也会减弱，所以随着年龄的增长，高血糖的可能性也会随之加大。

内脏脂肪的增加会使 高血糖症恶化

两种类型的肥胖



生活习惯病引发内脏脂肪型肥胖

如果因进食过量而造成胰岛素过剩，那么脂肪会变得很难分解，而在皮下组织中蓄积下来，加速肥胖。由于肥胖，胰岛素会进一步分泌，使人变得更胖，这样便形成恶性循环，进而容易引起脂肪肝和肝功能障碍等疾病发生。

内脏脂肪型肥胖是尤其需要我们加以注意的。内脏脂肪型肥胖是脂肪紧贴在肝脏和小肠等内脏器官周围的肥胖症。由于这种肥胖者的体形如苹果般浑圆，故又叫做苹果形

肥胖，这种类型的肥胖常见于男性。顺便提一下，脂肪堆积在下半身的梨形体形叫皮下脂肪型肥胖（梨形肥胖），这种类型的肥胖多见于女性。

由此我们可知，肥胖与高血糖关系密切，同样与之相关的还有高脂血症和高血压。如果血液中含有大量的胰岛素，就会引起高血压和高脂血症等疾病。

实际上，在目前的糖尿病患者中，很多人会同时服用降低血糖值的药物和降低血压的药物。

科学证明高血糖、肥胖、高脂血症、高血压彼此间会相互产生恶劣的作用，虽然其中一种未到十分严重的程度，但是如果同时

发生，便很容易加速动脉硬化，所以，将其称作代谢综合征 (metabolic syndrome)。

代谢综合征加速动脉硬化

“Metabolic”指的就是新陈代谢。也就是说，所谓的代谢综合征 (metabolic syndrome) 是由于内脏脂肪型肥胖而引起的人体代谢平衡失调。它与因生活习惯所带来的多种疾病有关，所以它在各个领域都受到人们的重视。

如果动脉硬化持续发展，会引发心肌梗死和脑梗死等危及生命的可怕疾病。因此，为预防这些疾病的发生，控制血糖值，努力减少内脏脂肪是极其重要的。

代谢综合征的诊断标准是：

- ①腰围（脐部周围）：男性85cm以上，女性90cm以上。
- ②血压：130/85mmHg以上。
- ③空腹血糖6.1mmol/L以上。
- ④血中甘油三酯1.69mmol/L以上或HDL高密度脂蛋白胆固醇不足1.03mmol/L。

以上4项中，如果①符合，②～④中有两项以上符合，即可诊断为代谢综合征。

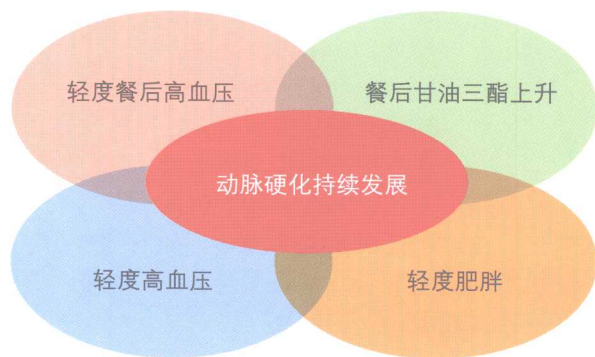
什么是代谢综合征？

代谢综合征的诊断标准

- ①腰围（脐部周围）：男性85cm以上，女性90cm以上
- ②血压：130/85mmHg以上
- ③空腹血糖6.1mmol/L以上
- ④血中甘油三酯1.69mmol/L以上或HDL高密度脂蛋白胆固醇不足1.03mmol/L

以上4项中，除了①以外，还须②～④中还有2项以上相符（包含正在服用治疗药物的情况）

（日本新代谢综合征诊断标准研讨委员会）



高血糖、肥胖、高脂血症、高血压彼此间会相互产生恶劣的影响，即使其中一种未到十分严重的程度，但是如果同时发生，便很容易加速动脉硬化，所以，将其称作代谢综合征。

糖尿病的诊断标准与检查方法

糖尿病的判断取决于血糖值

一般情况下，血糖值在饱腹时上升，在空腹时下降。

作为检查糖尿病的最普遍的方法是空腹时血糖值检查，即测定血糖值较低的空腹时的血糖值。不过，也会同时检查餐后的血糖值。这是因为餐后血糖值较高，并发症的发病率也会升高。即便是糖尿病患者，有很多在空腹时的血糖值也是正常的。

如果空腹时血糖值在 7.0mmol/L 以上，餐后2小时的血糖值在 11.1mmol/L 以上，就怀疑有糖尿病。另外，还有检查随机血糖值的方法，即在不特定时间进行血糖值的测定，如

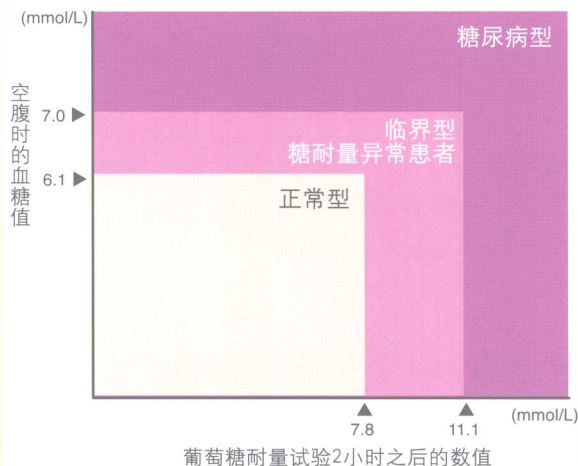
果随机血糖值超过 11.1mmol/L 时，患有糖尿病的可能性就会很大。

当血糖值比正常值略高，不能明确判断是否是糖尿病时，可进行葡萄糖耐量试验。方法是在空腹状态下，喝溶有 75g 葡萄糖的液体，测定饮用前后30分钟、饮用后1小时、2小时以后的血糖值的变化。

健康人摄入葡萄糖以后，在30分钟至1个小时期间血糖值会上升至最高值，其后开始下降，大约2小时以后会恢复至正常值。

糖尿病患者的血糖值会升得很高，很难降下来。如果在摄取葡萄糖2个小时以后，血

糖尿病的诊断标准



注：①在作出诊断时要结合临床症状加以考虑，如果有症状只要有一次检查为糖尿病型，就可诊断为糖尿病。

②如果没有临床症状，就需要空腹和葡萄糖耐量试验同时超过标准，才可以诊断为糖尿病。

③糖尿病的典型症状有口渴、饮水较多、尿量多、体重减轻等。



(1999年日本糖尿病学会)

糖值在7.8mmol/L以上，空腹时的血糖值即便不足6.1mmol/L，也是不正常的，可以诊断为临界型。

血糖值在一天之内会发生多次变化。一般会进行2次血糖值测定，如果2次均超过标准值，即可诊断为糖尿病。

此外，还可通过过去1~2个月内血糖控制情况的糖化血红蛋白检查。

尿糖的有无始终是一种标尺

有很多人认为，糖尿病是尿中含糖的疾病。尿中含糖的确是糖尿病的症状之一。

如果得了糖尿病，血液中的葡萄糖便很难进行代谢，血糖值就会上升，血液中的糖会由肾脏进入到尿液中。另外，尿糖检查也

常被作为糖尿病的检查方法来加以进行，如果尿糖呈阳性（+），就意味着血糖值已经超过10mmol/L。

但是，有些处于在早餐前血糖值为7.8mmol/L的所谓糖尿病区域的人，有的并没有尿糖的现象。相反，对于那些进餐后尿糖为加号的人，有时也并非真有糖尿病，所以在尿糖方面是存在个人差异的。

另外，有些先天肾脏糖排泄功能低下的人，血糖值即使正常，有时也有尿糖的情形出现，我们将其称作肾性糖尿。这是不需要进行特别治疗的。

因此，我们最好将尿糖检查视作一种判断方法，而不是作为诊断标准，是否是糖尿病最终要依血糖值进行判断。

测定糖尿病的主要检查

种 类	内 容	基 准
空腹时血糖值	早餐前空腹时所进行的血糖值检查	6.1mmol/L以下
葡萄糖耐量试验	在空腹状态下，饮用溶有75g葡萄糖的液体，检查饮用前后1小时、2小时的血糖值	2小时的数值 不足6.7mmol/L
随机血糖值	不定时间测量出的血糖值	不足11.1mmol/L
糖化血红蛋白检查	检查血液中糖化血红蛋白的数值。可以反映出过去3个月以来的平均血糖值	5.8%以下
血液中果糖胺检查	糖化血清白蛋白，是血清白蛋白经非酶促糖基化作用后形成果糖胺，该项检查是对糖化血清白蛋白的测定。由此可知过去1~2周的血糖控制效果	205~285 μmol/L
尿酮体检查	检查尿酮体（脂肪代谢的产物），检出时表示胰岛素不足	阴性（-）
尿糖	检查尿中是否含有葡萄糖	阴性（-）

在尿检时也会进行尿中是否含有红细胞和白细胞过多的尿沉淀检查及尿中是否含有细菌的检查。另外，有时还会进行眼底检查，查看是否患有视网膜症。