

这样吃血糖不会升高

—— 糖尿病饮食 **新** 概念

焦耐芳 著

最容易忽略的，是身边的道理，您是否想到五谷杂粮也有“脾气”？

“新概念饮食法”将带您认识五谷杂粮的属性，弄清食物间的升糖节律，

告诉您一个怎样吃血糖不会升高的健康、自然的饮食规律。



科学出版社

www.sciencepress.com

这样吃血糖不会升高

—— 糖尿病饮食 **新** 概念



焦耐芳 著
刘燕萍 点评
徐德宽 绘图

科学出版社

北京

内 容 简 介

作者有着十几年的糖尿病病史,血糖最高时可达19.6mmol/L,一度出现过各种并发症。经多年的探索,久病成医,作者从自己身上总结出一套非药物(按摩法)治疗糖尿病的方法,停药近4年来,血糖恢复到正常值,并发症逐渐消失。

新概念饮食法是作者近两年探索出的又一条适合于2型糖尿病病人的饮食方法。该书语言幽默、通俗易懂、深入浅出、富有哲理,使人在轻松的阅读中了解到哪些食物含糖多、升糖快;哪些食物含糖低、升糖慢,从而利用食物之间的升糖时间差来合理搭配主食,达到既增加了饮食量,血糖还不会升高的健康目的。出于对广大糖尿病读者的关爱和认真负责,特别邀请了北京协和医院营养学专家刘燕萍副主任医师在书中相应部分做了点评,以增强本书的科学性。书中插图由中国美术家协会会员,北京韩美林工作室徐德宽先生绘制。

本书可供广大糖尿病朋友阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

这样吃血糖不会升高:糖尿病饮食新概念/焦耐芳著.

—北京:科学出版社,2010.6

ISBN 978-7-03-027610-0

I. 这… II. 焦… III. 糖尿病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第089282号

策划编辑:曹丽英/责任编辑:杨 扬 曹丽英

责任校对:郭瑞芝/责任印制:刘士平/封面设计:黄 超

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京天时彩色印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010年6月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2010年6月第一次印刷 印张:7

印数:1—8 000 字数:72 000

定价:20.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

走出饮食的困惑（自序）

从1996年夏天我被查出患糖尿病，至今已有15个年头了，空腹血糖最高时达19.6mmol/L，一度出现过各种并发症。我经历了从恐慌、茫然、无所谓，再到恐慌、无可奈何的过程。在血糖居高不下的时候，各种并发症相继出现，先是小腿发凉然后到脚发凉，而后眼睛涩、模糊，常常觉得眼球向外鼓，要和金鱼眼相提并论了，腰部也常常隐隐作痛，腰带不敢扎紧，哪怕是穿松紧带的秋裤、休闲裤，甚至带有松紧带的袜子都会觉得难受。新买来的秋裤和袜子要先整理一下，用剪子尖从裤的腰口、袜筒口挑断几根松紧线，使口变松了才能穿。觉也睡不好，梦总是模糊不清、乱七八糟的。

我除了没打胰岛素，几乎把所有治疗糖尿病的药都吃了个遍，几乎所有民间的偏方都尝试过，但依然无法阻止病情的发展，于是，我不得不开始探寻一条自救之路。

2005年下半年，我开始通过食物、运动来调整身体，先后发现了“饮食次序”对血糖的影响以及“按摩操”对胰腺的触动作用，并在合理的食疗下，使血糖逐渐恢复正常，逐渐停用了药物。

截至现在，停药4年了，并发症早已消失。几年来的化验结果，不管是空腹血糖还是餐后血糖几乎完全正常，前不久到淄博市中心医院做个糖化血红蛋白和餐后血糖检查，糖化血红蛋白为6%，餐后血糖为5.7mmol/L，均在正常范围之内。

根据自己经验写的第一本书名叫《让“胰岛”动

起来——我是这样战胜糖尿病的》，2007年7月已由科学出版社出版发行。

现在想来，“饮食的次序”只是相应地减少了肠胃对食物中葡萄糖吸收的灵敏度，“胰腺按摩操”只是对胰腺有所触动，在一定程度上使胰腺逐渐恢复些功能，提高了胰岛素的灵敏度。许多糖尿病病友打电话鼓励我继续探索，说句心里话，虽然我的血糖早已正常了，但对糖尿病的探索并没有止步，经常看这方面的书，一有机会就向专家请教，不断地对某些食物和药物进行尝试，总想从中发现些规律。

一波未平，一波又起。2008年的春天，便秘又降临了。几经看书学习后开始了自我调理，通过对多种食物反复的尝试，终于过了一关，于是把自己的经验又写成了一本小书——《肠道战——我是这样用食物通便的》，2009年6月已由科学出版社出版发行。

可喜的是，我在用药物、食物治疗和调节肠道功能的过程中，又对糖尿病有了新的认识，由于吃了某些调节便秘的食物，自己的胰腺功能竟也越来越好。因此，我想是否可以提出这样一个课题，那就是作为内分泌系统的胰腺，跟消化系统的肠胃有着某些深层的对流关系，套用中医的话就是胰腺是否和小肠、大肠相表里呢？

从个人的体验而言，我觉得某些可以促进肠道蠕动的食物对某种2型糖尿病的胰腺功能有所帮助，个别治疗便秘的药物也会对胆汁和胰腺功能有着某些促进作用。

我根据五谷杂粮的升糖节律进行合理搭配，这样既相对地增加了饮食量，血糖又不会升高。

在走出困惑之后，再次贡献出我的经验，希望能对那些曾经和我一样受到2型糖尿病困扰的病友们有点滴的帮助，这是我写这本书的最高目的。

目 录

走出饮食的困惑（自序）

探 索 篇

关于 2 型糖尿病的思考·····	3
降糖谋略·····	5
食物的升糖节律·····	8
选择什么时间吃瓜果·····	11
地鲜的升糖节律·····	12
新概念饮食法·····	14
几种最佳搭配的食物·····	15
饮食的次序·····	17
如何缓解情绪？·····	18
血液，人体健康的河流·····	20
红细胞·····	22
白细胞·····	23
胆固醇·····	25
血糖从哪里来，要到哪里去？·····	27

认 识 篇

小麦·····	31
大米·····	34
谷子·····	35
燕麦·····	37

玉米	38
荞麦	39
绿豆	41
红小豆	43
大豆	44
地瓜	45
藕	47
山药	48
土豆	49
花生	50

问 答 篇

什么是糖尿病的“蜜月”期?	55
刚查出糖尿病时的感觉	56
什么是血浆值, 什么是全血值?	58
怎样计算便携式电子血糖仪的误差率?	59
抽烟会影响血糖吗?	60
运动之后血糖会升高吗?	62
糖尿病病人能喝白酒吗?	64
糖尿病病人可以喝啤酒吗?	65
南瓜有降糖功能吗?	66
糖尿病会影响性生活吗?	67
尿糖正常是否血糖也正常?	69
高血糖有哪些症状?	70
无糖食品可以放心吃吗?	71
哪些瓜果升糖速度快?	72
糖尿病病人可以多吃粗粮吗?	73

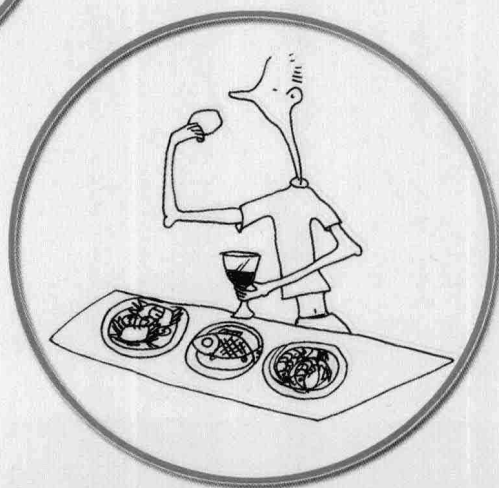
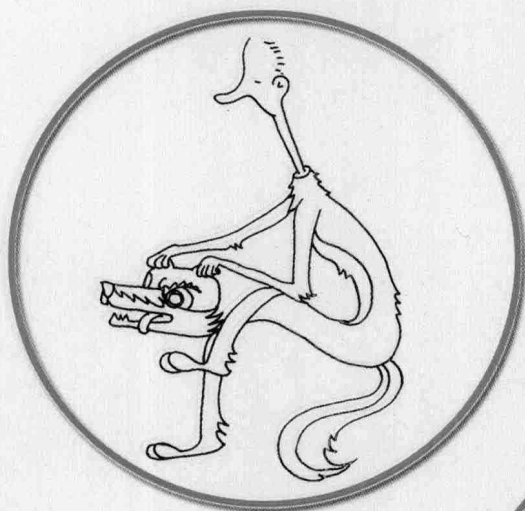
情绪对血糖的影响·····	74
豆浆可以多喝吗? ·····	75
苦瓜能降糖吗? ·····	76
老年人的空腹血糖多少为正常? ·····	77
吃香蕉血糖会高吗? ·····	78
怎样吃酸奶? ·····	79
为什么腿脚上的伤口不容易好? ·····	80
吃胡萝卜可以治疗糖尿病吗? ·····	81
吃方便面为什么容易血糖升高? ·····	82

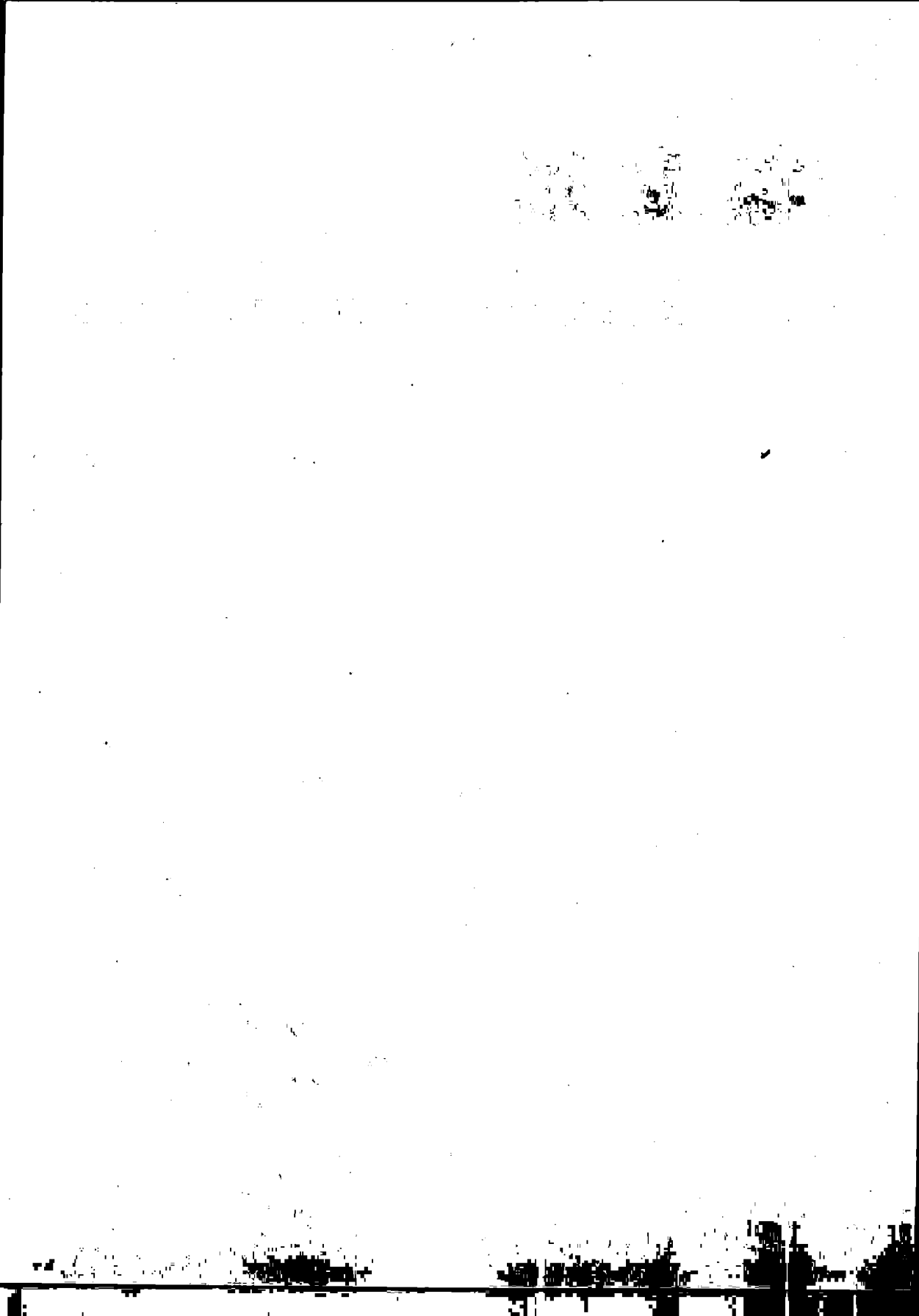
反 思 篇

请为食品验明正身·····	87
吃出来的病还能够吃回去吗? ·····	88
学习使人快乐·····	89
知识开阔思维空间·····	92
话聊的功能·····	93
健康需要调理·····	94
关于梦·····	96
如何平衡心态·····	98
心理健康的坐标·····	100
健康是“一碗米”(后记) ·····	102

探索篇

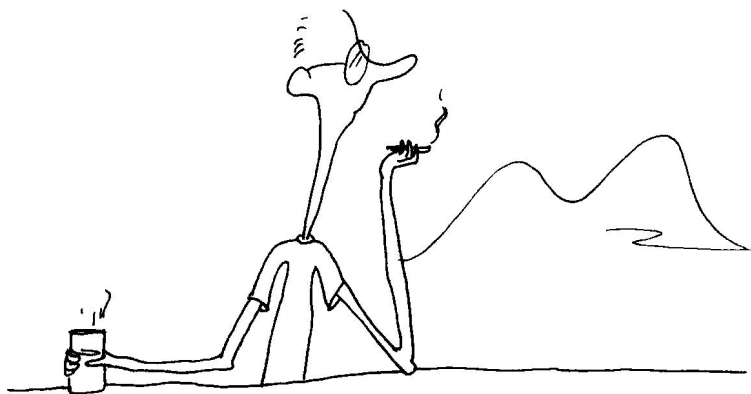
——因为脚丫子扎出了血，所以走路才更加小心





关于 2 型糖尿病的思考

自 2007 年 7 月《让“胰岛”动起来——我是这样战胜糖尿病的》出版以来，不断地收到许多读者的鼓励电话，他们说，除了“饮食的秩序、胰腺按摩操”外，你再摸索出点好的法子，哪怕是能让我们吃饱肚子也行啊。



每次外出，在饭桌上总能遇到一两个糖尿病病友，见我吃饭、喝酒和常人一样，很是眼馋，少不了问些治疗糖尿病的经验，我自然就要告诉对方有关饮食的秩序、胰腺按摩操方面的事。有的说，这方法好是好，可就是难以坚持。他们问，有没有办法可以多吃点主食，血糖还不会升高，粗粮、细粮都行，只要能糊弄饱肚子就行。

当时认为这是天方夜谭，只要胰腺功能不恢复，怎么能多吃了主食血糖还不升高呢？这样的概率真的

存在吗？

虽然年过五十，可我依然有颗童心，像孩子般喜欢突发奇想，爱动手、爱行动。只要有了目标，有了研究方向，就一定要“打破沙锅问到底”。于是，我又一次开始了对糖尿病的探索，从自身的实践中寻找答案。

一旦一件事进入到了人的潜意识，它就会不时地在脑海中游动，时隐时现地推动着你去追逐事物的答案。

常常在落日之时，独自在城郊的路上散步，目击远处的田野和近处的建筑工地，天马行空，胡思乱想。

月亮出来了，华灯初放，蝙蝠在空中低低地飞翔着，无忧无虑，我突发奇想，蝙蝠会得糖尿病吗？如果它有了糖尿病，又该吃什么东西呢？

糖尿病的可怕之处，在于扼杀了人对于食欲的需求，让你像狼一样永远无法吃饱，不敢吃饱。导致饿不死，吃不壮，人比黄花瘦。糖尿病病人稍稍迈过那条饮食的安全线，血糖就会升高，因此，那些再平常不过的粗茶淡饭，也成了糖尿病病人祈求的目标。

如何使糖友们可以每顿饭增加点主食的量，而血糖还不至于一下子升高？糖尿病病人的饮食究竟有没有规律可循？

糖尿病分为1型和2型，95%以上患的是2型糖尿病，2型糖尿病又分若干类型：①有的糖尿病病人是因为胰腺损伤了，功能下降了，胰岛素的释放量不足50%，甚至不足20%；②有的糖尿病病人虽胰腺正常，但血液（机体）中存在着胰岛素抵抗，胰岛素的作用不能发挥；③有的糖尿病病人虽然胰岛素细胞正常释放，然而不等派上用场就已经死亡了；④有的则是人体中的

专家点评

未得到有效治疗时，糖尿病病人食欲亢进，食量惊人。于患者而言，饮食调整贯穿糖尿病治疗过程，控制食欲不等于限制食欲，而是驾驭食欲！



淋巴细胞是非不分，把胰岛素细胞连同外来的细菌一同吃掉；⑤有的则是胰岛素紊乱了，血糖升高时胰岛素按兵不动，血糖已经下降才姗姗来迟……不管你属于哪种情况，结果都会影响血糖的稳定，给健康带来危害。

说白了，糖尿病就是内分泌系统出了问题，而内分泌系统是由胰腺、甲状腺、肾上腺、脑垂体、下丘脑等组成的。每个组织各有作用，每个组织间都有着必然的联系。

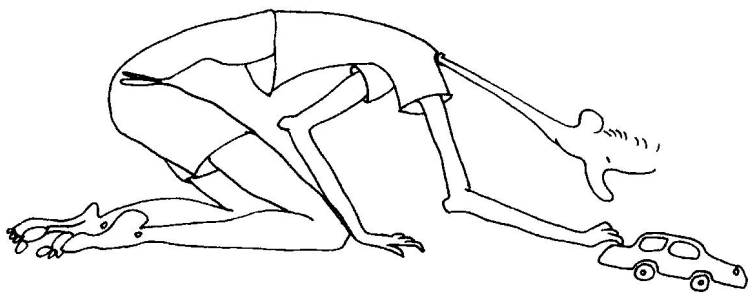
专家点评

从传统分类上看，糖尿病的确属于一种内分泌代谢疾病，随着认识的不断深入，无论从病因及结果看，它更具全身性和整体性，非常复杂，说白了，糖尿病已成为所有医生的公敌！



降糖谋略

我作为一个曾经的老糖尿病病人，体会最深的就是主食的摄取量，特别是在病情严重的那几年里，觉得还没吃多少东西，血糖就高了，对于瓜果之类的东西那就更不敢想了。



对于糖尿病病人而言，能够适量增加饮食量还不至于使血糖产生波动，这对减轻胰腺的负担，使其有个较长的休养过程，是非常重要的。作为糖尿病病人来说，增加了饮食就是给身体增加了营养。有了足够

专家点评

治疗糖尿病的终极目的并不是血糖如何正常，胰岛功能如何持久，而是健康状况怎样，生活质量是否提升。



专家点评

食物有共性也有特性，不光老焦，全世界从事糖尿病食物研究的人都在努力发掘食物中那些有助于维持血糖稳定的特性，并加以利用。



的营养，不但胰腺器官能够维持健康状况，而且身体的其他器官也会健康运转。

肝脏可以正常地储存糖原，肾脏可以正常过滤有害的成分物质并回收原尿中的糖分。

那么，各种食物之间，在进入肠胃之后有没有一条可以利用的规律缝隙呢。就像交通规则“红灯停、绿灯行、黄灯亮后等一等”，其实在红、绿灯交换的中间地带——黄灯里，紧走几步穿越十字路口，也是安全的。

我根据学到的知识不止一次地进行尝试，将各种食物进行搭配，看看吃了哪些食物之后血糖波动大，吃了哪些食物血糖波动小或趋于平稳。

——没承想，还真给找到了。下边我们一起来分析：

比如，老李得了2型糖尿病，经过医院检查，他的胰腺功能损伤了60%，空腹血糖高于8.0mmol/L。他感到最无可奈何、最痛苦的是每天的吃饭问题。在他没有糖尿病的时候，每顿饭吃三两主食就饱了，饭后2小时的血糖是7.0mmol/L，一切正常，浑身充满力量。

可自从得了糖尿病，餐后2小时的血糖超过了12mmol/L，浑身懒洋洋的，动不动就吃多了，每顿饭不管是粗粮还是细粮，最多只能吃一两多一点，哪怕多吃一口，血糖也会升高起来，使劲控制主食吧，肚子又饿得难受，坐立不安，啥事都干得没劲。还时不时地出现低血糖、心慌气短、虚汗不断、四肢无力。

如果我们把吃饭的过程比作是一场战斗，那么，食物中的葡萄糖就是“敌人”，胰岛素就是“人民军”。

一个正常人，胰腺健康丰满，里边潜伏着数以百万计的胰岛素细胞部队，只要血液中的葡萄糖超过健康警戒线，它们就会纷纷冲出去，与葡萄糖战斗，把超过健康警戒线那部分多余的葡萄糖转变成脂肪、糖原储存起来，成为身体的后备动能，或是转入机体细胞作为能源被利用掉。

一个人如果得了糖尿病，身体内的胰岛素部队就远远不足了，葡萄糖少了还能对付，一多就不行了。

为什么医生建议糖尿病病人要少吃多餐？其实质在于受损的胰腺功能下降了，不像正常人那样可以随时释放足够的胰岛素来分解进入体内的葡萄糖。胰腺只能一次释放出一定的、少量的胰岛素，当葡萄糖的数量小于或等于胰岛素的时候，胰腺就赢了，如果葡萄糖的数量大于胰岛素的时候，胰腺就没了办法。

如何控制葡萄糖在同一时间内大量地涌入血管便成为了解决问题的关键所在。这就需要自己掌握一些保健知识，了解一些五谷杂粮的属性，弄清各种食物的升糖规律。例如，哪些食物含糖高，升糖快；哪些食物含糖低，升糖慢；哪些食物具有一定的降糖成分；哪些食物含直链淀粉多，哪些食物含支链淀粉多。俗话说得好：知己知彼方能百战百胜。

从表面数量来看，绝大多数糖尿病病友都明白，面粉、大米含糖量最高，其次是玉米、荞麦、小米、地瓜、绿豆等。

在蔬菜方面，含糖量最高的是土豆、山药、芋头、藕。

在瓜果方面，则要数香蕉、甜桃、苹果、梨、哈密瓜、

专家点评

20 世纪 80 年代，食物的血糖生成指数 (glycemic index, GI) 概念问世，科学家已经在试图区分碳水化合物含量相同时不同食物对血糖的影响。

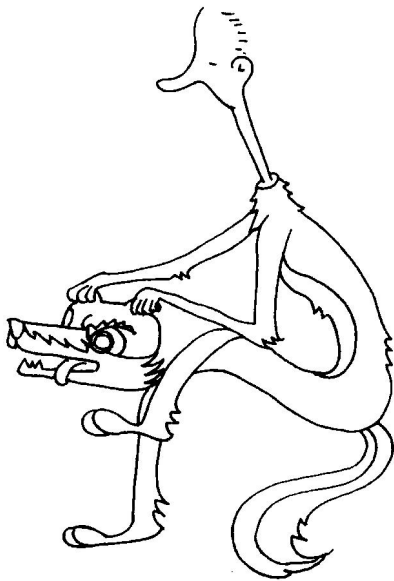


葡萄、西瓜等。

然而，却很少有人去考虑当这些食物吃进肠胃后，谁升糖速度最快，谁最慢，快到什么程度，慢到什么程度，它们之间的时间差又是多少？

食物的升糖节律

五谷杂粮虽然都是粮食，都是滋养人类的生命之物，但各种食物的营养成分、药理特性、含淀粉量以及淀粉的结构分子式却有所不同。有的粮食吃到肚子以后，是由一种合成物质分解成多种分子，虽然同是由淀粉转化成葡萄糖被吸收输入到血液中去，但它们之间有一个转换的时间差。



有的人从外表上看上去很强悍，可性子很慢，软绵绵的，就像玩笑中说的那样——“披着狼皮的羊”。有的人看上去很腼腆，但性子却很急，做起事来风风火火，成了——“披着羊皮的狼了”。

有些事物就是这样，比如，大米稀饭，看上去很平常，你用什么东西盛都行，怎么喝都行。可是喝到肚子里，升糖的速度快得惊人，十几分钟血糖就会呼呼地升上去。

小米稀饭比小米干饭以及用小米做成的其他食品升糖速度快得多，依此类推，绿豆稀饭、玉米稀饭、麦仁稀饭等，它们的升糖指数比同类品种制作出的其他食品升糖指数都要高。

值得大家注意的是，这个快只是跟同类食物相比较的，如米饭和大米稀饭相比，麦仁饭和馒头相比，小米饭和小米煎饼相比。如果拿大米稀饭和绿豆稀饭相比，你就会发现这两种粮食之间的升糖时差，从而利用两者之间的时间差来合理地搭配主食。

我做过多次尝试，比如，喝了大米稀饭，30 分钟之后血糖会达到最高峰，而喝了绿豆稀饭，1 个小时之后血糖才会达到高峰。

在时空的坐标里，时间的脚步便是绝对真理。稍纵即逝留下的是遗憾，抓住时机才是关键。对于糖尿病病人来说，完全可以在这个时间差上大做文章。

再一条规律就是食物中携带糖分子的存在形式。在通常的情况下，食物中的糖分子有两种方式。

一种是，在这个合成物质里直接包含着糖分子，这些物质进入肠胃之后很快就直接分解出葡萄糖，立

专家点评

食物中的碳水化合物大致分为简单糖（葡萄糖、果糖、蔗糖等）和多糖（淀粉），经胃肠消化吸收进入血液循环的只能是单个糖分子。食物所含的“糖”越自由，入血升糖往往就越快；而牵绊越多，则相对迟缓。

