

完美对策

附 2周降糖食谱



糖尿病

自我调理手册 (修订本)

[日] 片山隆司 主编
孙越 译

从糖尿病的检查到诊断，
从饮食与运动到最新药物信息，
所有糖尿病知识全部网罗！



包含运动与饮食建议的降血糖2周疗法
您可在阅读之后立即开始自控血糖

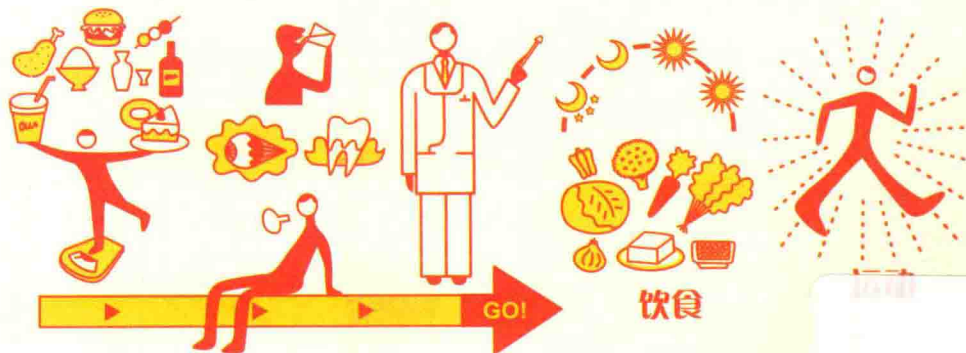
河北科学技术出版社

完美对策

糖尿病

自我调理手册 (修订本)

[日] 片山隆司 主编
孙 越 译



河北科学技术出版社

TITLE: [図解でわかる糖尿病—血糖値を下げる2週間メソッドつき]

Copyright© Shufunotomo Co.,Ltd. 2011

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.

本书由日本株式会社主妇之友社授权北京书中缘图书有限公司出品并由河北科学技术出版社在中国范围内出版本书中文简体字版本。

版权所有·翻印必究

著作权合同登记号:冀图登字 03-2015-078

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病自我调理手册/(日)片山隆司主编;孙越

译. — 修订本. — 石家庄:河北科学技术出版社,

2015.11

ISBN 978-7-5375-8069-4

I. ①糖… II. ①片… ②孙… III. ①糖尿病-防治

-手册 IV. ①R587.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第254248号

糖尿病自我调理手册(修订本)

[日]片山隆司 主编 孙越 译



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:邵嘉瑜

责任编辑:刘建鑫

版式设计:季传亮

出版发行 河北科学技术出版社

地址 石家庄市友谊北大街330号(邮编:050061)

印刷 天津市蓟县宏图印务有限公司

经销 全国新华书店

成品尺寸 182mm×210mm

印张 6.5

字数 190千字

版次 2016年2月第1版

2016年2月第1次印刷

定价 32.80元

目录

基本 1 血糖值升高意味着什么呢? 6

基本 2 诊断结果是糖尿病 8

基本 3 那么首先要做些什么呢? 10

体检结果要这么看! 12

第1章 最基础的糖尿病知识

糖尿病是怎样的一种病? 14

让我们体内血糖值下降的胰岛素是种什么样的物质呢? 16

糖尿病分为多种类型 18

这类人群易患糖尿病! 20

不能忽视的糖尿病症状 22

检查出糖尿病时该怎样应对? 24

为了获取适量的能量而摄取食物 26

营养均衡的饮食 28

吃什么,吃多少?一天内应该摄取什么样的食物 30

何时吃、怎么吃?防止血糖值上升的吃饭方法 32

用运动的方式降低血糖 34

专栏短评 糖尿病、肥胖——新陈代谢综合征 36

第2章 如何诊断糖尿病

糖尿病诊断中易发生的误解 38

糖尿病的判定标准 40

检查结果分3种 42

专栏短评 糖尿病和妊娠 44

第3章 糖尿病的并发症

如果不及时治疗,就可能会引发并发症 46

并发症之一 视网膜病变(眼病) 48

并发症之二 肾病(肾部疾病) 50

并发症之三 神经功能障碍(是腿脚出现坏疽等病症的原因) 52

糖尿病的其他并发症 54

专栏短评 糖尿病与失眠 56

第4章 糖尿病的最新治疗方法

通过控制血糖抑制糖尿病的恶化 58

治疗的基础是饮食疗法与运动疗法,然后才是药物治疗 60

治疗糖尿病的药物 62

基于肠促胰岛素的药物(DPP-4抑制剂) 64

基于肠促胰岛素的药物(GLP-1受体激动剂) 66

磺脲类药物(SU) 68

速效促胰岛素分泌药(格列奈类) 70

α -葡萄糖苷酶抑制剂(α -GI) 72

双胍类药物(BG) 74

唑烷二酮类药物（胰岛素抵抗性改善药） 76

胰岛素疗法 78

自测并控制血糖 80

什么是血糖值的日内变化？ 82

如何通过检查了解糖尿病病情 84

专栏短评 胰岛素的故事 86

第5章 如何面对糖尿病

注意低血糖和“患病日” 88

写病情日记有利于糖尿病的治疗 90

控制血糖的简易小工具 92

养成足部养护的好习惯 94

专栏短评 未雨绸缪，有备无患 96

降血糖的“2周疗法”

运动篇

使用3种运动降低血糖值 98

2周疗法（运动篇）的进行方法 99

方案A（强度较大的运动）第一周 100

方案A（强度较大的运动）第二周 102

方案B（强度较小的运动）第一周 104

方案B（强度较小的运动）第二周 106

如何简单地增大运动量 108

利用简单的伸展运动消除肌肉疲劳 110

饮食篇

用主食控制血糖！ 112

主食要适量 113

先吃菜，再吃鱼和肉，最后吃主食 114

最好每顿饭都保证有蔬菜、海藻或菌类 115

基本菜单：一日三餐，两菜一汤 116

第一天 晚餐 鸡香套餐 118

第二天 早餐 烤鱼套餐 120

午餐 照烧鸡肉盒饭 121

晚餐 土豆辣子肉餐 122

第三天 早餐 番茄火腿蛋 124

午餐（在外吃） 125

晚餐 日式黄油面拖鱼餐 126

第四天 早餐 葱花鸡蛋餐 128

午餐 以买到的盒饭为例 129

热量836kJ的主菜菜谱

【鱼类】

蒜香沙丁鱼 130

煎旗鱼 131

佃煮烤青花 132

豆腐鳕鱼砂锅 133

两味竹荚鱼 134

调味汁鲑鱼泥 134

白菜煮蛤蜊 135

芦笋炒虾仁 135

【肉类】

柠檬鸡脯 136

脆炸鸡块 137

清炖鸡翅 137

牛肉豆腐炖魔芋丝 138

咖喱猪肉 138

缤纷猪肉卷 139

豆腐肉丸汉堡 140

麻婆白菜 141

鸡肉炒牛蒡 141

热量209kJ左右的副菜

【豆类与豆制品】

大豆煮萝卜 142

冻豆腐炒韭菜鸡蛋 142

油炸豆腐煮茄子 143

白芝麻拌胡萝卜 143

【魔芋·根菜类·薯类】

酱烧魔芋 144

刀拍魔芋煮竹笋 144

炖芋头 145

藕片金枪鱼沙拉 145

奶汁烤山芋 145

热量105kJ左右的副菜

【蔬菜】拌菜·热菜·烤蔬菜 146

【蔬菜】沙拉·腌菜 148

【干货·海藻·菌类】 149

【基础减盐汤】 150

【新型减盐汤】 151

糖尿病的饮食调理菜单 152

*本书的数量单位为kJ(千焦)
1kJ(千焦)=0.2389kcal(千卡)

完美对策

糖尿病

自我调理手册 (修订本)

[日] 片山隆司 主编
孙 越 译



河北科学技术出版社

目录

基本 1 血糖值升高意味着什么呢? 6

基本 2 诊断结果是糖尿病 8

基本 3 那么首先要做些什么呢? 10

体检结果要这么看! 12

第1章 最基础的糖尿病知识

糖尿病是怎样的一种病? 14

让我们体内血糖值下降的胰岛素是种什么样的物质呢? 16

糖尿病分为多种类型 18

这类人群易患糖尿病! 20

不能忽视的糖尿病症状 22

检查出糖尿病时该怎样应对? 24

为了获取适量的能量而摄取食物 26

营养均衡的饮食 28

吃什么,吃多少?一天内应该摄取什么样的食物 30

何时吃、怎么吃?防止血糖值上升的吃饭方法 32

用运动的方式降低血糖 34

专栏短评 糖尿病、肥胖——新陈代谢综合征 36

第2章 如何诊断糖尿病

糖尿病诊断中易发生的误解 38

糖尿病的判定标准 40

检查结果分3种 42

专栏短评 糖尿病和妊娠 44

第3章 糖尿病的并发症

如果不及时治疗,就可能引发并发症 46

并发症之一 视网膜病变(眼病) 48

并发症之二 肾病(肾部疾病) 50

并发症之三 神经功能障碍(是腿脚出现坏疽等病症的原因) 52

糖尿病的其他并发症 54

专栏短评 糖尿病与失眠 56

第4章 糖尿病的最新治疗方法

通过控制血糖抑制糖尿病的恶化 58

治疗的基础是饮食疗法与运动疗法,然后才是药物治疗 60

治疗糖尿病的药物 62

基于肠促胰岛素的药物(DPP-4抑制剂) 64

基于肠促胰岛素的药物(GLP-1受体激动剂) 66

磺脲类药物(SU) 68

速效促胰岛素分泌药(格列奈类) 70

α -葡萄糖苷酶抑制剂(α -GI) 72

双胍类药物(BG) 74

唑烷二酮类药物（胰岛素抵抗性改善药） 76

胰岛素疗法 78

自测并控制血糖 80

什么是血糖值的日内变化？ 82

如何通过检查了解糖尿病病情 84

专栏短评 胰岛素的故事 86

第5章 如何面对糖尿病

注意低血糖和“患病日” 88

写病情日记有利于糖尿病的治疗 90

控制血糖的简易小工具 92

养成足部养护的好习惯 94

专栏短评 未雨绸缪，有备无患 96

降血糖的“2周疗法”

运动篇

使用3种运动降低血糖值 98

2周疗法（运动篇）的进行方法 99

方案A（强度较大的运动）第一周 100

方案A（强度较大的运动）第二周 102

方案B（强度较小的运动）第一周 104

方案B（强度较小的运动）第二周 106

如何简单地增大运动量 108

利用简单的伸展运动消除肌肉疲劳 110

饮食篇

用主食控制血糖！ 112

主食要适量 113

先吃菜，再吃鱼和肉，最后吃主食 114

最好每顿饭都保证有蔬菜、海藻或菌类 115

基本菜单：一日三餐，两菜一汤 116

第一天 晚餐 鸡香套餐 118

第二天 早餐 烤鱼套餐 120

午餐 照烧鸡肉盒饭 121

晚餐 土豆辣子肉餐 122

第三天 早餐 番茄火腿蛋 124

午餐（在外吃） 125

晚餐 日式黄油面拖鱼餐 126

第四天 早餐 葱花鸡蛋餐 128

午餐 以买到的盒饭为例 129

热量836kJ的主菜菜谱

【鱼类】

蒜香沙丁鱼 130

煎旗鱼 131

佃煮烤青花 132

豆腐鳕鱼砂锅 133

两味竹荚鱼 134

调味汁鲚鱼泥 134

白菜煮蛤蜊 135

芦笋炒虾仁 135

【肉类】

柠檬鸡脯 136

脆炸鸡块 137

清炖鸡翅 137

牛肉豆腐炖魔芋丝 138

咖喱猪肉 138

缤纷猪肉卷 139

豆腐肉丸汉堡 140

麻婆白菜 141

鸡肉炒牛蒡 141

热量209kJ左右的副菜

【豆类与豆制品】

大豆煮萝卜 142

冻豆腐炒韭菜鸡蛋 142

油炸豆腐煮茄子 143

白芝麻拌胡萝卜 143

【魔芋·根菜类·薯类】

酱烧魔芋 144

刀拍魔芋煮竹笋 144

炖芋头 145

藕片金枪鱼沙拉 145

奶汁烤山芋 145

热量105kJ左右的副菜

【蔬菜】拌菜·热菜·烤蔬菜 146

【蔬菜】沙拉·腌菜 148

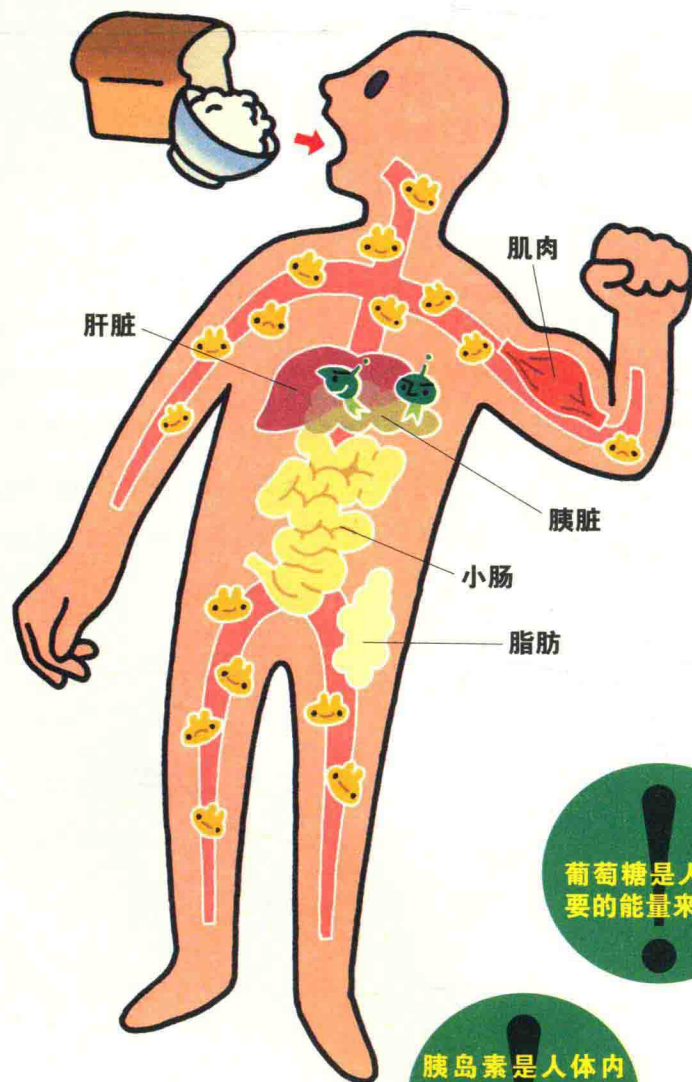
【干货·海藻·菌类】 149

【基础减盐汤】 150

【新型减盐汤】 151

糖尿病的饮食调理菜单 152

*本书的数量单位为kJ(千焦)
1kJ(千焦)=0.2389kcal(千卡)



健康的人

吃米饭或面包等碳水化合物（糖分+膳食纤维）

糖分在胃和肠中被分解为葡萄糖

葡萄糖在小肠中被人体吸收，通过血液被输送到身体各部分

血糖值升高

胰脏开始分泌胰岛素

在胰岛素的作用下葡萄糖被身体各部分组织所使用

血糖值下降

葡萄糖是人体重要的能量来源

胰岛素是人体内唯一降低血糖的激素

胰岛素是由胰脏分泌的

这样，健康人的血糖值就在上下波动的过程中保持在正常范围之内。

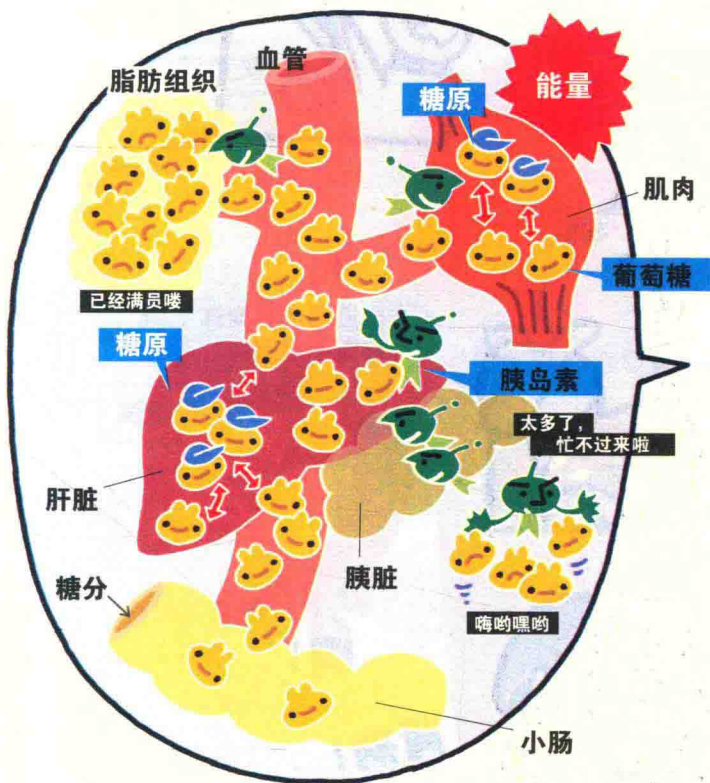
糖尿病患者

糖尿病的原因是

· 肥胖 · 先天的体质和遗传 · 过量摄入食物 · 压力过大 · 运动不足等等

血糖值过高指的是
血液中葡萄糖
含量过高的状态

血糖指的是血液中的葡萄糖



治疗的基础是

改变生活习惯

- 改变饮食习惯
- 运动、养成有规律的作息习惯

当改善生活习惯也不能控制血糖时，就要进行“药物治疗”了。

饮食习惯不规律
饮食过量
运动不足

导致肥胖

由于肥胖而导致脂肪细胞过多，使得胰岛素不能正常发挥作用
肌肉和脂肪、肝脏等对葡萄糖的吸收变差

血糖值升高

由于体质原因，胰岛素分泌量过少
由于体质原因，胰岛素分泌不及时

血糖值不易下降

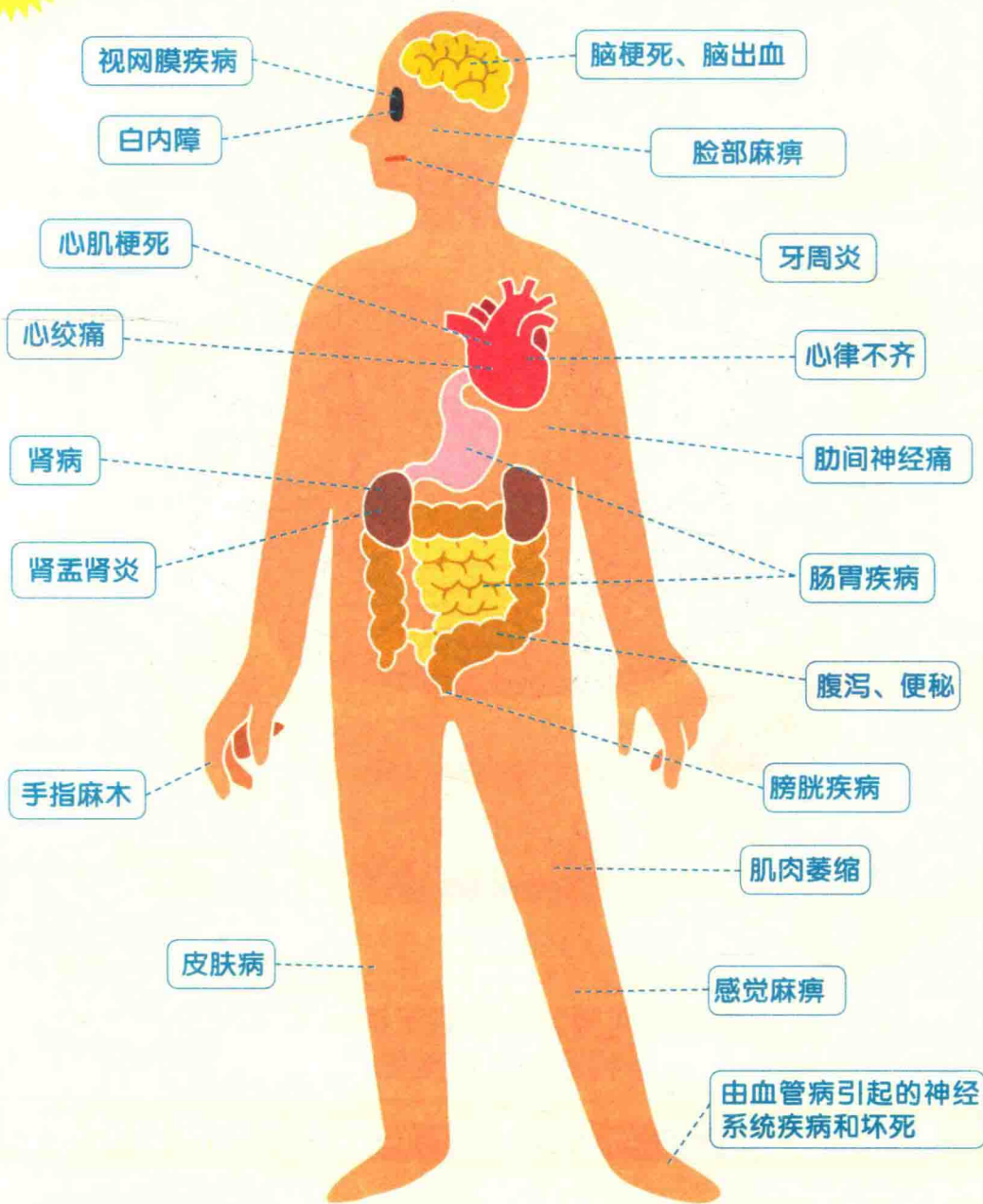
不规律的作息时间
压力

血糖值升高



各种各样的并发症就会出现。

如果不接受治疗，糖尿病就会引起各种并发症！





改变饮食习惯



三餐守时



在饮食中加入蔬菜、蘑菇和海苔等

主食限量

三餐守时，就可以在一定程度上防止血糖值的急剧升高。

因为不会产生血糖的急剧升高，所以需要的胰岛素的量也会相应减少。



胰岛素质量上升，人体吸收葡萄糖的能力就会上升。

分泌的胰岛素量减少，胰岛的负担也就相应减轻。

胰岛负担减轻，其分泌胰岛素的能力就会逐渐恢复。

要吃多少才好呢?

要怎样吃才好呢?

让我们在两周之内掌握正确的吃饭习惯和合适的饭量吧!

2周疗法 饮食篇 请参照第113页



跑步运动



锻炼肌肉力量



做伸展运动

竞走运动

运动可以消耗血液中的葡萄糖

运动也能够消耗肌肉和肝脏中的糖原

运动会消耗血液中的葡萄糖，从而使得血糖值降低

储藏在人体内的脂肪被消耗，肌肉和肝脏中胰岛素的活动变得活跃



为什么要进行运动呢？

胰岛素活力上升，人体对葡萄糖的吸收能力变强

我知道，可我没时间！

让我们一起学习适合自己身体状况的运动方式吧

2周疗法 运动篇 请参照第99页

改变饮食习惯和运动量，我们可以有效地降低血糖值