

任何人都做得到！

稳定糖尿病

自我控制血糖值的重点！

糖尿病食谱与中医治疗大公开！

血糖值



医学博士

品川 EAST ONE 医院名誉理事长

「日」板仓弘重◎著

卓惠娟◎译

的有效技巧

全书以 **图解** 说明

居家治疗的 **疑问** 和 **不安** 等

日常生活对策

简单清楚、一目了然！



稳定糖尿病 血糖值 的有效技巧



医学博士

品川 EAST ONE 医院名誉理事长

【日】板仓弘重◎著

卓惠娟◎译

长江出版传媒

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

稳定糖尿病血糖值的有效技巧 / (日) 板仓弘重著 ;
卓惠娟译. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2017.6
ISBN 978-7-5352-9133-2

I. ①稳… II. ①板… ②卓… III. ①糖尿病—防治
IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第244923号

著作权合同登记号 图字: 17-2016-354

DARE DEMO SUGU DEKIRU! TONYOBYO NO KETTOCHI WO GUNGUN
SAGERU 200% NO KIHON WAZA by Hirosige Itakura

Copyright©HIROSIGE ITAKURA 2011

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
Nitto Shoin Honsha Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Eric Yang Agency Beijing Representative Office, Beijing.

中文翻译提供: 台湾台视文化事业股份有限公司

责任编辑: 赵襄玲

封面设计: 烟雨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

邮 编: 101111

880 × 1230 1/32

6.5 印张

200 千字

2017年6月第1版

2017年6月第1次印刷

定 价: 32.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

第1章 了解糖尿病 11

- 健康检查时发现血糖过高能够忽视吗? 12
- 从原因不明的不治之症进入可以选择合宜控制方式的
时代..... 14
- 了解糖尿病 1 人体有自然调节血糖值的功能..... 16
- 了解糖尿病 2 调整血糖值的激素..... 18
- 了解糖尿病 3 依成因分成 1 型糖尿病和 2 型糖尿病..... 20
- 了解糖尿病 4 妊娠糖尿病..... 22
- 了解糖尿病 5 肥胖导致儿童 2 型糖尿病激增..... 24
- 先了解自己 1 从饭前血糖值即可了解大致状况..... 26
- 先了解自己 2 以葡萄糖耐量试验确定分类..... 28
- 血糖值与胰岛素无法维持平衡将导致糖尿病..... 30
- 糖化血红蛋白值有助于发现中期的血糖值变化..... 32
- 高血糖的主因是吃太多与偏食..... 34
- 胰岛是胰脏内的微小器官..... 36
- 肥胖、运动不足、压力等都是糖尿病的诱因..... 38
- 代谢综合征是糖尿病的大敌..... 40
- 早期发现、防止并发症, 重视血液检查..... 42
- 从自觉症状判断是否高血糖..... 44
- 专栏 1 在世界各地已确认的神秘疾病..... 46

第2章 糖尿病引起的并发症 47

- 真正可怕的是并发症…… 48
- 破坏神经、视网膜、肾脏的三大糖尿病并发症…… 50
- 潜伏的急性并发症引起突如其来的昏迷…… 52
- 并发症的形成 1 多余的糖分制造出 AGE 大敌…… 54
- 并发症的形成 2 胶原蛋白生产过度…… 56
- 并发症的形成 3 毛细血管阻塞的伤害…… 58
- 神经病变 1 一定会造成左右对称性麻痹…… 60
- 神经病变 2 末期阶段将失去任何感觉…… 62
- 神经病变 3 也会造成自主神经病变…… 64
- 神经病变 4 末梢神经病变引起糖尿病足…… 66
- 视网膜症病变 1 突如其来的失明…… 68
- 视网膜症病变 2 早期发现就能早期治疗…… 70
- 肾脏病变 1 发现水肿时已完全恶化…… 72
- 肾脏病变 2 尿毒症之后就是洗肾…… 74
- 肾脏病变 3 通过尿蛋白检查了解状态…… 76
- 专栏 2 胰岛素的发现是在进入 20 世纪之后…… 78

第3章

血糖值的控制法 79

- 二话不说，立即开始治疗…… 80
- 经检查了解自我状况，避免为时太晚…… 82
- 设定目标，控制血糖…… 84
- 调整血糖值的3个方法…… 86
- 积极乐观，自我检测血糖值…… 88
- 进行自我管理 BMI 和标准体重…… 90
- 渡边教授的挑战 1 限制一天的热量摄取…… 92
- 渡边教授的挑战 2 饮食和运动成功控制血糖…… 94
- 糖尿病患者每年增加，持之以恒治疗者是少数…… 96
- 专栏 3 加拿大医师发现胰脏萃取物…… 98

第4章

糖尿病的饮食疗法 99

- 挑战食疗之前先了解所需热量…… 100
- 利用食品交换表控制热量…… 102
- 最重要的是均衡，以长期抗战的心态努力…… 104
- 细嚼慢咽，才能持之以恒…… 106
- 显示血糖上升度的GI值…… 108
- 谨慎使用油、盐等基本调味料…… 110

- 酒和肉类适可而止，心情愉快最为重要…… 112
- 食疗的天敌是外卖，外卖如何吃出健康？…… 114
- 推荐食材 ①——舞茸 特殊成分可以降血糖…… 116
 - ◎ 茄子镶菇…… 117
- 推荐食材 ②——牛蒡 牛蒡皮富含的菊糖很重要…… 118
 - ◎ 醋渍牛蒡…… 119
- 推荐食材 ③——裙带菜 褐藻素能发挥超级功效…… 120
 - ◎ 小黄瓜裙带菜汤…… 121
- 推荐食材 ④——苦瓜 富含多种营养成分…… 122
 - ◎ 辣炒苦瓜…… 123
- 推荐食材 ⑤——豆芽菜 营养出乎意料地丰富…… 124
 - ◎ 咖喱炒豆芽…… 125
- 推荐食材 ⑥——豆类 富含理想蛋白质…… 126
 - ◎ 红腰豆浓汤…… 127
- 推荐食材 ⑦——洋葱 持续吃可以降血糖…… 128
 - ◎ 烤洋葱…… 129
- 推荐食材 ⑧——冬瓜 钾含量丰富，有利尿作用…… 130
 - ◎ 冬瓜烩鸡肉…… 131
- 推荐食材 ⑨——梅子醋 梅子和醋都能有效控制血糖值…… 132
 - ◎ 梅渍芜菁…… 133
- 推荐食材 ⑩——麦饭 适当摄取碳水化合物…… 134
 - ◎ 小松菜麦饭寿司卷…… 135
- 推荐食材 ⑪——节瓜 深色蔬菜抗氧化力强…… 136

- ◎节瓜鲭鱼堡…… 137
- 推荐食材 ⑫——大蒜 极佳的碱性食品…… 138
 - ◎夏威夷风鲭鱼盖饭…… 139
- 推荐食材 ⑬——香蕉 富含钾的水果…… 140
 - ◎香蕉薄荷欧蕾…… 141
- 推荐食材 ⑭——苹果 帮助体内大扫除…… 142
 - ◎苹果核桃沙拉…… 143
- 推荐食材 ⑮——卷心菜 富含维生素 C 的低热量蔬菜…… 144
 - ◎渍物卷心菜卷…… 145
- 推荐食材 ⑯——胡萝卜 抗氧化作用强…… 146
 - ◎胡萝卜裙带菜炒豆腐…… 147
- 推荐食材 ⑰——沙丁鱼 不饱和脂肪酸可以清血…… 148
 - ◎菠菜佐沙丁鱼煮番茄…… 149
- 推荐食材 ⑱——秋葵 黏液成分产生绝佳效果…… 150
 - ◎汆烫秋葵…… 151
- 专栏 4 糖尿病和肉、酒、香烟之间的关系 肉、酒、香烟非戒不可吗? …… 152

第 5 章 糖尿病的运动疗法 153

- 步行是运动疗法的基础…… 154
- 运动疗法可期待的立即效果与慢性效果…… 156

- 步行时速度要稍快…… 158
- 游泳、健身脚踏车、体操，寻找适合自己的运动…… 160
- 上下班或做家事时也是运动的机会…… 162
- 刺激穴位有助于控制血糖…… 164
- 投球动作重点是以平时不常用的手臂做练习…… 166
- 抬腿地板操，训练肌肉，调整歪斜的骨架…… 168
- 水平踏步运动，以正确的方式训练肌肉…… 170
- 吹哨式呼吸动作，自然养成腹式呼吸的习惯…… 172
- 搓揉小腿肚，可以促进血液循环…… 174
- 搓揉手心，提升内脏功能…… 176
- 同时按摩 2 处穴位…… 178
- 专栏 5 笑能够使血糖下降…… 180

第 6 章

糖尿病的药物疗法与生活习惯改善法

181

- 胰岛素疗法① 胰岛素治疗环境与意识的进步…… 182
- 胰岛素疗法② 最大的优点是没有副作用…… 184
- 胰岛素疗法③ 立即见效的速效型、持续时间久的中间型…… 186
- 药物疗法① 刺激胰脏分泌胰岛素的药物…… 188
- 药物疗法② 增强胰岛素作用的药物…… 190
- 适合本身体质的中药能够缓解各种症状…… 192
- 饭后饮茶控制血糖，世界各国的茶令人瞩目…… 194

- 喝咖啡是消除压力最佳预防对策…… 196
- 消除压力① 释放压力，保持身心愉快…… 198
- 消除压力② 有效的泡澡能使心情放松…… 200
- 消除压力③ 芳香疗法有调节自主神经的效果…… 202
- 消除压力④ 刷牙也能降血糖…… 204
- 消除压力⑤ 推荐森林浴与园艺活动…… 206

稳定糖尿病 血糖值 的有效技巧



医学博士
品川 EAST ONE 医院名誉理事长

〔日〕板仓弘重◎著
卓惠娟◎译

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

因为血糖值升高而烦恼的人越来越多。倘若身体一直持续处于高血糖状态，就易患上糖尿病。一旦得了糖尿病，一辈子都不可能根治。糖尿病是不治之症，甚至可能引起生死攸关的并发症。

以前，只要自己被医师一宣告是得了糖尿病，人们几乎就会认为自己的人生已经画下了句点。但是，现在对糖尿病具有正确知识的人增加了，只要努力，还是能够设法让血糖值下降。

高血糖患者（前期糖尿病患者）应设法保持健康状态；已确定罹患糖尿病的患者，则应尽量避免引起并发症，以积极的态度继续活下去。

现在人们也了解，即使血糖值偏高，离并发症发生约有 10 年的时间，这是糖尿病的特点之一。换句话说，只要在并发症发作前的 10 年间，接受适当治疗，就能确实改善健康状态。最可怕的是因为没有自觉症状而置之不理。

曾有一段时期，一说到治疗糖尿病，就是服药与注射胰岛素。

最近，食疗和运动疗法等健康疗法，日渐成为主流。自行检测血糖值的仪器，如今在使用上也比过去更加便利。以医师的角度，也极力鼓励患者要关心自己的身体

状况、采取积极治疗的态度。

另外，泡澡、芳香疗法、穴位治疗、服中药、森林浴等各种借由舒压来降低血糖的方式，也广为人知。

本书先从学习正确的知识开始，帮助大家努力使血糖值下降。请大家利用适合自己的方式来降低血糖值。

板仓弘重

2011年3月

第1章 了解糖尿病 11

- 健康检查时发现血糖过高能够忽视吗? 12
- 从原因不明的不治之症进入可以选择合宜控制方式的
时代..... 14
- 了解糖尿病 1 人体有自然调节血糖值的功能..... 16
- 了解糖尿病 2 调整血糖值的激素..... 18
- 了解糖尿病 3 依成因分成 1 型糖尿病和 2 型糖尿病..... 20
- 了解糖尿病 4 妊娠糖尿病..... 22
- 了解糖尿病 5 肥胖导致儿童 2 型糖尿病激增..... 24
- 先了解自己 1 从饭前血糖值即可了解大致状况..... 26
- 先了解自己 2 以葡萄糖耐量试验确定分类..... 28
- 血糖值与胰岛素无法维持平衡将导致糖尿病..... 30
- 糖化血红蛋白值有助于发现中期的血糖值变化..... 32
- 高血糖的主因是吃太多与偏食..... 34
- 胰岛是胰脏内的微小器官..... 36
- 肥胖、运动不足、压力等都是糖尿病的诱因..... 38
- 代谢综合征是糖尿病的大敌..... 40
- 早期发现、防止并发症, 重视血液检查..... 42
- 从自觉症状判断是否高血糖..... 44
- 专栏 1 在世界各地已确认的神秘疾病..... 46

第2章 糖尿病引起的并发症 47

- 真正可怕的是并发症…… 48
- 破坏神经、视网膜、肾脏的三大糖尿病并发症…… 50
- 潜伏的急性并发症引起突如其来的昏迷…… 52
- 并发症的形成 1 多余的糖分制造出 AGE 大敌…… 54
- 并发症的形成 2 胶原蛋白生产过度…… 56
- 并发症的形成 3 毛细血管阻塞的伤害…… 58
- 神经病变 1 一定会造成左右对称性麻痹…… 60
- 神经病变 2 末期阶段将失去任何感觉…… 62
- 神经病变 3 也会造成自主神经病变…… 64
- 神经病变 4 末梢神经病变引起糖尿病足…… 66
- 视网膜症病变 1 突如其来的失明…… 68
- 视网膜症病变 2 早期发现就能早期治疗…… 70
- 肾脏病变 1 发现水肿时已完全恶化…… 72
- 肾脏病变 2 尿毒症之后就是洗肾…… 74
- 肾脏病变 3 通过尿蛋白检查了解状态…… 76
- 专栏 2 胰岛素的发现是在进入 20 世纪之后…… 78

第3章 血糖值的控制法 79

- 二话不说，立即开始治疗…… 80
- 经检查了解自我状况，避免为时太晚…… 82
- 设定目标，控制血糖…… 84
- 调整血糖值的3个方法…… 86
- 积极乐观，自我检测血糖值…… 88
- 进行自我管理 BMI 和标准体重…… 90
- 渡边教授的挑战 1 限制一天的热量摄取…… 92
- 渡边教授的挑战 2 饮食和运动成功控制血糖…… 94
- 糖尿病患者每年增加，持之以恒治疗者是少数…… 96
- 专栏 3 加拿大医师发现胰脏萃取物…… 98

第4章 糖尿病的饮食疗法 99

- 挑战食疗之前先了解所需热量…… 100
- 利用食品交换表控制热量…… 102
- 最重要的是均衡，以长期抗战的心态努力…… 104
- 细嚼慢咽，才能持之以恒…… 106
- 显示血糖上升度的GI值…… 108
- 谨慎使用油、盐等基本调味料…… 110

- 酒和肉类适可而止，心情愉快最为重要…… 112
- 食疗的天敌是外卖，外卖如何吃出健康？…… 114
- 推荐食材 ①——舞茸 特殊成分可以降血糖…… 116
 - ◎ 茄子镶菇…… 117
- 推荐食材 ②——牛蒡 牛蒡皮富含的菊糖很重要…… 118
 - ◎ 醋渍牛蒡…… 119
- 推荐食材 ③——裙带菜 褐藻素能发挥超级功效…… 120
 - ◎ 小黄瓜裙带菜汤…… 121
- 推荐食材 ④——苦瓜 富含多种营养成分…… 122
 - ◎ 辣炒苦瓜…… 123
- 推荐食材 ⑤——豆芽菜 营养出乎意料地丰富…… 124
 - ◎ 咖喱炒豆芽…… 125
- 推荐食材 ⑥——豆类 富含理想蛋白质…… 126
 - ◎ 红腰豆浓汤…… 127
- 推荐食材 ⑦——洋葱 持续吃可以降血糖…… 128
 - ◎ 烤洋葱…… 129
- 推荐食材 ⑧——冬瓜 钾含量丰富，有利尿作用…… 130
 - ◎ 冬瓜烩鸡肉…… 131
- 推荐食材 ⑨——梅子醋 梅子和醋都能有效控制血糖值…… 132
 - ◎ 梅渍芜菁…… 133
- 推荐食材 ⑩——麦饭 适当摄取碳水化合物…… 134
 - ◎ 小松菜麦饭寿司卷…… 135
- 推荐食材 ⑪——节瓜 深色蔬菜抗氧化力强…… 136