

降三高枕边书系列

〔日〕板仓弘重 著

黄晶晶 译

降血糖

血糖不失控，百病无机可乘

从此，不过「高糖」的危生活
不做糖友的后备军



专家多年临床实践
上百种生活实用小妙招
助你改掉坏习惯，轻松自降血糖

轻图解

小妙招
一看就懂
一学就会

实践妙招

降三高枕边书系列

降血糖

实践妙招



[日] 板仓弘重 著
黄晶晶 译

图书在版编目 (CIP) 数据

降血糖实践妙招 / (日) 板仓弘重著 ; 黄晶晶译

. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5537-7949-2

I. ①降… II. ①板… ②黄… III. ①糖尿病 - 防治

IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第016600号

SENMONI GA OSHIETEKURERU! MURINAKU KETTOUCHI WO SAGERU! 200% NO URAWAZA
JISSENHEN

Copyright © HIROSHIGE ITAKURA 2014

All rights reserved.

Originally published in Japan by NITTO SHOIN HONSHA CO.,LTD.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with NITTO SHOIN HONSHA CO.,LTD.
through CREEK & RIVER Co., Ltd.

Simplified Chinese copyright ©2017 by Phoenix-HanZhang Publishing and Media (Tianjin) Co., Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2016-528号

降血糖实践妙招

著 者 [日] 板仓弘重

译 者 黄晶晶

责任编辑 樊 明 陈 艺

责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本 880 mm × 1 230 mm 1/32

印 张 6.5

字 数 177 000

版 次 2017年5月第1版

印 次 2017年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7949-2

定 价 32.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

糖尿病是令当代人最恐惧的慢性病之一。

据日本厚生劳动省（日本负责医疗卫生和社会保障的主要部门）统计，2013 年日本糖尿病患者人数达到 950 万，包括糖尿病后备军在内的 2050 万人正面临着罹患糖尿病的风险。

在过去的 10~20 年里，这个数字在持续地急速增长。现在，每 6 个成年人里就有 1 个人面临着罹患糖尿病的危险。日本人的体质比欧美人更容易出现血糖升高的症状，糖尿病和糖耐量异常可谓日本人的“国民病”。

糖尿病患者数量持续增长的原因，跟患者没有明确的自觉症状（指患者本人对病痛感觉到的异常状态，如疼痛、发烧、心悸、眩晕、吐痰等）有较大关系。在年度体检中，虽然被医生告知“血糖偏高，需要注意”，但是因为身体并没有出现异常，就置之不理了。但是经过长年累月的积累，疲惫不堪的胰腺终于在某一天坚持不住了，于是病症便随之爆发了。

因此，一旦发现血糖值偏高，就要及早采取控制血糖的措施，这一点至关重要。如果能重新检视每天的生活，改善

不良饮食习惯和运动不足的状态，其实高血糖患者就能很容易恢复到健康状态。

不过，只要一想到要控制饮食，或是进行自己不擅长的运动，很多人便皱起了眉头。常常三天打鱼，两天晒网，甚至，有很多人从一开始就选择了放弃。

本书搜罗了一些可以轻松做到控制饮食和健康运动的“绝密妙招”，可以说是一本专门为了那些选择放弃的人准备的指南书。

本书中采用的血糖控制法非常简单，无论谁都能坚持下去。你一定会改变控制血糖难的概念，“哎呀，原来这样就可以啦！那我一定做得到！”

当然，本书中的血糖控制方法并不需要糖尿病患者每一条都完全照做。只要每天都用一点儿心，积累起来一定会看到成果。亡羊补牢，为时未晚，请大家从今天开始行动起来吧！

目录

第 1 章

糖尿病的基础知识

人体会自然调节血液中的糖分·····	12
胰腺功能缺失会导致高血糖·····	14
是糖尿病还是后备军·····	16
餐后血糖值高也要检查·····	18
“糖化血红蛋白”化验·····	20
后备军更不能掉以轻心·····	22
糖尿病不能完全治愈·····	24
注意“隐性糖尿病”·····	26
暴饮暴食、偏食、进食过快·····	28
选用血糖自测仪监测血糖·····	30
了解理想的血糖值规律·····	32
高血糖的危险信号·····	34
苹果型肥胖者要注意·····	36
计算 BMI·····	38
代谢综合征是糖尿病的劲敌·····	40



警惕消瘦型糖尿病.....	42
注射胰岛素或服用口服药	44
最好的医生是你自己.....	46
糖尿病 & 后备军的危险度测试	48
专栏 1	50

第2章

饮食疗法降血糖

不自觉的过食和偏食很危险.....	52
吃牛排，不吃面条.....	54
抑制血糖急速上升的饮食方法.....	56
“一日五餐”法更优	58
请大家习惯吃“硬东西”	60
给“我的餐具”减肥.....	62
了解标准的热量值.....	64
保持理想的营养均衡.....	66
食品餐后血糖值上升指数—GI	68

找到适合的优良 GI 食物	70
注意美食中隐藏的“罪犯”	72
不可彻底拒绝零碳水化合物	74
“黑”谷类要每日食用	76
将早上的吐司换成香蕉	78
毫不犹豫地点荞麦面	80
把重头戏放在午餐	82
吃肉要少量且注重质量	84
烹饪肉食，首选“蒸”“煮”	86
烤肉最好是烤羊肉	88
苦瓜是糖尿病的民间药方	90
生吃洋葱降血糖	92
控糖之王——灰树花	94
多吃绿、红、白色蔬菜	96
膳食纤维宝库——海藻	98
重新认识青色鱼的作用	100



多食鱿鱼、章鱼、贝类·····	102
三大降糖水果·····	104
用橄榄油，不用色拉油·····	106
在基本调味料上下足功夫·····	108
醋和咸梅干是佼佼者·····	110
肉桂对高血糖有特效·····	112
巧妙应对酒水的小妙招·····	114
到底该喝哪种酒·····	116
把甜食挪到“间餐”·····	118
有益于控制血糖的甜点·····	120
零食要买小包装·····	122
选择零热量饮料·····	124
请选择会标明热量的饭店·····	126
不选单品，选套餐·····	128
专栏 2 ·····	130

第3章

对糖尿病有效的运动和放松

运动疗法降血糖·····	132
有氧运动和轻度力量锻炼·····	134
一天中最佳的运动时间·····	136
目标每天 10 分钟 × 3 次·····	138



无需剧烈运动，走路最棒·····	140
巧妙转换运动时间·····	142
在家躺着也能锻炼肌肉力量·····	144
上下班时间悄悄在车里锻炼·····	146
不买东西一次性买齐·····	150
促进糖代谢的手部穴位·····	152
促进胰岛素分泌的耳部反射区·····	154
改善高血糖的脚部穴位·····	156
来段“躺下体操”吧·····	158
风雨无阻的“平地踏步”·····	160
“搓搓手”，胰腺更健康·····	162
“揉揉小腿”，加速血液循环·····	164
专栏 3 ·····	166

第4章

改善日常生活方式降血糖

压力累积使血糖值上升·····	168
培养战胜压力的心理·····	170
哭哭笑笑降血糖·····	172
每天刷牙也降糖·····	174
有效改善胰腺功能的泡澡法·····	176
先吃饭还是先泡澡·····	178
吃完就睡升血糖·····	180
改善血糖，睡眠要足·····	182
黑咖啡能有效预防糖尿病·····	184
饭后喝绿茶或四番茶是好习惯·····	186
试一试这些健康茶饮吧·····	188
只需喝水就能轻松减肥·····	190
香烟绝对要戒掉·····	192
硫磺泉对慢性病有效·····	194
树木的植物杀菌素可降糖·····	196
已经引入临床的园艺·····	198
用香味来缓解压力·····	200
服用保健品，轻松补营养·····	202
用中药改善体质·····	204
按压穴位，赶走焦虑·····	206

降血糖
实践妙招

降三高枕边书系列



[日] 板仓弘重 著
黄晶晶 译

图书在版编目 (CIP) 数据

降血糖实践妙招 / (日) 板仓弘重著 ; 黄晶晶译

— 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5537-7949-2

I. ①降… II. ①板… ②黄… III. ①糖尿病 - 防治

IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第016600号

SENMONI GA OSHIETEKURERU! MURINAKU KETTOUCHI WO SAGERU ! 200% NO URAWAZA
JISSENHEN

Copyright © HIROSHIGE ITAKURA 2014

All rights reserved.

Originally published in Japan by NITTO SHOIN HONSHA CO.,LTD.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with NITTO SHOIN HONSHA CO.,LTD.

through CREEK & RIVER Co., Ltd.

Simplified Chinese copyright ©2017 by Phoenix-HanZhang Publishing and Media (Tianjin) Co., Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2016-528号

降血糖实践妙招

著 者 [日] 板仓弘重

译 者 黄晶晶

责任编辑 樊 明 陈 艺

责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本 880 mm × 1 230 mm 1/32

印 张 6.5

字 数 177 000

版 次 2017年5月第1版

印 次 2017年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7949-2

定 价 32.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

糖尿病是令当代人最恐惧的慢性病之一。

据日本厚生劳动省（日本负责医疗卫生和社会保障的主要部门）统计，2013 年日本糖尿病患者人数达到 950 万，包括糖尿病后备军在内的 2050 万人正面临着罹患糖尿病的风险。

在过去的 10~20 年里，这个数字在持续地急速增长。现在，每 6 个成年人里就有 1 个人面临着罹患糖尿病的危险。日本人的体质比欧美人更容易出现血糖升高的症状，糖尿病和糖耐量异常可谓日本人的“国民病”。

糖尿病患者数量持续增长的原因，跟患者没有明确的自觉症状（指患者本人对病痛感觉到的异常状态，如疼痛、发烧、心悸、眩晕、吐痰等）有较大关系。在年度体检中，虽然被医生告知“血糖偏高，需要注意”，但是因为身体并没有出现异常，就置之不理了。但是经过长年累月的积累，疲惫不堪的胰腺终于在某一天坚持不住了，于是病症便随之爆发了。

因此，一旦发现血糖值偏高，就要及早采取控制血糖的措施，这一点至关重要。如果能重新检视每天的生活，改善

不良饮食习惯和运动不足的状态，其实高血糖患者就能很容易恢复到健康状态。

不过，只要一想到要控制饮食，或是进行自己不擅长的运动，很多人便皱起了眉头。常常三天打鱼，两天晒网，甚至，有很多人从一开始就选择了放弃。

本书搜罗了一些可以轻松做到控制饮食和健康运动的“绝密妙招”，可以说是一本专门为了那些选择放弃的人准备的指南书。

本书中采用的血糖控制法非常简单，无论谁都能坚持下去。你一定会改变控制血糖难的概念，“哎呀，原来这样就可以啦！那我一定做得到！”

当然，本书中的血糖控制方法并不需要糖尿病患者每一条都完全照做。只要每天都用一点儿心，积累起来一定会看到成果。亡羊补牢，为时未晚，请大家从今天开始行动起来吧！

目录

第1章

糖尿病的基础知识

人体会自然调节血液中的糖分·····	12
胰腺功能缺失会导致高血糖·····	14
是糖尿病还是后备军·····	16
餐后血糖值高也要检查·····	18
“糖化血红蛋白”化验·····	20
后备军更不能掉以轻心·····	22
糖尿病不能完全治愈·····	24
注意“隐性糖尿病”·····	26
暴饮暴食、偏食、进食过快·····	28
选用血糖自测仪监测血糖·····	30
了解理想的血糖值规律·····	32
高血糖的危险信号·····	34
苹果型肥胖者要注意·····	36
计算 BMI·····	38
代谢综合征是糖尿病的劲敌·····	40



警惕消瘦型糖尿病·····	42
注射胰岛素或服用口服药·····	44
最好的医生是你自己·····	46
糖尿病 & 后备军的危险度测试·····	48
专栏 1 ·····	50

第2章

饮食疗法降血糖

不自觉的过食和偏食很危险·····	52
吃牛排，不吃面条·····	54
抑制血糖急速上升的饮食方法·····	56
“一日五餐”法更优·····	58
请大家习惯吃“硬东西”·····	60
给“我的餐具”减肥·····	62
了解标准的热量值·····	64
保持理想的营养均衡·····	66
食品餐后血糖值上升指数—GI·····	68