

日本名医畅销书系一

日本主妇与生活社 编著
乐 馨 译

101

YI LING YI ZHONG

种

战胜

糖尿病

ZHANSHENG TANGNIAOBING
DE TEXIAOFA



特效法

新版修订



日本劳动卫生顾问、医学博士**阿部博幸**倾情指导您：

如何在日常生活中轻松战胜糖尿病！

饮食的秘诀、生活的秘诀、运动与体操……

对糖尿病的潜藏性患者也很有效！

河北科学技术出版社

101

YI LING YI ZHONG

种

战胜

糖尿病

ZHANSHENG TANGNIAOBING
DE TEXIAOFA



特效法

新版修订

日本主妇与生活社 编著
乐 馨 译

河北科学技术出版社

TITLE : [血糖値を下げる特效法 101]

BY : [主婦と生活社]

Copyright ©SHUFU TO SEIKATSUSHA 2007

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA 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 SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社主妇与生活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 03-2014-034

图书在版编目（CIP）数据

101种战胜糖尿病的特效法 / 日本主妇与生活社编著；
乐馨译. -- 修订本. -- 石家庄：河北科学技术出版社，
2014.7

ISBN 978-7-5375-6707-7

I. ①1… II. ①日… ②乐… III. ①糖尿病 - 防治 -
普及读物 IV. ①R587.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第085046号

101种战胜糖尿病的特效法（新版修订）

日本主妇与生活社 编著 乐馨 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：米海鹏

责任编辑：胡庆华

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 江西新华印刷集团有限公司

经销 全国新华书店

成品尺寸 160mm × 230mm

印张 11

字数 48千字

版次 2014年7月第1版

2014年7月第1次印刷

定价 28.00元

前言

现在，糖尿病已然成为一种常见病，它主要起因于饮食过度、缺乏运动、不规律的生活习惯、压力等因素，并与代谢综合征（内脏脂肪综合征）有着密切的联系。虽然血糖值高的糖尿病患者以及那些被称为“糖尿病潜在人群”的数量正在逐年增加，但真正到医疗机构接受治疗的人尚未过半。糖尿病潜在人群基本没有自觉症状，因此即使查出血糖异常，许多人也置之不理。然而，糖尿病是一种有可能引发各种重大并发症的危险疾病。

为了防止病情恶化，要对自己的生活习惯进行认真反省，通过饮食和运动来调整过高的血糖值，是那些糖尿病潜在人群的当务之急。

在本书中，我将为大家讲解“预防、改善高血糖和糖尿病”的基础知识，并介绍101种有效的降血糖方法，其中包括相关的饮食材料、食用方法、运动方式以及生活上的注意事项等，希望能够帮助更多的人从“糖尿病潜在人群”中“退出”。如果您有决心，那么就从今天做起吧！

九段医院/联合医疗中心理事长 阿部博幸

目 录

第一章

糖尿病的基础知识

糖尿病的诊断标准——血糖值·····	10
高血糖与代谢综合征·····	12
1型糖尿病和2型糖尿病·····	14
不知不觉患上糖尿病·····	16
糖尿病患者面临的风险——并发症·····	18
糖尿病的3大并发症·····	20
自我管理是糖尿病治疗的关键·····	22
哪种人可能成为“糖尿病潜在人群”中的一员·····	24
远离糖尿病的关键——饮食与运动·····	28
远离糖尿病潜在人群的15条建议·····	30

第二章

101种控制血糖值的特效方法与注意事项

1 不过量饮食的技巧——适度饮食·····	32
2 不过量饮食的技巧——为所有的餐具瘦身·····	33

- 3 不过量饮食的技巧——贯彻“三减”原则·····34
- 4 不过量饮食的技巧——切忌暴饮暴食·····35
- 5 不过量饮食的技巧——食物交换表的使用·····36
- 6 不过量饮食的技巧——用双手控制食欲·····38
- 7 控制好就餐的时机——规律的三餐是基础·····40
- 8 控制好就餐的时机——早餐晚餐尽量早·····41
- 9 控制好就餐的时机——一颗糖果预防海吃·····42
- 10 控制好就餐的时机——饭团来救急·····43
- 11 控制好就餐的时机——就寝3小时前的陷阱·····44
- 12 在外就餐的技巧——学会剩下·····45
- 13 在外就餐的技巧——鼓起“要半份”的勇气·····46
- 14 在外就餐的技巧——5个寿司或一个半饭团相当于一碗饭·····48
- 15 在外就餐的技巧——小心油炸食品和盖饭·····50
- 16 在外就餐的技巧——不要把拉面的汤汁喝完·····51
- 17 在外就餐的技巧——点心面包+咖啡果腹不可取·····52
- 18 在外就餐的技巧——买前先计算热量·····53
- 19 在外就餐的技巧——饭前的准备工作·····54
- 20 交际场合的用餐技巧——如何对付应酬·····56
- 21 交际场合的用餐技巧——吃西餐时留一半儿·····58
- 22 交际场合的用餐技巧——把食物给需要的人·····60
- 23 避免血糖上升的饮食方法——注意食品的选择、食用的顺序和速度·····61
- 24 避免血糖上升的饮食方法——蔬菜和大豆制品能够抑制

- 血糖上升62
- 25 避免血糖上升的饮食方法——用黏滑的食品和乳制品稳定血糖值64
- 26 避免血糖上升的饮食方法——咀嚼30次66
- 27 避免血糖上升的饮食方法——可用肉类和蔬菜补充主食吗 67
- 28 避免血糖上升的饮食方法——用人工甜味剂、罗汉果替代砂糖68
- 29 减少热量摄入的烹饪方法——启用“替补”降热量69
- 30 减少热量摄入的烹饪方法——低热量非得吃粗茶淡饭吗
.....70
- 31 减少热量摄入的烹饪方法——吃火锅的好处72
- 32 减少热量摄入的烹饪方法——不粘锅的妙用74
- 33 减少热量摄入的烹饪方法——增量“魔法”75
- 34 如何对付酒精——将酒类和点心的热量也算在内76
- 35 如何对付酒精——回绝劝酒的理由77
- 36 如何对付酒精——下酒菜的最佳选择78
- 37 如何对付酒精——选择酒后食物80
- 38 如何对付甜食——一天的水果量81
- 39 如何对付甜食——吃低热量的甜食82
- 40 糙米是稳定血糖的最佳主食84
- 41 冷却后的饭食使膳食纤维增多86
- 42 吃全麦食品可抑制血糖值上升87
- 43 多食荞麦降血压88

- 44 每餐1勺醋，血糖退3步90
- 45 大豆食品是糖尿病患者的首选92
- 46 每顿晚餐1盒纳豆.....94
- 47 每天15~20颗黑醋渍黑豆可降低胆固醇95
- 48 每天1/4个洋葱，有效抑制“三高”96
- 49 生山药抑制血糖上升的神奇功效97
- 50 食用苦瓜可以稳定血糖98
- 51 食用菌类是值得信赖的低热量食品 100
- 52 食用牛蒡可防止饭后血糖激增 102
- 53 黏滑蔬菜和米饭搭配可抑制血糖上升 104
- 54 黑色海苔可降低血糖和胆固醇 105
- 55 富含镁的裙带菜可减缓血糖上升 106
- 56 青背鱼的新鲜生鱼片使血糖有效地转化为能量 107
- 57 贝类对维持血糖有特效 108
- 58 牛奶和酸奶也能降血糖 109
- 59 常食魔芋能够有效控制热量摄入 110
- 60 每天食用3~4颗醋渍藠头可有效抑制血糖上升 112
- 61 食用木剑芦荟可降低血糖 113
- 62 香蕉可有效控制血糖 114
- 63 花生带衣吃降血糖 116
- 64 琼脂是高血糖、需控制热量摄入人群的健康食品 117
- 65 给身体勤补水可控制血糖 118
- 66 饮用醋酸饮料可控制血糖 120

- 血糖上升62
- 25 避免血糖上升的饮食方法——用黏滑的食品和乳制品稳定血糖值64
- 26 避免血糖上升的饮食方法——咀嚼30次66
- 27 避免血糖上升的饮食方法——可用肉类和蔬菜补充主食吗67
- 28 避免血糖上升的饮食方法——用人工甜味剂、罗汉果替代砂糖68
- 29 减少热量摄入的烹饪方法——启用“替补”降热量69
- 30 减少热量摄入的烹饪方法——低热量非得吃粗茶淡饭吗
.....70
- 31 减少热量摄入的烹饪方法——吃火锅的好处72
- 32 减少热量摄入的烹饪方法——不粘锅的妙用74
- 33 减少热量摄入的烹饪方法——增量“魔法”75
- 34 如何对付酒精——将酒类和点心的热量也算在内76
- 35 如何对付酒精——回绝劝酒的理由77
- 36 如何对付酒精——下酒菜的最佳选择78
- 37 如何对付酒精——选择酒后食物80
- 38 如何对付甜食——一天的水果量81
- 39 如何对付甜食——吃低热量的甜食82
- 40 糙米是稳定血糖的最佳主食84
- 41 冷却后的饭食使膳食纤维增多86
- 42 吃全麦食品可抑制血糖值上升87
- 43 多食荞麦降血压88

44	每餐1勺醋，血糖退3步	90
45	大豆食品是糖尿病患者的首选	92
46	每顿晚餐1盒纳豆.....	94
47	每天15~20颗黑醋渍黑豆可降低胆固醇	95
48	每天1/4个洋葱，有效抑制“三高”	96
49	生山药抑制血糖上升的神奇功效	97
50	食用苦瓜可以稳定血糖	98
51	食用菌类是值得信赖的低热量食品	100
52	食用牛蒡可防止饭后血糖激增	102
53	黏滑蔬菜和米饭搭配可抑制血糖上升	104
54	黑色海苔可降低血糖和胆固醇	105
55	富含镁的裙带菜可减缓血糖上升	106
56	青背鱼的新鲜生鱼片使血糖有效地转化为能量	107
57	贝类对维持血糖有特效	108
58	牛奶和酸奶也能降血糖	109
59	常食魔芋能够有效控制热量摄入	110
60	每天食用3~4颗醋渍藟头可有效抑制血糖上升	112
61	食用木剑芦荟可降低血糖	113
62	香蕉可有效控制血糖	114
63	花生带衣吃降血糖	116
64	琼脂是高血糖、需控制热量摄入人群的健康食品	117
65	给身体勤补水可控制血糖	118
66	饮用醋酸饮料可控制血糖	120

67 香蕉与醋组合，控制血糖的效果加倍	122
68 饮用琼脂果汁可降血糖	123
69 多喝海带水，轻松抑制血糖上升	124
70 饮用泡香菇水可抑制血糖急剧升高	125
71 经常饮用黑豆茶可控制血糖值	126
72 常饮绿茶降低血液黏稠度	127
73 凉水泡饮10月份后的粗茶能降血糖	128
74 运动前饮用咖啡促进脂肪燃烧	129
75 为高血糖患者准备的健康茶	130
76 多食含铬食品保证代谢顺利	132
77 适量补充含锌食品或保健品可调节胰岛素水平	134
78 补充含镁产品可降低血糖	136
79 补充B族维生素使糖代谢顺利进行	138
80 补充壳聚糖可抑制血糖上升	140
81 补充卵磷脂可促进糖代谢、减少内脏脂肪	142
82 服用左旋肉碱可改善“三高”症状、抑制血糖	143
83 食用辣椒素可抑制血糖	144
84 服用 α -硫辛酸可保护胰岛，远离氧自由基	145
85 降血糖运动——有氧运动和肌肉训练对付高血糖	146
86 降血糖运动——坚持快步走	148
87 降血糖运动——常练太极拳，降压降血糖	150
88 降血糖运动——推荐给腰腿不便者的水中运动	152
89 降血糖运动——缓慢的肌肉训练人人可做	154

90 降血糖运动——伸展运动加腹式呼吸	156
91 降血糖运动——小肚子攻防战	158
92 日常热量消耗——腾不出时间做运动怎么办	160
93 日常热量消耗——看电视时别闲着	162
94 日常热量消耗——可以与运动相媲美的大扫除	164
95 日常热量消耗——多爬楼梯，上车不坐	165
96 日常热量消耗——每天扭一扭，健康一身轻	166
97 改善生活习惯——戒烟没商量	168
98 改善生活习惯——笑出健康	170
99 改善生活习惯——您的睡眠充足吗	171
100 改善生活习惯——温水泡澡的神奇功效	172
101 改善生活习惯——消解压力的技巧	174

101

YI LING YI ZHONG

种

战胜

糖尿病

ZHANSHENG TANGNIAOBING
DE TEXIAOFA



特效法

新版修订

日本主妇与生活社 编著
乐 馨 译

河北科学技术出版社

前言

现在，糖尿病已然成为一种常见病，它主要起因于饮食过度、缺乏运动、不规律的生活习惯、压力等因素，并与代谢综合征（内脏脂肪综合征）有着密切的联系。虽然血糖值高的糖尿病患者以及那些被称为“糖尿病潜在人群”的数量正在逐年增加，但真正到医疗机构接受治疗的人尚未过半。糖尿病潜在人群基本没有自觉症状，因此即使查出血糖异常，许多人也置之不理。然而，糖尿病是一种有可能引发各种重大并发症的危险疾病。

为了防止病情恶化，要对自己的生活习惯进行认真反省，通过饮食和运动来调整过高的血糖值，是那些糖尿病潜在人群的当务之急。

在本书中，我将为大家讲解“预防、改善高血糖和糖尿病”的基础知识，并介绍101种有效的降血糖方法，其中包括相关的饮食材料、食用方法、运动方式以及生活上的注意事项等，希望能够帮助更多的人从“糖尿病潜在人群”中“退出”。如果您有决心，那么就从今天做起吧！

九段医院/联合医疗中心理事长 阿部博幸

目 录

第一章

糖尿病的基础知识

糖尿病的诊断标准——血糖值·····	10
高血糖与代谢综合征·····	12
1型糖尿病和2型糖尿病·····	14
不知不觉患上糖尿病·····	16
糖尿病患者面临的风险——并发症·····	18
糖尿病的3大并发症·····	20
自我管理是糖尿病治疗的关键·····	22
哪种人可能成为“糖尿病潜在人群”中的一员·····	24
远离糖尿病的关键——饮食与运动·····	28
远离糖尿病潜在人群的15条建议·····	30

第二章

101种控制血糖值的特效方法与注意事项

1 不过量饮食的技巧——适度饮食·····	32
2 不过量饮食的技巧——为所有的餐具瘦身·····	33

- 3 不过量饮食的技巧——贯彻“三减”原则·····34
- 4 不过量饮食的技巧——切忌暴饮暴食·····35
- 5 不过量饮食的技巧——食物交换表的使用·····36
- 6 不过量饮食的技巧——用双手控制食欲·····38
- 7 控制好就餐的时机——规律的三餐是基础·····40
- 8 控制好就餐的时机——早餐晚餐尽量早·····41
- 9 控制好就餐的时机——一颗糖果预防海吃·····42
- 10 控制好就餐的时机——饭团来救急 ·····43
- 11 控制好就餐的时机——就寝3小时前的陷阱·····44
- 12 在外就餐的技巧——学会剩下 ·····45
- 13 在外就餐的技巧——鼓起“要半份”的勇气 ·····46
- 14 在外就餐的技巧——5个寿司或一个半饭团相当于一碗饭 ···48
- 15 在外就餐的技巧——小心油炸食品和盖饭 ·····50
- 16 在外就餐的技巧——不要把拉面的汤汁喝完 ·····51
- 17 在外就餐的技巧——点心面包+咖啡果腹不可取 ·····52
- 18 在外就餐的技巧——买前先计算热量 ·····53
- 19 在外就餐的技巧——饭前的准备工作 ·····54
- 20 交际场合的用餐技巧——如何对付应酬 ·····56
- 21 交际场合的用餐技巧——吃西餐时留一半儿 ·····58
- 22 交际场合的用餐技巧——把食物给需要的人 ·····60
- 23 避免血糖上升的饮食方法——注意食品的选择、食用的顺序和速度 ·····61
- 24 避免血糖上升的饮食方法——蔬菜和大豆制品能够抑制

- 血糖上升62
- 25 避免血糖上升的饮食方法——用黏滑的食品和乳制品稳定血糖值64
- 26 避免血糖上升的饮食方法——咀嚼30次66
- 27 避免血糖上升的饮食方法——可用肉类和蔬菜补充主食吗 67
- 28 避免血糖上升的饮食方法——用人工甜味剂、罗汉果替代砂糖68
- 29 减少热量摄入的烹饪方法——启用“替补”降热量69
- 30 减少热量摄入的烹饪方法——低热量非得吃粗茶淡饭吗
.....70
- 31 减少热量摄入的烹饪方法——吃火锅的好处72
- 32 减少热量摄入的烹饪方法——不粘锅的妙用74
- 33 减少热量摄入的烹饪方法——增量“魔法”75
- 34 如何对付酒精——将酒类和点心的热量也算在内76
- 35 如何对付酒精——回绝劝酒的理由77
- 36 如何对付酒精——下酒菜的最佳选择78
- 37 如何对付酒精——选择酒后食物80
- 38 如何对付甜食——一天的水果量81
- 39 如何对付甜食——吃低热量的甜食82
- 40 糙米是稳定血糖的最佳主食84
- 41 冷却后的饭食使膳食纤维增多86
- 42 吃全麦食品可抑制血糖值上升87
- 43 多食荞麦降血压88