

盛益文化

雄踞日本家庭
自救图书畅销榜
HOT!



不求医 不吃药 高血糖 居家自疗调养一本通

【日】益子茂 著 学识盛益 译

- 改变习惯对抗习惯病，控制高血糖如此简单
- 别让习惯病盯上你
- 运动食疗一下子，健康幸福一辈子
- 培养好习惯，健康永相伴
- “吃”走亚健康，“动”出健康

よくわかる



医疗法人社団益生会神保町代謝诊所院长 ▶

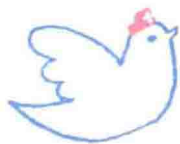
看图学习血糖值 重点一目了然！轻松改善血糖值的诀窍！

从“了解什么是高血糖”到改善饮食、运动等生活习惯的简单易行的操作诀窍，本书一网打尽！

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

不求医 不吃药 高血糖 居家自疗调养一本通

【日】益子茂 著
学识盛益 译



 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

黑版贸审字08-2011-060号

图书在版编目(CIP)数据

高血糖居家自疗调养一本通 / (日) 益子茂著; 学识盛益译. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2013.3

(不求医 不吃药)

ISBN 978-7-5484-1270-0

I. ①高… II. ①益… ②学… III. ①高血糖病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第252234号

SAISHINBAN YOKU WAKARU KETTOUCHI

© GAKKEN 2009

First published in Japan 2009 by GAKKEN Co., Ltd.

Chinese Simplified Character translation rights arranged with Gakken Publishing Co., Ltd. through Future View Technology Ltd.

书 名: 不求医 不吃药 高血糖居家自疗调养一本通

作 者: 【日】益子茂 著 学识盛益 译

责任编辑: 李毅男 陈 莹

责任审校: 李 战

封面设计: 胡椒设计

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市松北区科技一街349号3号楼 邮编: 150028

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

网 址: www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbcs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451)87900345 87900299 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 710mm × 889mm 1/16 印张: 11 字数: 200千字

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-1270-0

定 价: 32.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

前言

本书特别为了在健康检查中出现血糖值过高的糖尿病危险群、第二型糖尿病轻度患者、代谢症候群患者，介绍如何降低血糖值。

本书的重点就在于让读者清楚知道实践方法的根本——基础的思考模式。只要知道基础的思考模式，就能根据自己的病状在有限的时间内自然地了解，在复杂的饮食生活和运动之中，什么是重要的，什么是需要优先执行的，什么又是该省略的。

请各位读者一定要充分理解血糖是如何在胰岛素的运作下调节的。首先，本书中会先解说身体的营养来源——血糖的转换过程，再说明血糖的根本原料是从哪里供给、在哪里产生质变、又在哪里被代谢掉。同时，胰脏分泌的胰岛素会如何和血糖交互运作，让读者能够以一套运作模式去思考。

这些流程在用餐前和用餐后不尽相同，与并发症的关系也不一样。对于HbA1c（糖化血红蛋白）高的人来说，用餐前先降低血糖值是很重要的；而HbA1c低的人，则应该把重点放在如何在用餐后降低血糖值上。另外，餐后的血糖值下降可以预防动脉硬化、心肌梗死或是脑梗死的发病，这一点特别重要。

治疗方法会根据患者的身体状况而导致结果的好坏，甚至可以说，没有什么方法对所有的人都好。就这层意思来说，各位必须仔细了解自己的身体状况，并选择对自身的状况最有效的治疗方法。为此，我希望本书能够帮上各位读者的忙。

医疗法人社团益生会神保町代谢诊所院长

益子茂

好看、好翻阅、好懂!

如何使用本书

如果你是这样的人……

根本就搞不清楚血糖值是什么



请看这里!

看图轻松了解血糖值

P2~

想要详细了解血糖值



血糖在体内的运作流程

P24~

想要知道高血糖为什么危险



高血糖引起的疾病

P32~

想要了解糖尿病



糖尿病的种类和并发症

P36~

想要了解代谢症候群



代谢症候群和高血糖的关系

P46~

想要了解饮食生活的重点



改善饮食生活的效果和注意事项

P60~

希望能具体知道该吃什么、怎么吃



改善高血糖的饮食和食谱

P102~

不知道该做什么运动、做多久



有氧运动和肌力训练

P146~

想要重新审视自己的生活习惯



改善生活习惯

P150~

解答常见的疑问

Q&A

先正确了解血糖值究竟是什么吧！



我们经常听到高血糖、糖尿病等疾病名称，可是这些疾病的状态和危害却不太为人所知。下面，就让我们先来消除这些常见的疑问和误解，真正地了解血糖值吧。

血糖值高， 血液就会变浓稠？

YES 血液中的糖分一多，就会无法溶解，
让血液呈现浓稠的状态。

血糖值高，就像水里加了大量砂糖一样，无法溶解的砂糖会沉淀，一旦搅拌就会出现黏稠的感觉，含有很多糖的血液也可说是相同的状态。

▶P26~P27

只有发胖的中年男子才会 得高血糖和糖尿病吗？

NO 女性、小孩、体态较瘦的人都
有可能发病。

中年男子发病的概率较高是事实，不过女性进入社会工作所导致的生活变化、小孩运动量不足和不规律的饮食生活等，使得女性和小孩罹患第二型糖尿病的人数大为增加（第二型糖尿病主要是因为不良生活习惯而造成的）。

▶P54~P56

高血糖和糖尿病的起因只 有遗传而已？

NO 和遗传有很大的关系，不过主因还
是不规律的生活习惯。

亲属当中有人罹患糖尿病和完全没有的人相比，得糖尿病的概率比较高。不过，高血糖和糖尿病最大的起因还是不规律的生活习惯，就算亲戚中没有人罹患糖尿病，也还是可能因为不规律的生活习惯而得糖尿病。

▶P26~P27

▶P36~P37

注射胰岛素跟平时生病时打针一样？

NO 胰岛素是调整血糖的荷尔蒙。

胰岛素是胰脏分泌的荷尔蒙，会把进入体内的糖运送到肝脏和肌肉。罹患糖尿病的时候，必须直接将胰岛素注射到体内，促进糖代谢。

▶P26~P27

糖尿病和代谢症候群不一样吗？

YES 代谢症候群的评判标准之一是高血糖。

代谢症候群是指同时患有肥胖、高血糖、高血压、血脂异常等生活习惯病的症状。代谢症候群的评判标准当中，也包含高血糖（空腹时的血糖值超过110毫克/分升）。

▶P46~P47

体检时诊断出高血糖，不理睬也没关系？

NO 有自觉症状出现就表示已经生病了。

高血糖或是糖尿病初期，都不会有显著的自觉症状，等到口渴、容易疲劳、吃多也瘦等自觉症状出现时，通常已经患病5~6年了，尽早开始治疗是很重要的。

▶P32~P33



只要不吃甜食，就能改善高血糖？

NO 少吃甜食很重要，不过光是这样还不够。

大家可能会觉得“糖=甜食”，不过并不是只有零食、蛋糕含有糖，米饭、面包等碳水化合物的主要成分也是糖，会转换成能量。因此，必须调整碳水化合物的摄取量。

▶P72~P73

▶P92~P93

不吃饭，血糖值就会下降？

NO 不规律的饮食生活反而会打乱血糖平衡。

大家可能会认为，只要不吃饭，血糖就不会升高，这是非常严重的错误。一餐不吃，空腹感增强，身体的节奏就会被打乱，这样反而会导致血糖值升高。

▶P60~P61



只要运动， 就能改善高血糖？

NO

正确方法是同时进行运动疗法和
饮食疗法。

走路等有氧运动会有效改善高血糖，但光靠运动是不够的，应该和饮食疗法同时进行。运动疗法和饮食疗法互相配合，能得到双倍效果，更能有效改善高血糖。

▶P144~P145

▶P148~P149

血糖值 可以自行测量吗？

YES 可以利用血糖机测量。

使用血糖机，只要抽血就可以自行测量血糖。另外，当血糖值超过170毫克/分升，就会出现尿糖。还可以用试纸测试，这是确认餐后血糖值的简便方法之一。

▶P160~P161

糖尿病患者一定得 每周去医院吗？

NO

一般来说，
1~3个月复诊一次即可。

基本上没有必要每个星期跑医院，一般来说1~3个月复诊一次就可以，同时进行检查，医生通常也是这个时候会开处方药。另外，并发症的检查是6个月到1年进行一次。

▶P160~P161

糖尿病早期发现和早 期治疗很重要吗？

YES

为了预防并发症，
早期处理是很重要的。

糖尿病初期，几乎不会有自觉症状，常常因为体检或做其他疾病的检查时才发现。而且，糖尿病会引发多种并发症，有时还可能危及生命，因此就算是为了预防并发症，早期处理也是很重要的。

▶P40~P41

▶P160~P161

改善高血糖最好的方法就是 药物治疗？

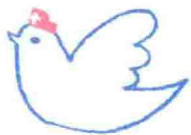
NO

靠饮食和运动无法改善的时候
才采用药物治疗。

饮食控制和运动是改善高血糖的两大治疗支柱。如果已经及时地进行这两项治疗还是没有成效的话，经由医生诊断再进行药物治疗。

▶P52~P53

目录

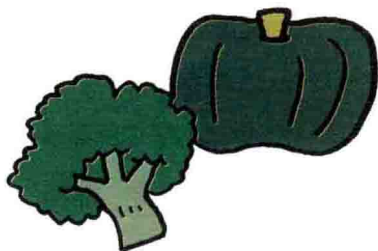


1 图解血糖值

第一章

【基础知识】

- 2 说真的，血糖是什么？
- 2 让人似懂非懂的血糖真面目
- 调整血糖是什么意思？
- 4 控制血糖的胰岛素
- 不能让血糖值升高的理由
- 6 持续高血糖状态会引发什么疾病？
- 糖尿病最恐怖的是……
- 8 糖尿病引发的并发症
- 一定要小心
- 10 代谢症候群和高血糖的关系
- 高血糖跟每个人都有关系
- 12 女性、小孩、老年人的高血糖
- 饮食生活是最大的重点
- 14 怎样的饮食生活可以有效控制血糖值？
- 均衡和摄取量很重要
- 16 血糖值高的人应该注意哪些食品？
- 转换心情和释放压力
- 18 控制血糖不可或缺的运动
- 变成高血糖患者的原因果然是……
- 20 不规律的生活习惯是最大的诱因
- 检讨生活习惯，才能有效改善高血压
- 22 利用运动和笑容消除压力

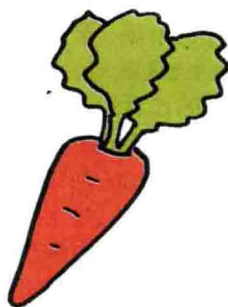


23 血糖上升会引发疾病

第二章

【了解血糖和相关疾病】

- 24 糖在体内的运作机制
- 26 高血糖究竟是什么状态？
- 28 控制血糖的运作——胰岛素
- 30 为什么胰岛素的运作会变差？
- 32 高血糖为什么可怕？
- 34 糖尿病的诊断标准是什么？
- 36 糖尿病的种类
- 38 疑似糖尿病的各种症状
- 40 糖尿病和三大并发症
- 42 高血糖会促进动脉硬化
- 43 更恐怖！动脉硬化引发的疾病
- 44 千万小心代谢症候群
- 46 代谢症候群和高血糖
- 48 控制血糖的目的与目标
- 50 血糖值紊乱的原因和控制血糖的方法
- 52 糖尿病恶化就必须在医院进行治疗
- 54 女性、小孩、老年人和糖尿病



57 改善高血糖的饮食诀窍

【通过饮食来改善】

- 58 血糖值升高就会有危险!
现在立刻检查饮食生活!
- 60 改善饮食生活是降低血糖值的关键
- 62 适当的卡路里摄取量与摄取平衡问题
- 64 理想的饮食是什么?
- 66 利用体重记录图表自我检测
- 68 活用“食品交换表”
- 70 蛋白质——打造身体基础的营养素
- 72 只要有正确的了解,碳水化合物并不可怕
- 74 脂质——应巧妙摄取的重要营养素
- 76 能减缓糖分吸收的膳食纤维要如何摄取才有效?
- 78 从食物中有效摄取抗氧化作用强的维生素
- 82 调整身体状况的矿物质能有效抑制高血糖
- 84 减少盐分的摄取量,预防肥胖和并发症
- 86 烹调食物不可或缺的调味料使用诀窍
- 88 健康美味吃肉的烹调秘诀和选择方法
- 90 低卡路里的海鲜类食用诀窍
- 92 和糖分高的甜食打交道的方法
- 94 千万要注意! 适量饮酒和选择小菜的方法
- 96 外出就餐时,轻松掌握菜品的诀窍
- 98 如果同时患有其他病症,饮食内容也必须进行调整
- 100 营养补品和健康食品能发挥什么功效?

第三章

- 102 改善血糖值的
食材和简单食谱
- 102 米饭、谷类
- 104 薯类
- 105 黄豆、黄豆制品
- 106 白肉鱼
- 107 章鱼
- 108 深色蔬菜(绿色蔬菜)
- 109 深色蔬菜(黄色蔬菜)
- 110 深色蔬菜(红色蔬菜)
- 111 根茎类
- 112 菇蕈类
- 114 藻类
- 115 茶
- 116 高血糖的人
早、午、晚三餐的示范菜单
- 117 早餐(米饭)
- 118 早餐(面包)
- 120 午餐(盒饭)
- 122 午餐(超市食品)
- 124 晚餐(鱼类菜肴)
- 126 晚餐(肉类菜肴)
- 128 晚餐(夜宵)
- 130 点心

【靠运动和生活习惯来改善】

- 132 血糖值升高就会有危险！
现在立刻检查运动和习惯！
- 134 为什么运动疗法能有效改善高血糖？
- 136 开始运动之前的注意事项
- 138 养成运动身体的习惯就能提高卡路里消耗量
- 140 即使在忙碌的时候也要记得“随时运动”
- 142 运动前后和消除疲劳的伸展运动
- 144 走路15~30分钟能有效对付高血糖
- 146 利用时间长而有趣的有氧运动燃烧体内脂肪
- 148 利用肌力训练让肌肉增加
- 150 妥善舒缓压力对血糖控制有帮助
- 152 戒烟能够降低各种风险
- 154 营造舒适的沐浴时间活化胰岛素作用
- 156 优质的睡眠是健康的基础
- 158 重视脚和牙齿的每日保健
- 160 定期检查是稳定血糖值的关键



第一章

图解血糖值

【基础知识】

首先，让我们来大概看看血糖到底是什么，以及该注意什么地方。

让人似懂非懂的血糖真面目

重点

葡萄糖是身体重要的能源

食物中的碳水化合物等糖类就是主要的糖

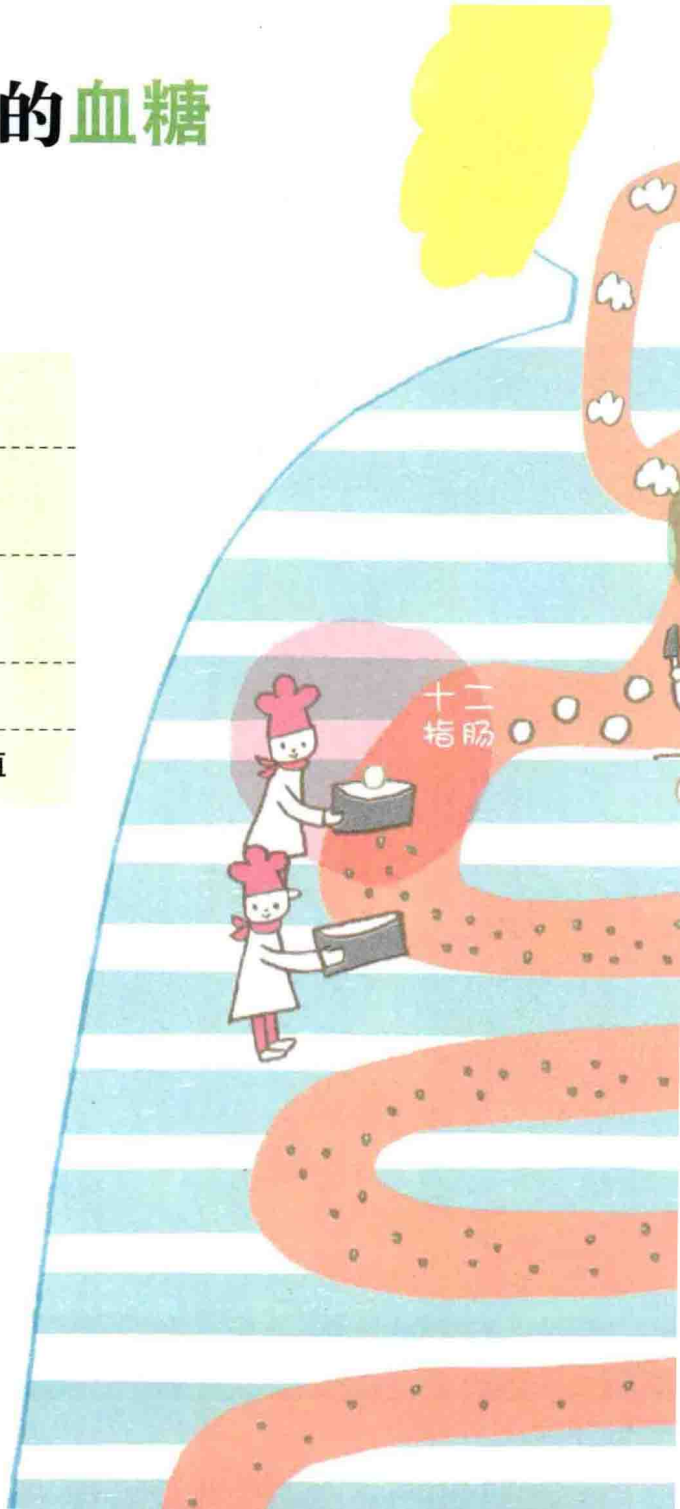
碳水化合物等糖类主要是在十二指肠分解为葡萄糖

葡萄糖会被小肠吸收进入血液

血液中的葡萄糖浓度就是血糖值

详情参见

P24~P25

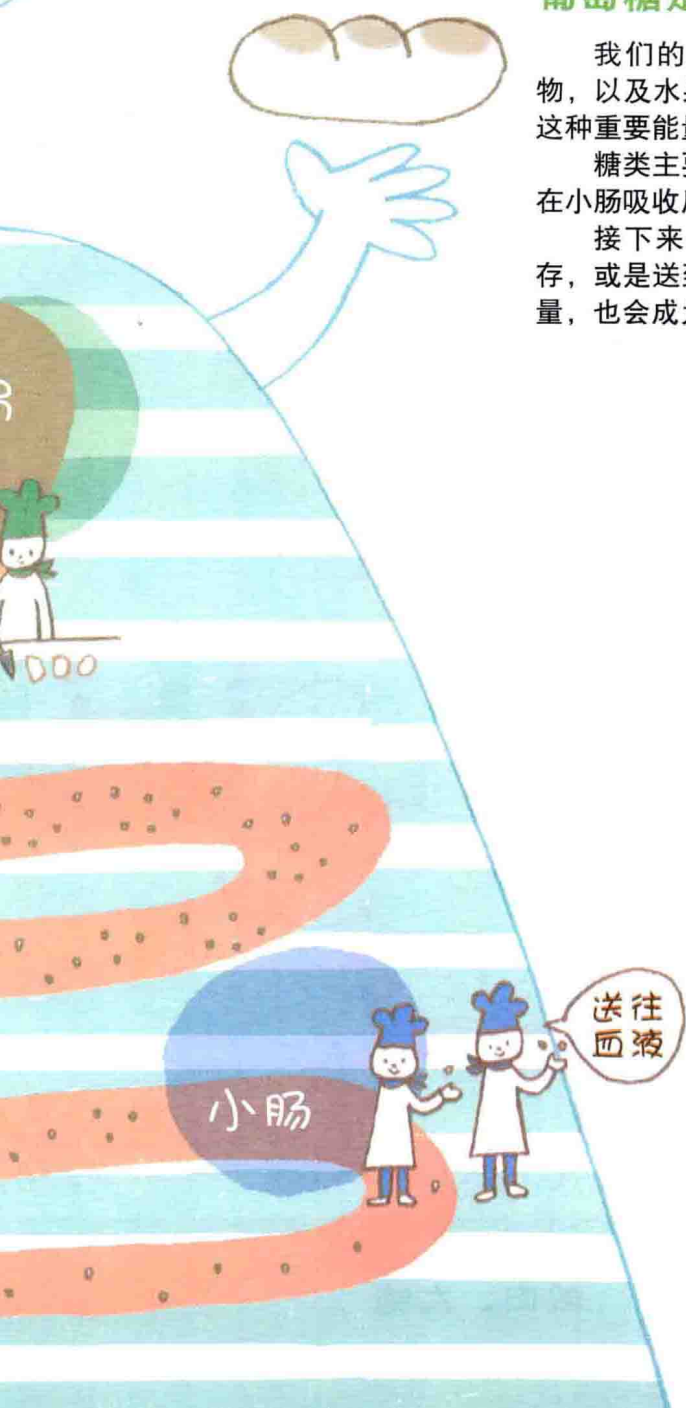


葡萄糖是身体的必要能源

我们的主食——米饭、面包等碳水化合物，以及水果、巧克力等甜食，都是“糖类”这种重要能量的来源之一。

糖类主要是在十二指肠被分解为葡萄糖，在小肠吸收后送到肝脏去。

接下来，葡萄糖会在肝脏转换成糖原储存，或是送到肌肉储存在其中，成为身体的能量，也会成为脑部活动的原动力。



控制血糖的胰岛素

重点

进入血液中的葡萄糖会在胰岛素的引导下送往肝脏和肌肉等器官

胰岛素是控制血糖的荷尔蒙

胰岛素是由胰脏中的胰岛β细胞所分泌的

胰岛素的功能是抑制血糖过高

不规律的生活习惯会导致胰岛素运作变差



详情参见

P28~P29

肌肉、大脑

胰岛素帮助血液吸收

血液中的葡萄糖并不会直接被肝脏和肌肉吸收，协助血液中的葡萄糖输送到肝脏和肌肉的媒介就是“胰岛素”。

胰岛素是胰脏中的胰岛β细胞所分泌的荷尔蒙，一旦察觉葡萄糖进入血液中，就会开始分泌。

分泌出来的胰岛素会随着葡萄糖输送到肝脏和肌肉，具有开启糖分专用入口的功能。胰岛素这种荷尔蒙在空腹与餐后分泌的量和产生的作用是不同的，在糖分的代谢作用上，扮演了很重要的角色。

