

# 终结

国际公认营养专家、自然疗法专家  
乔尔·福尔曼 倾力之作

14天全面逆转糖尿病病情

3至6个月减少甚至停用药物和胰岛素

# 糖尿病

## 12周饮食方案远离与逆转糖尿病



[美] 乔尔·福尔曼◎著  
张召锋◎译



20年临床研究，18年追踪调查，90%以上2型糖尿病患者  
彻底摆脱糖尿病，1型糖尿病患者胰岛素剂量锐减

### 回归自然健康饮食，远远不只平衡血糖

饮食调节×运动调整，不挨饿、不屯脂，轻松降血糖！摆脱糖尿病！

马逊网站糖尿病健康类图书销量冠军



 北京科学技术出版社

# 终结糖尿病

12周饮食方案远离  
与逆转糖尿病

[美] 乔尔·福尔曼◎著  
张召锋◎译



北京科学技术出版社

THE END OF DIABETES: THE EAT TO LIVE PLAN TO PREVENT AND REVERSE DIABETES  
by Joel Fuhrman  
Copyright©2013 by Joel Fuhrman  
Originally published in the United States of America by HaperOne in 2013  
Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Beijing CZ&MH Cultural Development Co. Ltd.  
All rights reserved.

著作权合同登记号：01-2016-9481

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

终结糖尿病：12周饮食方案远离与逆转糖尿病 /  
(美) 乔尔·福尔曼著；张召锋译. -- 影印本. --  
北京：北京科学技术出版社，2017.5  
ISBN 978-7-5304-8575-0

I. ①终… II. ①乔… ②张… III. ①糖尿病—  
食物疗法 IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第209381号

## 终结糖尿病：12周饮食方案远离与逆转糖尿病

作 者：【美】乔尔·福尔曼

译 者：张召锋

策 划：鼎夏文化

责任编辑：李金莉

封面设计：鼎夏文化

版式设计：鼎夏文化

图文制作：鼎夏文化

出 版 人：曾庆宇

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66135495（总编室）

0086-10-66113227（发行部） 0086-10-66161952（发行部传真）

电子邮箱：bjkj@bjkjpress.com

网 址：www.bkydw.cn

经 销：新华书店

印 刷：北京市文林印务有限公司

开 本：170mm×240mm 1/16

字 数：207千字

印 张：16.25

版 次：2017年5月第1版

印 次：2017年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-8575-0 / R · 2161

定 价：48.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。  
京科版图书，印装差错，负责退换。

# 读者请注意

在本书中，作者提供的治疗糖尿病的建议和方案，在美国时下很流行，我们特别引进此书，供国内广大读者参考。但它仅作为辅助治疗方案，并不能完全替代医生对您的病情诊断和提供的药物治疗方案，建议大家先到医院就诊并在计划实施本书的食疗方案前与您的医生沟通协商。

---

如果这段时间你正在服用治疗糖尿病的药物，那么你在按照本书提供的方法调整饮食方式前，一定要请医生为你适当调整药物用量。这是因为本书提供的饮食方案会降低你的血糖水平，如果你不对服用的药物剂量进行调整，那么很可能会导致低血糖，这将十分危险。

本书提到的糖尿病治愈计划效果十分显著，任何打算采用该计划的读者都应该咨询医生，听取饮食变化调整方面的建议，否则可能会导致自己的血糖过低。

许多医生没有意识到本书介绍的饮食习惯所产生的降糖效果，所以可能不会大胆地大幅度减少药量。因此请你一定要把这种饮食习惯的显著效果告诉你的医生，并在执行该计划后的最初几个星期内更密切地关注你的血糖水平。如果你同时还在服用抗高血压药物，那么这些营养建议可能也会导致你的血压降得过低，因此请关注你的血压，并就此与你的医生进行交流。

我将在本书中详细地讨论各种药物，并指导你减少用量。但你必须意识到，一本书无法代替了解你的身体状况、向你提供个性化指导的医生。你有责任与你的医生共同努力，确保你的血糖和血压指数既不过高也不偏低。

——乔尔·福尔曼（医学博士）

---

注：本书中的病例都是真实的，但为保护隐私起见，人名均为化名。

## 引言

### 一封令人充满希望的信

---

亲爱的朋友：

祝贺你！当你打开本书的时候，你已经踏出了摆脱危及生命的疾病——糖尿病的第一步。

你可能读过或听说过，根据疾病预防控制中心对确诊和未确诊糖尿病患者估计，目前有近2 600万美国人（11.3%的成年人）患有糖尿病。近8 000万人（35%的成年人）符合前驱糖尿病症状。如果这一趋势持续下去，到2050年，1/3的美国成年人将患上糖尿病。

糖尿病相当普遍，我们不能只是被动地等待而是要主动采取措施来恢复健康。这本书正是为那些想要积极投身于减轻体重，治愈糖尿病、高血压和心脏疾病的战斗中的人精心编写的。你能掌控你的健康，它就掌握在你的手里。一起努力，我们可以马上开始行动。

这项计划经过了成千上万人的测试，取得了非同寻常的效果，并被记录在医学研究中。测试结果表明预防2型糖尿病，并且彻底康复是完全有可能的。

如果你是一名糖尿病患者，可能你已经制定了计划，希望通过葡萄糖监测、糖化血红蛋白检测、定期看医生和药物调整等使身体处于最佳状

态。人们以为，这些公认的控制血糖的传统方式对健康至关重要。但是我很遗憾地告诉你大错特错。你的生活及这些治疗方法，仅仅关注对血糖的控制，却从不关注如何让你摆脱糖尿病，即使对葡萄糖有了充分的控制，只要你还是糖尿病患者，这种疾病就会永久地导致衰老，缩短你的寿命。此外，如果你一心关注血糖指数，而不去根治糖尿病，那么从长远来看，你的糖尿病病情就会恶化。

大多数用于降低血糖的药物会刺激已经衰竭的胰腺。常规医疗护理，也就是服用控制血糖药物，例如磺酰脲类药物和胰岛素，也会导致体重增加。刺激胰腺产生胰岛素，因服药而导致体重增加，两者结合相当危险；因为其实这样一来，你的糖尿病会越来越严重，就会需要服用更多的药物。因此常规医疗护理的方式虽然常见，但却总是失败；它不仅会缩短你的寿命，还会使你患心脏病的风险增加。

患2型糖尿病的人数正在迅速增加，在过去30年里患者人数增加了2倍。造成这一现象的主要原因也已得到公开认可，那就是美国人在不断变得肥胖。尽管如此，医生、饮食学专家，甚至美国糖尿病协会（ADA）都不再宣传减肥是治疗糖尿病的首要疗法，而是宣传药物才是公认的疗法——尽管药物导致了体重增加、症状恶化和病情加重。这就导致了恶性循环：糖尿病病情加重以后，要服用的药物也增多了，虽然药的剂量在不断增加，但是最后患者的糖尿病病情却越来越严重，这是摧毁健康的方式。如果这些药物不曾问世，大多数糖尿病患者的情况可能会更好，因为在没有药物的情况下，他们就会被迫改变生活方式和饮食习惯。通过个人或国家的努力来治愈并预防糖尿病，所需要的不是一剂药方，而是饮食习惯的改变。

医疗界已经不再把减重作为帮助糖尿病患者的途径，主要是因为传统的饮食方式并不奏效。但是，即使过去通过饮食调节糖尿病病情的做法都

失败了，也请你不要放弃，这本书中的饮食计划的确有效。采用这项计划以后，你会发现你的健康状况得到了彻底的改善。你是自己身体的主人，你控制着自己的身体。只要利用本书中拯救生命的营养知识，你的糖尿病就能够得到治愈。20多年来，我已经通过这项营养计划帮助了很多患者，该计划的中心观点如下。

### **你未来的健康状况 (H) = 营养 (N) / 卡路里 (C)**

我的方法与其他方法截然不同，但事实证明是有效的。我要向你展示，当给予身体必要的营养时，它是如何自愈的。事实上，身体是为了达到健康状态而运转的。为身体提供一个适合自愈的生化环境，它就变成神奇的自愈“机器”了。我的方法基于一个决定着寿命和健康的科学方程式。这个方程式就是著名的 $H=N/C$ ，意思是健康是由饮食中单位卡路里的营养密度决定的。当摄入的食物中高营养密度的食物较多而低营养密度的食物较少时，健康状况就会大幅度改善，糖尿病也就逐渐消失了。

当饮食多为高营养密度食物时，身体就会衰老得慢一些，能更好地武装起来，预防并治愈许多常见的疾病。这种天生的自愈和自我修复能力本来处于休眠状态，这时它们会苏醒过来，掌管你的身体，于是疾病就治愈了。一份包含绿色蔬菜、浆果、豆类、蘑菇、洋葱、菜籽和其他天然食品等营养丰富的菜单，是达到理想体重和健康的关键。

与大众的推测恰恰相反，深深困扰着每一个人并威胁人类生命的许多疾病并不是随着年龄的增长而必然出现的。这些疾病不会遗传。我们不需要依靠服用药物度过余生。我们开始相信，体内拥有多余的、容易导致疾病的脂肪也是正常的，是可以接受的，要减去这些脂肪困难重重。药物无法完全解决体重问题、糖尿病及那些看似由衰老带来的其他问题。

知识产生力量。了解到饮食可以影响健康和幸福之后，你会更有力量让自己变得健康，活得更长久，感觉一天比一天良好。采用这一方案的人看到结果后都觉得不可思议。通过高营养密度饮食而摄入足够的微量营养素和纤维，可以抑制对食物的欲望，令人惊喜的是，你摄入的卡路里自然就开始减少了，这就避免了饮食过量的问题。如果你的身体超重，那么这种方法很快就会降低你的体重，直到你的身体达到自然健康的体重标准。对于大多数人来说，这种通过饮食减少的体重与胃分流术所减少的体重不相上下，并且没有风险。

我知道，你在想，**我会不会总是觉得很饿呢？这些食物好不好呢？**在这里，我要告诉你一个好消息：健康的食物不仅烹调起来简单，而且十分美味。我曾环游世界，与知名大厨共同制定过几份食谱和菜品计划，都是意想不到的美味，不仅能让你爱吃，而且对身体有益。这些食谱适合所有人，并不需要制作的人具备任何专业厨艺。如果你采用这些食品和计划，我保证，很快你就能以自己喜欢的方式饮食了。我的许多患者自从按照《饮食之道》中的方法进行饮食后，已经彻底改变了自己原来的饮食方式。这些食物味道不错，患者的自我感觉也会良好。事实上，一旦人们理解了健康饮食的要素和它带来的令人惊奇的效果后，就再也不会回到原来的饮食方式了。这种方法能拯救生命，因此十分有价值。

### **饮食中营养物质的量决定了健康状况**

我将富含微量营养素的饮食称为营养饮食。饮食的营养密度越高，人们的身体就会越健康。如果饮食中大多是从土壤中汲取营养而长成的食物材料，那么你就给身体带去了养分以供它自愈和自我保护。糖尿病是由食物引发的失调症状，因此选择正确的食物可以帮助你摆脱这一减少寿命的



疾病及它带来的并发症。

我曾经接受过一万多名患者的咨询并给他们提供了建议，其中许多人来见我的时候，疾病缠身、体重超标，有着严重的健康问题；而如今，大多数患者已经找到了正确的方法。他们没有使用药物就摆脱了疾病，恢复了健康。无论患者的情况如何，我给出的首要建议都是调整饮食。我已经帮助成千上万名2型糖尿病患者减轻甚至根除了糖尿病，采用的方法就是让他们吃营养密度高的食物；在这些患者中，很大一部分人已经摆脱了糖尿病，这一方法产生的效果已经被记录存档。事实上，我的营养饮食方案，也就是常说的《饮食之道》，是迄今为止关于糖尿病患者研究的最为有效的项目。

在《预防性药物学报》的一则病例分析中，90%的参与人员都能够在不服用药物或把药物减少75%的情况下，将平均糖化血红蛋白从8.2%降到了5.8%。糖化血红蛋白是3个月内葡萄糖水平的平均指数。该指数低于6%就视为非糖尿病或正常，而高于8%则视为控制不佳。参与人员同样发现，在不服用药物的情况下，其收缩期内的平均血压从148mmHg下降到了121mmHg。效果十分显著，从而使范围更广、为期更长的研究得以展开。

当然，如果不关注其他风险因素——主要是不健康的生活方式、吸烟和睡眠不足，那么任何针对糖尿病的饮食方法都不会取得成功。在通往健康的大路上还需要你采用健康的生活方式来配合。运动也同样重要。有一个令人欣喜的消息，那就是你的饮食越健康，你的个人感觉越良好，也就越想出去运动，越想将身体尽可能地保持在最佳状态。

的确，糖尿病是一种十分严重的疾病。它会导致一系列健康问题，如心脏疾病、肾损害、失明以及其他一些会缩短你的寿命、降低你余生

活质量的问题。**但是，这一切并非必须如此。**答案很简单：饮食要营养健康，每天要勤锻炼。这也许并不会轻松实现，可是只要你努力并坚持下去你就能够拯救自己的生命。

我呼吁大家马上行动起来，谨慎地遵循这个方案。我曾亲身体验过，知道这将改变你的健康和生活状况。加入我们，翻开你的健康史的第一页吧！让我们来创造一个关于健康、活力和长寿的新故事。现在是时候下定决心，来创造自己一生中最美好的生活了，成千上万的人已经张开双臂接受这一讯息，他们正在创造一场健康革命，你也踏上这条振奋人心又能改变人生的旅途吧！我们将因你的加入而无比激动！

——乔尔·福尔曼（医学博士）

# 目录 CONTENTS

## 第一章

### 全面了解糖尿病才能将其治愈 / 001

2型糖尿病不仅可以预防，而且还可以治愈。美国传统饮食中的细粮、油、糖和畜产品都是造成这一危机的根源。继续采用这种饮食方式的人，利用药物来控制葡萄糖水平，但无法预防糖尿病并发症。2型糖尿病的治疗方法已为人熟知—除去根源就能治愈这一疾病。

透彻了解糖尿病的病因 .....	004
什么是1型糖尿病 .....	006
2型糖尿病发病率为何快速增长 .....	011
2型糖尿病可以完全治愈 .....	014

## 第二章

### 治愈糖尿病的关键因素 / 019

体内细胞主要由葡萄糖提供能量，胰岛素是胰腺内的 $\beta$ 细胞产生的激素信号，可以诱使葡萄糖进入人体细胞。只有胰岛素将门打开，葡萄糖才能进入细胞。然而，就算体重超重2~3千克（5磅）也会阻碍胰岛素携带葡萄糖进入细胞。人体内的脂肪过多时，胰岛素就无法工作了，这时葡萄糖就很难进入细胞。体内过多的脂肪会通过许多机制来干涉胰岛素发挥作用。

导致血糖升高的元凶——脂肪 .....	023
胰岛素和其他药物带来的隐患 .....	025
医生应为糖尿病患者做些什么 .....	028

## 第三章

### 传统饮食对糖尿病的影响 / 035

人们对于营养这一概念，包括营养对引起和抵御疾病所产生的影响已经了解很多。但是，对于我们大多数人来说一直没有解决的问题是：健康的饮食是由什么组成的？我们怎样才能知道我们选择的饮食会引起疾病还是抵御疾病？饮食要多完美才能够抵御疾病？

利于治疗糖尿病的营养素分析.....	038
常见食物的营养密度表（ANDI）与糖尿病.....	040
导致血糖增高的食物.....	045

## 第四章

### 治疗糖尿病的关键：理解饥饿 / 051

## 第五章

### 糖尿病与高蛋白质、低碳水化合物食物 / 063

糖类、面粉和其他加工后的谷物不利于健康，因此为了达到良好的健康状况，我们应该杜绝这些食品。但是，如果多吃畜产品来取代蔬菜、豆类、坚果和种子以及其他的低升糖指数高营养的食物（充足的蛋白质）不仅非常危险，而且会降低糖尿病治愈的可能性，使药物失效。

糖尿病患者可以吃的畜产品.....	072
蛋白质的最佳来源——蔬菜.....	074
素食主义者享受的福利.....	076
IGF-1与癌症的关系.....	077

蛋白质引起IGF-1升高 .....	078
精制碳水化合物引起IGF-1升高 .....	080
如何摄入更多微量营养素 .....	081

## 第六章

### 控制血糖的最佳食品之一：豆类食品 / 085

豆类含有更多的营养、蛋白质以及纤维，而且它们的抗性淀粉含量更高。豆类在降血压、减肥方面的功效良好，因此对于有糖尿病或者糖尿病高发人群来说，它们是获取碳水化合物的更好的来源。

面包越白越不利于控制血糖 .....	089
高抗性淀粉含量食物与糖尿病 .....	092
如何健康地吃豆类食品 .....	103

## 第七章

### 揭开脂肪对糖尿病的影响 / 105

因为高脂肪食物的卡路里含量更高（每克碳水化合物和蛋白质含4000卡路里，而每克脂肪含9000卡路里），所以限制吃坚果、种子和鳄梨等高脂肪食物是有道理的。虽然你应该注意不要摄入过多卡路里，调节这些食物的量来保持苗条的身材，但是仍然有许多充足的理由使你不得不在饮食中保留一些高脂肪食物。

预防心血管病的食物——坚果和种子 .....	109
坚果和种子的神奇功效——减肥降糖 .....	112
糖尿病患者如何给身体补充脂肪 .....	115

## 糖尿病患者的营养饮食方案 / 121

### 第八章

对于糖尿病患者来说，最佳的健康状态并不是通过节食减肥来实现的。最重要的是要养成良好的饮食习惯并摄入合适的食物帮助身体自愈。糖尿病患者不仅要改变饮食，更要改变思维方式。

多吃大量的高营养的食物 .....	123
让蔬菜沙拉成为主菜 .....	124
享用世界上最健康的食物 .....	127
绿色蔬菜如何影响糖尿病和心脏病 .....	129
糖尿病患者的专属饮食计划 .....	132
治愈糖尿病需遵守的其他基本准则 .....	137
糖尿病患者的饮食如何讲究烹饪技巧 .....	140
少吃多餐还是一日三餐? .....	141
糖尿病治疗方案之一——杜绝零食 .....	142
一定要避开这些补品 .....	143

## 治愈糖尿病并恢复健康的方法、步骤 / 151

### 第九章

如果你属于很难做出改变的人，那么让我们一起来帮助你摆脱掉妨碍你获得绝佳健康的情绪包袱，你必须勇于做出改变，抛弃那些令你感觉舒服却让你更加依赖它们的食物，用一种更令人愉悦舒心的生活所带来的兴奋感代替对你健康不利的食物带来的舒服感，而这种生活将在你的身体状况发生转变之后出现。

六步帮助你重获健康的身体 .....	154
糖尿病患者如何正确运动 .....	160
运动让你快速脱离糖尿病 .....	164

## 第十章

### 关于糖尿病与健康：写给医生和患者 / 167

现代的饮食方式很容易引起糖尿病，大多数2型糖尿病患者采用传统疗法没有达到目标血糖指数，这些实际与体重增加和耐受性差也有关系。胰岛素治疗和强化胰岛素治疗通常导致体重增加。

消除糖尿病并发症——心脏类疾病.....	170
心脏病痊愈的真实案例.....	173
1型糖尿病患者如何使用胰岛素.....	177
预防和治疗妊娠期糖尿病.....	182
治疗妊娠糖尿病第一阶段的饮食.....	185

## 第十一章

### 糖尿病治愈饮食计划的常见问题 / 189

## 第十二章

### 写给糖尿病患者的治愈系食谱 / 205

记住，你随时都可以吃少点。不饿的话就不要再吃了。当你吃的食物对健康十分有利时，你对食物的需求量便没有想象中的那么多，而且还会感觉舒服，并逐渐适应这种分量少的饮食方式。试着少吃一些，这样当你要吃下一顿饭时，你才会感觉到饥饿带来的喜悦。

素食主义者的菜谱.....	207
营养健康食谱索引.....	211
糖尿病患者的营养菜谱.....	213
从此刻开始踏上健康之路.....	241

# 第一章

## 全面了解 糖尿病 才能将其治愈

2型糖尿病不仅可以预防，而且还可以治愈。美国传统饮食中的细粮、油、糖和畜产品都是造成这一危机的根源。继续采用这种饮食方式的人，利用药物来控制葡萄糖水平，但无法预防糖尿病并发症。2型糖尿病的治疗方法已为人熟知——除去根源就能治愈这一疾病。



简·吉丽安体型肥胖，56岁时因患重病住进了医院。她得了血栓性脑卒中，左半身瘫痪；住院期间，被查出患有严重的糖尿病。简有家族糖尿病史；她的父母都是患有糖尿病的肥胖人士。简的病历中有高血压、高胆固醇，冠状动脉中还有两副药物涂层支架。简住院治疗时，她的糖化血红蛋白（HbA1C）值为9.6%，血压为200/100mmHg；期间她在服用两种改善血压的药剂和其他药物。简在医院里注射了胰岛素，住了将近1个月。后来，她终于出院了，但是必须坐在轮椅上；她每天要注射两次胰岛素，共60个单位；此外她还要服用8种其他药物，其中包括3种降压药。

有位朋友向简推荐了一本名叫《饮食之道》的书；1个月后，简开始了健康营养的饮食方式。很快，她注射的胰岛素量逐渐减少，最后停用了。高营养密度的饮食在她的身上效果显著，令人振奋。3年后，简的体重从112.5千克（248磅）下降到59.4千克（131磅），总共减掉了53.1千克（117磅）。她的糖化血红蛋白和葡萄糖水平都不在糖尿病的范围。简终于告别了糖尿病。同时她的胆固醇从219mg/dl下降到152mg/dl，三酰甘油也从174mg/dl下降到了66mg/dl。她曾经需要服用两种药物才能将血压维持在160/80mmHg。现在不用药物的情况下也能保持在125/75mmHg上下了。更值得一提的是简再也不用坐轮椅了，还能在坡度为15°的跑步机上步行15分钟以上。

糖尿病是一种慢性疾病，会导致严重的并发症，例如肾衰竭、心脏疾病、脑卒中和失明等。在美国，患有糖尿病的人数呈现大幅度上升的趋势。2011年，美国疾病预防和控制中心发布了一份报告，称当前有2500多