

日本名醫成功逆轉糖尿病的飲食療法！  
從根本改變糖尿病治療認知



醫學博士 白澤卓二

# 糖尿病的救星！

# 椰子油 飲食療法

- ✓不用一生打針吃藥
- ✓不挨餓 ✓不算卡路里

讓胰島素分泌恢復正常  
防止糖尿病併發症  
還能預防失智症 & 減肥

1天3匙  
椰子油  
+  
簡單的  
限醣飲食

## 患者實例

成功停用注射了 10 年的胰島素，  
HbA1c (糖化血色素)  
持續維持 6% 穩定數值！

日本名醫成功逆轉糖尿病的飲食療法！  
從根本改變糖尿病治療認知

# 糖尿病的救星！ 椰子油飲食療法

醫學博士  
白澤卓二

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

糖尿病的救星！椰子油食療法：徹底擺脫胰島素製劑和藥物，輕鬆控制好血糖！ / 白澤卓二著；謝承翰翻譯。

-- 初版 -- 新北市：大樹林，2016.03

面；公分 -- (健康新食代；14)

ISBN 978-986-6005-50-3(平裝)

1. 糖尿病 2. 食療 3. 椰子油

415.668

105000119

健康新食代 14

## 糖尿病的救星！椰子油飲食療法

徹底擺脫胰島素製劑和藥物，輕鬆控制好血糖！

作者 / 白澤卓二

翻譯 / 謝承翰

編輯 / 王偉婷

排版 / April

校對 / 12 舟

出版者 / 大樹林出版社

地址 / 新北市中和區中正路872號 6 樓之 2

電話 / (02) 2222-7270 傳真 / (02) 2222-1270

網站 / [www.guidebook.com.tw](http://www.guidebook.com.tw)

E-mail / [notime.chung@msa.hinet.net](mailto:notime.chung@msa.hinet.net)

FB 粉絲團 / [www.facebook.com/bigtreebook](http://www.facebook.com/bigtreebook)

發行人 / 彭文富

劃撥 / 戶名：大樹林出版社 · 帳號：18746459

總經銷 / 知遠文化事業有限公司

地址 / 新北市深坑區北深路 3 段 155 巷 25 號 5 樓

電話 / (02)2664-8800 傳真 / (02)2664-8801

本版印刷 / 2018 年 4 月

COCONUT OIL GA TONYOBYO NI KIKU!

©TAKUJI SHIRASAWA 2015

Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.

Translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.

through Keio Cultural Enterprise Co., Ltd.

定價：280 元

ISBN / 978-986-6005-50-3

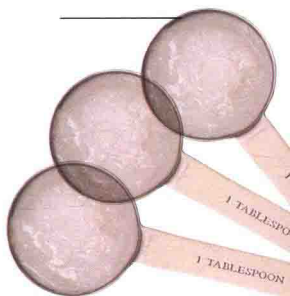
版權所有，翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換

Printed in Taiwan

白澤健康法  
椰子油能夠幫助治療  
糖尿病！

目次



前言 2

椰子油是什麼？ 6

Part.1  
椰子油為何對糖尿病有效？

白澤健康法 [理論篇]

「糖尿病改善體驗」case 1. 2. 3  
透過椰子油與限醣飲食，  
成功擺脫糖尿病藥物

醣類攝取過多，導致糖尿病患者  
以及糖尿病高危險群出現

現代人的飲食生活以醣類為中心，  
透過醣類代謝來產生能量

糖尿病是無法

有效使用葡萄糖做為能量的疾病

現行的糖尿病飲食療法反而造成患者人數增加？

不可思議！無須服用糖尿病治療藥物與

注射胰島素，併發症也不會發作

只要改善胰島素阻抗性，就可以讓血糖值降低，  
同時併發症也不會發作



24

22

16

32

30

28

26

椰子油中所含的中鏈脂肪酸

能夠改善胰島素阻抗性

椰子油是植物性的飽和脂肪酸

酮體是比葡萄糖更有效率的能量來源

改變攝取方式，正確攝取脂質，

就能確實改善糖尿病

白澤健康法所倡導的飲食生活，

能更加提升酮體的效果

膳食纖維能減緩吸收葡萄糖的速度，

進而控制血糖值

養成適度運動的習慣，能改善胰島素阻抗性，  
降低血糖值

椰子油能預防糖尿病的驚人事實

用椰子油治好糖尿病後，

罹患失智症的風險也隨之降低！

【專欄】椰子油的選購方法

## Part.2

# 改善糖尿病的生酮飲食法

白澤健康法「實踐篇」

幫助打開酮體迴路的「白澤健康法」

每天應該攝取多少椰子油呢？

應該在何時攝取椰子油呢？

34

36

38

40

42

44

白澤健康法一天的建議攝取範例

椰子油與限醣飲食的攝取時間表

白澤健康法在用餐時，有注意事項嗎？



46

48

50

52

58

60

享受美味椰子油的方法  
推薦加進熱飲中攝取！



### 白澤健康法・早餐的建議

為了打造「酮體體質」，早餐是最重要的一環

油漬沙丁魚水煮時蔬沙拉

65 64

養成每天早上喝一杯自製蔬果汁的習慣

66

小松菜、高麗菜、蘋果汁 66 / 胡蘿蔔、檸檬、扁桃仁  
汁 67 / 小黃瓜、奇異果、胡桃汁 67 / 番茄、草莓、檸  
檬汁 68 / 酪梨、葡萄柚、檸檬汁 68 / 綠花椰、香蕉、  
優格 69 / 紅甜椒、柳橙、椰奶 69

早晨馬上就能享用，限醣的懶人食譜

70

番茄豆腐 70 / 酪梨納豆 70 / 和布蕪溫泉蛋 71 / 小黃瓜  
豆腐 71 / 蘿蔔泥炒蛋 71 / 海蘊納豆 71

### 白澤健康法・午餐的建議

低醣的自製便當是最佳午餐

—— 日式沙拉便當 72 / 西洋風湯品便當 73

進行限醣飲食時，便利商店食品的挑選方法

74

### 白澤健康法・晚餐的建議

不用算卡路里，像在餐廳用餐般大快朵頤的

「西餐」食譜

76

不吃飯也能吃飽的「日式料理」，

成功的祕訣就在於調味

78

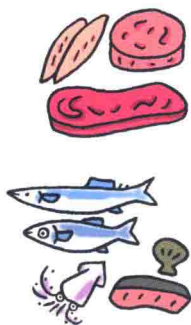
試著用椰子油做菜吧

80

照燒豆腐佐風味蘿蔔泥 80 / 椰子油炒綠花椰牛肉 81 /  
椰香豆渣沙拉 82 / 西式椰香番茄炒蛋 83 / 風味炸雞翅  
84 / 豆苗腐泥拌鮮鯛 84 / 椰子油煮沙丁魚 85

### 白澤健康法 可以吃與要避免的食材

86



# 徹底了解白澤健康法 Q & A

## Q & A 理論篇

- 我最近被診斷為第一型糖尿病，  
是否終身都得持續注射胰島素？ ..... 92
- 我正在服用磺胺尿素劑（SU劑），  
是否能夠同時使用椰子油？ ..... 93
- 因為併用椰子油而導致血糖過低時，應對方式  
是否跟服藥時相同？ ..... 94
- 以降低血糖值為目標時，  
是否有人不適合服用椰子油？ ..... 95
- 是否有人在長期服用椰子油後，  
血糖值與HbA1c的數值仍沒有出現改善？ ..... 96
- 攝取椰子油和限醣飲食，從哪個  
先開始會比較有效果？ ..... 97
- 攝取椰子油是否會導致發胖，  
反而使糖尿病惡化？ ..... 98

我還有脂質代謝異常，攝取椰子油  
是否會讓我的動脈硬化更加惡化？

## Q & A 實踐篇

- 椰子油在使用與保存上  
是否有需要注意的地方？ ..... 100
- 椰子油隨著溫度反復融化、凝固，  
真的沒問題嗎？ ..... 101
- 我有點擔心椰子油的甜香  
是否適合自己口味 ..... 101
- 外出時應該如何攝取椰子油？  
攝取椰子油後，是否  
就不能同時攝取其他油？ ..... 102
- 103



用椰子油煮菜時  
有什麼訣竅嗎？

104

椰子油是否會對某些人  
產生副作用？

105

要多久才會開始出現效果？限醣飲食好痛苦，  
好轉後，是否可以只攝取椰子油就好？

106

不攝取米飯等碳水化合物，  
是否會便秘呢？

107

我聽說限醣會導致體臭與口臭……。

108

糙米的口感很差，我不喜歡吃……。

108

在限醣過程中，到餐廳用餐時的  
點餐與食用訣竅……

109

77頁的食譜

香草胡桃烤鯖魚佐杏鮑菇與小番茄 110  
四季豆羊栖菜煮  
番茄 110 / 奶香咖哩湯 110

79頁的食譜

豆漿蒸豬肉 110 / 醬油煮蓮藕莧莧 110  
醋拌海蘊奇異果金  
針菇 110



#### 本書的閱讀方式

★能量・醣類都是一人份的數值

- 1杯為200ml，1大匙為15ml，1小匙為5ml。
- 部分食譜做法並未標示蔬果剝皮等基本事前準備工作。



日本名醫成功逆轉糖尿病的飲食療法！  
從根本改變糖尿病治療認知

# 糖尿病的救星！ 椰子油飲食療法

醫學博士  
白澤卓二

## 前言

「那麼就從今天開始停止注射胰島素吧。」我對患者說。

患者一時無言以對，面露不安地看向我的眼睛，並畏畏縮縮地詢問說：「醫師，我真的可以不用注射胰島素嗎？」每當我告知患者無須再注射胰島素或是服用糖尿病治療藥物時，患者的反應大多都是如此。

「一旦罹患糖尿病，就幾乎無法期待痊癒了。糖尿病可怕的地方在於，併發症可能會導致患者喪失視力，或是需要長期接受人工透析治療。為了避免上述情形發生，您必須使用藥物來控制血糖值，而這輩子糖尿病應該都會長伴您左右吧……。」

相信有不少糖尿病患者都有聽過主治醫師這樣宣告的經驗吧？

對於長期服用糖尿病治療藥物或是注射胰島素的患者來說，能夠停藥自然是相當開心的一件事情，但更多卻是來自「停藥真的沒問題嗎？」的憂慮。相信在用藥時，患者都會產生諸如：血糖值再次升高、HbA1c（糖化血色素，用來表現過去一、二個月的平均血糖值）上升、有更高機率產生併發症等不安吧。透過開頭處患者與我的對話，相當寫實地詮釋出糖尿病患者用藥時的憂心忡忡。

過去我也曾經遵循所謂的「糖尿病標準療法」，開立胰島素製劑以及糖

尿病口服藥物給患者使用。但是在我的職業生涯當中，卻多次遭遇明明已經注射胰島素為患者控制血糖值了，但患者卻仍罹患併發症的案例。透過這些體驗，我沉痛地體悟到，我們必須要從根本改變對糖尿病治療的既定認知。而最後掌握的答案就是「限醣（醣類攝取限制）」了。

葡萄糖（醣類的最小單位）是人體的能量來源。而一般的糖尿病治療餐中，1天能量攝取量約有60%都是米飯、麵食、砂糖等醣類。

但是人類是在距今約1萬年前才開始栽培穀物，在此之前都是以狩獵為主的時代，當時人們的飲食生活是以禽肉類、脂肪、海鮮、樹果等食材為中心。這些食材中以蛋白質與脂質為主，幾乎不含醣類成分。不同於我們現代人以葡萄糖做為主要的能量來源，而是以脂質做為主要能量來源。因此我們也可以說，人類歷經以百萬年為單位的時間，建構起一套以脂質為主的能量製造系統，而這套系統無法良好適應現代人這種以葡萄糖為主，僅歷時約1萬年的飲食生活。

如此想來，我們可以得出由於醣類攝取過量，導致糖尿病患者人數增加的結論。

當人體使用葡萄糖做為主要能量來源時，必須借助「胰島素」這個由胰臟β細胞分泌出的激素幫忙。而當人體攝取過多醣類時，β細胞為了分泌胰

島素而全力運作，因此逐漸疲乏，導致胰島素分泌量減少、分泌時機延遲、作用降低（胰島素阻抗性）等，使人體長期處於血糖過高的狀態，進而罹患糖尿病。

發現到以醣類為主食將會產生上述弊端，於是我開始建議患者師法古人，改以脂質取代醣類做為主要的人體能量來源，以此原則打造出了一套糖尿病治療法。如此一來，我的糖尿病治療基礎，就是限制醣類攝取量的飲食療法。

此外，也並非所有脂質都可以做為能量來源。使用於糖尿病治療的脂質需要能夠立刻做為能量使用，同時又不會轉換為中性脂肪或是膽固醇。

而中鏈脂肪酸這種飽和脂肪酸就完美地吻合上述條件。在攝取中鏈脂肪酸之後，會在肝臟分解為一種名為「酮體」的物質，並直接做為能量使用，過程中不需要借助胰島素的幫忙。中鏈脂肪酸是酮體的製造原料，而根據研究顯示，富含最多中鏈脂肪酸的食品就是「椰子油」。

我在糖尿病治療上的目標，是不使用胰島素製劑以及糖尿病口服藥物的前提下，改善胰島素分泌量降低問題以及胰島素阻抗性等症狀，同時降低血糖值。只要能夠達成這個目標，HbA1c自然也會降低。而結合了限醣飲食與椰子油的「白澤健康法」則可以幫助達成這個目標。

如果本書能夠成為將近 1 千萬人的糖尿病患者及其家屬的福音，同時又能幫助糖尿病潛在族群預防糖尿病，那麼對於長年致力於糖尿病治療的我來說將是最開心的事。

二〇一五年四月

順天堂大學研究所醫學研究科  
老化控制醫學講座教授

白澤卓二



# 椰子油是什麼？

## 1

椰子油是  
從椰子胚乳當中  
萃取而出的油

椰子果實被包覆於由纖維質形成的厚殼當中，而其中的種子同樣被一層硬殼所包覆。榨取種子內部的白色胚乳後得到的就是椰子油。

## 2

請選擇萃取自生果肉  
(胚乳)的  
「初榨椰子油」

在採收後，椰農直接採採人工方式將椰子的硬殼剝開，並在尚未加熱處理的生鮮狀態下直接榨油。這種「初榨椰子油」在製造上完全不使用化學溶劑以及人工添加物，是純天然的優質油品。

## 3

椰子的天然甜香  
是其特徵所在

雖然產地以及製作工法上有所差異，但只要要是椰子油都具有獨特的甜香。因此使用於料理等用途上時，希望各位能活用這個特徵，美味地享用。

內果皮  
(硬殼部分)

可製成活性炭、餐具、裝飾品等

胚乳

可製成椰子油、椰奶、乾燥椰絲等



中果皮

(纖維質柔軟的部分)

可製成刷子、繩子、腳踏墊



椰子樹高度 20 ~ 30m，收成時必須爬上高大的椰子樹摘採。

照片提供 · COCOWELL

# 4

## 椰子油的狀態 會隨溫度改變

在溫度高於25°C時，椰子油為液態；在溫度低於25°C時，椰子油為固態或是半固態。即便狀態改變，其成分與品質也不會改變，因此無須擔心產生劣化。



### 液態 25°C以上

將椰子油放置於氣溫25°C以上的場所時，或是隔水加熱時，椰子油將會轉變成無色的透明液體。椰子油在夏天時主要維持此狀態，使用方法與沙拉油大抵相同。



### 半固態 20~25°C

在春、秋季多為半固態，即便是在夏季，若將椰子油放置於開有冷氣的陰涼場所也會為半固態，攪拌後會呈濃稠的奶油狀。



### 固態 20°C以下

在冬季，或是將椰子油放入冰箱冷藏時會凝固變硬。此時請以湯匙挖取使用。

# 5

## 自古便被活用 於飲食、美容方面

菲律賓等國家是椰子油的主要產地，當地人除了食用之外，還將椰子油用在肌膚保濕等肌膚保養上，或製成髮油、蚊蟲叮咬止癢等，使用範圍可說是相當廣泛。



# 椰子油是什麼？



6

椰子油的主要成分是中鏈脂肪酸

椰子油的成分約有60%由飽和脂肪酸之一的中鏈脂肪酸所構成。同時也是母乳與牛奶中所含有的天然成分。

7

中鏈脂肪酸會迅速轉變為能量，因此不易形成中性脂肪

由於中鏈脂肪酸的分子長度較短，因此在消化與吸收後的途徑與長鏈脂肪酸不同。在體內能夠迅速分解，並轉變為能量使用，不易轉變為中性脂肪亦是其特徵。

## 中鏈脂肪酸示意圖

(以8個碳的辛酸為例)



中鏈脂肪酸的構造

C 碳

HO 氫

O 氧

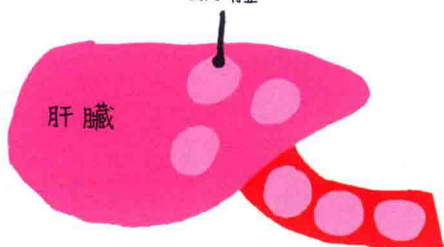
## 長鏈脂肪酸示意圖

(以16個碳的棕櫚酸為例)



一般飽和脂肪酸都是分子鏈較長的「長鏈脂肪酸」。而「中鏈脂肪酸」的特徵則在於長度僅為前者的一半。

酮體



8

肝臟會將中鏈脂肪酸分解為酮體

中鏈脂肪酸被肝臟分解・代謝後，形成的產物便是酮體。而酮體是僅次於葡萄糖的第二能量來源。在進入體內之後，中鏈脂肪酸會直接被送往肝臟分解，並有效率在短時間內產生酮體。

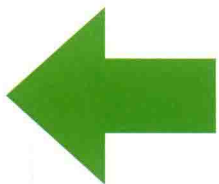




# 9

## 酮體能夠為腦部提供能量，有改善阿茲海默症的效果

根據近期研究指出，阿茲海默症患者是因為腦部神經細胞無法有效利用葡萄糖。醫學界期待「酮體」做為僅次於葡萄糖的第二能量來源，能夠幫助有效預防並改善腦部功能下降，因此對酮體投以極大關注。



本書將向各位介紹「白澤健康法」，

# 1天攝取3次椰子油， 並搭配簡單的限醣飲食， 研究指出這套方法具有改善糖尿病的效果。

※又稱作「生酮飲食法 (Ketogenic Diet)」，限制醣類攝取（佔攝取總能量的20%）之餘，一併攝取中鏈脂肪酸（佔攝取總能量的60%），可說是一套重質也重量的減重法。詳細可參閱本書42頁。

詳情請從15頁開始閱讀