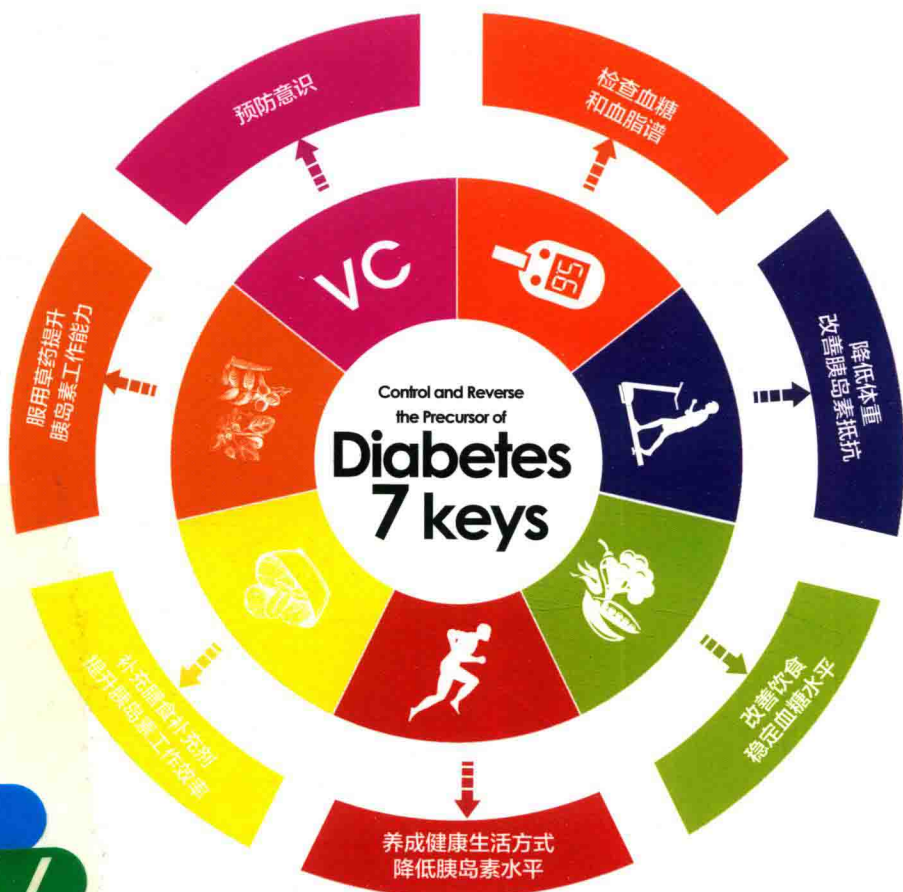


控制并逆转前驱糖尿病的7把钥匙

[美] 布鲁斯·米勒 / 著 郭舫 黄邦福 / 译

美国营养学会研究主任布鲁斯·米勒
教您控制并逆转前驱糖尿病的7种有效方式



控制并逆转
前驱糖尿病的**7**把钥匙

[美] 布鲁斯·米勒 / 著 郭舫 黄邦福 / 译

Control and Reverse
the Precursor of
Diabetes
7 keys



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

控制并逆转前驱糖尿病的7把钥匙 / (美) 布鲁斯·米勒著; 郭舫, 黄邦福译. —北京: 九州出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-5108-5015-8

I. ①控… II. ①布… ②郭… ③黄… 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 (2017) 第015054号

控制并逆转前驱糖尿病的7把钥匙

作 者 [美] 布鲁斯·米勒 著 郭 舫 黄邦福 译
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市中晟雅豪印务有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 32开
印 张 6
字 数 150千字
版 次 2017年3月第1版
印 次 2017年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-5015-8
定 价 26.00元



★ 版权所有 侵权必究 ★

Published by Guangzhou Ming You Book Co. Ltd.
(Business License No.91440105695163817W)
of Rm 101 No. 214 YI-AN Road,
Haizhu District,
Guangzhou, Peoples Republic of China

Copyright© held by
Oak Publication Sdn Bhd (736844-T)
43 Jalan SS 4C/6, Taman Rasa Sayang, 47301 Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
Tel:6017-8839737 Fax:603-7887 0723
E-mail: oakpub@gmail.com Website: www.oakpublication.com

First Published in English 2010

Chinese Translation 2017

版权登记号：01-2017-0346

目 录

钥匙1:

预防意识：前驱糖尿病 / 001

钥匙2:

检查血糖和血脂谱 / 027

钥匙3:

降低体重，改善胰岛素抵抗 / 041

钥匙4:

改善饮食，稳定血糖水平 / 063

钥匙5:

养成健康生活方式，降低胰岛素水平 / 099

钥匙6:

补充膳食补充剂，提升胰岛素工作效率 / 121

钥匙7:

服用草药，提升胰岛素工作能力 / 143

结语:

向前驱糖尿病说“不”，延长你的寿命 / 153

参考文献 / 169

关于前驱糖尿病的书籍 / 169

医学术语表 / 171

防范意识：
前驱糖尿病



钥匙1
VC

美国正在流行一种“无声”的疾病。这种流行疾病会引发中风和心脏病发作，即使那些严格遵循广为接受的低脂、高碳水化合物饮食和积极运动的人，也难以幸免。这种流行病叫做前驱糖尿病（pre-diabetes），其症状表现为：胰岛素水平高、甘油三酯高、高密度脂蛋白（HDL）胆固醇低、胰岛素抵抗、腰围增加、血糖水平高于正常值但尚未达到糖尿病的诊断标准。你处于“正常人”与“糖尿病人”之间的灰色地带。前驱糖尿病是糖尿病的初始阶段，换句话说，它是糖尿病的“门户”或“先驱”。前驱糖尿病有时候也被称为“临界糖



尿病”。

前驱糖尿病是糖尿病的前期疾病，过去有多种别称，如代谢综合征（X综合征、胰岛素抵抗综合征）、糖耐量受损、空腹血糖受损等。美国糖尿病协会（ADA）已经正式采用“前驱糖尿病”这一术语，把它作为一种“预警信号”。其他的名称似乎不足以引起人们警醒，没有本质性地体现出这种疾病的致命性。“前驱糖尿病”这一术语不适用于1型糖尿病。

前驱糖尿病的严重程度虽然不如糖尿病，但也绝对不能忽视。科学研究已经证实，血糖水平高，会极大地增加10年内罹患2型糖尿病的风险。此外，它还会使心脏病发作或中风的发生风险增加50%。

前驱糖尿病就像是你的汽车的汽油即将耗尽时开始闪烁的报警信号灯。前驱糖尿病的症状发展非常缓慢，受此疾病影响的人，大都往往不知道自己患有此病。在此阶段，机体细胞对胰岛素失去敏感性，继而引起血糖水平升高，因此，你的微脉管（小血管）、大脉管（大血管）以及心脏、肾脏、眼睛等重要器官已经在发生损伤。

逆转早期阶段的前驱糖尿病，要比逆转糖尿病容易得多，但不幸的是，大多数人都不知道自己患有此病，直到被诊断为2型糖尿病患者。

病因

前驱糖尿病是食物过于丰富、强体力活动只是选择的现代生活方式与进化遗传之间发生冲突而导致的结果。我们痴迷于富含脂肪、糖和化学物质的加工碳水化合物，同时又缺乏身体运动，对于这种情况，我们的身体还来不及适应。因此，我们的血糖控制系统根本无法正常发挥功能。我们的细胞开始产生胰岛素抵抗，于是血糖升高。我们感到疲乏无力，体重增加，而且很难降低体重。

然而，在20世纪初，前驱糖尿病和糖尿病根本就不普遍，其原因在于：当时人们摄入的碳水化合物主要是未经加工的谷物和谷类食品、非精制的面粉、非精炼的糖蜜，而不是我们现在看见的那些陈列于超市和大型购物商场中



的精制食品、包装食品和快餐食品。他们没有摄入今天那些包装食品和预制食品大都含有的氢化脂肪或反式脂肪。此外，他们的体力活动也更多。

葡萄糖/胰岛素代谢

正常的血糖代谢

一个健康的人，其摄入的碳水化合物会经过消化过程被分解，并转化为葡萄糖。然后，葡萄糖被吸收进入血流。进餐后，随着血液中的葡萄糖水平升高，胰腺就会收到信号，分泌出胰岛素。胰岛素是由胰腺 β 细胞生成的一种激素，它将血流中的葡萄糖搬入细胞用于能量生产。随着血糖水平的降低，胰岛素的分泌会关闭，直到重新需要胰岛素。然而，如果你的血糖水平因某种原因而降得过低，胰腺 α 细胞马上就会分泌另一种叫做胰

高血糖素的激素，这种激素很快就能让你的血糖水平升高。

血液中所有多余的葡萄糖，都会被转化为一种叫做糖原的淀粉，并贮存在肌肉细胞和肝脏细胞中，以备后用。糖原一旦储满，多余的葡萄糖就会转化为甘油三酯这种脂肪，然后，甘油三酯被带入血流，到达脂肪组织，并在此以脂肪的形式储存下来。胰岛素代谢正常的人，其细胞不会对胰岛素产生抵抗或失去敏感性，因此，只需少量的胰岛素，就能将血糖维持在健康水平。

血液循环中没有过量的胰岛素，这样的人就不必同体重问题作斗争。他们的血糖水平通常更为稳定，因此，较之于那些机体细胞产生胰岛素抵抗的人，他们不会有强烈的糖渴求、尤其是对加工碳水化合物的强烈渴求。

前驱糖尿病

如果细胞拒绝让胰岛素输送葡萄糖，使得血流中的葡萄糖浓度维持在高水平，那会发生什么情况呢？这就是所



谓的胰岛素抵抗。这就好比是你不断地叫你的儿子去做某件事情，你越叫他去做，他就越不愿意听，于是你不得不继续叫他去做，而且声音越来越大。

血液中的葡萄糖水平升高，此时，为了降低血糖水平，胰腺就要不断地分泌越来越多的胰岛素，以战胜细胞的抵抗。最终，凭借“武力”，胰岛素将葡萄糖搬入细胞，于是，血糖水平下降。

血糖水平虽然下降了，但坏消息是：血液中的胰岛素水平会升高，其危害性同高血糖一样大。研究表明，胰岛素水平每升高30%，5年内罹患心脏病的风险就会升高70%。风险升高，是因为你拥有的心脏病风险因子增加了。

血流中漂浮有过量的胰岛素，会对你的心脏、血管和其他器官的健康造成损害，其原因如下：

- 血液中的胰岛素水平高，肝脏就会生产更多“坏的”低密度脂蛋白（LDL）胆固醇。
- 胰岛素水平高，肝脏就会生产更多的甘油三酯（一

种血脂)。血液中的甘油三酯水平高，血液就会变得粘稠，从而增加血栓的发生风险。

- 胰岛素水平高，高密度脂蛋白（HDL）胆固醇（“好的”胆固醇）水平就会下降。研究表明，血液中的胰岛素和甘油三酯浓度升高，高密度脂蛋白胆固醇水平就会下降。甘油三酯水平高、高密度脂蛋白胆固醇水平低，二者会联合损害心脏健康。高密度脂蛋白胆固醇发挥着清道夫的作用，它可以清除堆积在血管壁上的胆固醇颗粒。高密度脂蛋白胆固醇水平低，就意味着血管壁上堆积的胆固醇的清除量减少。正因为如此，高密度脂蛋白胆固醇水平低是冠状动脉变窄的主要风险因子。
- 胰岛素水平高，会促进多余脂肪的储存，尤其是在腹部区域。多余脂肪储存在身体的什么位置，要比总的体重更为重要。如果你多余的身体脂肪储存在腹部区域而且很难减低体重，那你就是前驱糖尿病的理想“候选人”。



- 胰岛素水平高，会引起血压升高。研究表明，高胰岛素水平会促使肾脏留滞盐和水。盐量和水量增加，就意味着流经血管的血量增加，于是血压就会升高。
- 胰岛素水平高，会引起动脉血管壁的斑块堆积，从而增加动脉粥样硬化（动脉变硬）的发生风险。脂蛋白a（Lpa）是一种粘性的低密度脂蛋白胆固醇，它会使血管发生血栓和阻塞的风险升高。含有反式脂肪的食物会使你的脂蛋白a升高至危险水平。
- 胰岛素水平高，前驱糖尿病患者的餐后血脂清除速度就会低于胰岛素代谢正常的人。
- 血液中有过量的胰岛素，会引起血糖异常降低，因而会激发阵发性饥饿感（尤其是对碳水化合物的渴求），引发焦虑等情绪问题并伴有颤栗、出汗、心悸、惊恐发作、睡眠紊乱、身心疲惫等问题。
- 过量的胰岛素会刺激机体分泌过多的抗血栓物质，这会降低机体分解血栓的能力，增加心脏病的发生风险。