

THE NEW GLUCOSE *revolution*
新 糖 类 革 命

[澳] 简妮·布兰德·米勒
凯·福斯特·鲍威尔 著

蔡 琼 主译
刘 铭 董潇君 译

风靡世界的健康理念
销售突破 500 万册
世界顶级健康图书

饮食计划

• 最佳健康方案的糖指数

Life Plan!



上海科学技术文献出版社

THE NEW GLUCOSE *revolution*
新 糖 类 革 命

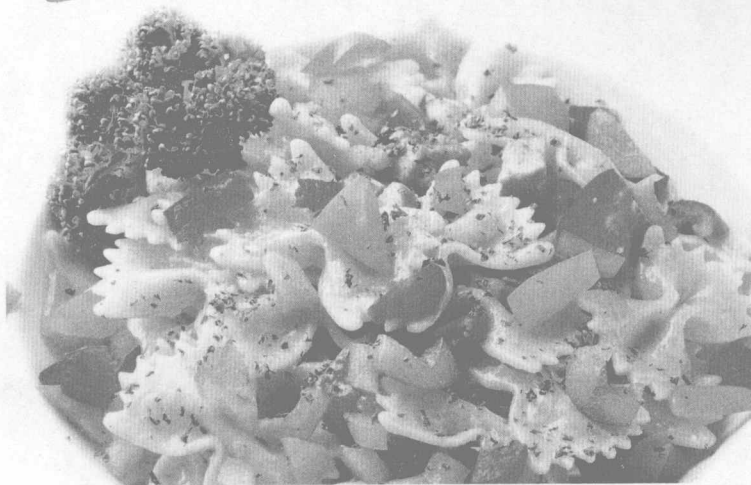
[澳] 简妮·布兰德·米勒
凯·福斯特·鲍威尔 著

蔡 琼 主译
刘 铭 董潇君 译

饮食计划

• 最佳健康方案的糖指数

Life Plan!



图书在版编目(CIP)数据

饮食计划:最佳健康方案的糖指数/蔡琼主译. - 上海:上海科学技术文献出版社,2008.1

(新糖类革命丛书)

ISBN 978-7-5439-3379-8

I. 饮… II. 蔡… III. 营养卫生 IV. R151.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第172017号

New Glucose Revolution Life Plan

Copyright© Professor Jennie Brand Miller, and Kaye Fosterr - Powell 2000.

This edition of *New Glucose Revolution Life Plan* first published in Australia in 2000 by Hachette Livre Australia. This Simplified Chinese Characters edition is published by arrangement with Hachette Livre Australia Pty Limited.

Copyright in the Chinese language translation (Simplified character rights only)©

2007 Shanghai Scientific & Technological Literature Publishing House

All Rights Reserved

版权所有,翻印必究

图字:09-2007-161

责任编辑:张 树

封面设计:钱 祯

饮 食 计 划

最佳健康方案的糖指数

[澳] 简妮·布兰德·米勒 著

凯·福斯特·鲍威尔

蔡 琼 主译

刘 铭 董潇君 译

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本660×990 1/16 印张13.75 字数191 000

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

印数:1-6 000

ISBN 978-7-5439-3379-8

定价:23.00元

<http://www.sstlp.com>

引言

新糖类革命是怎样发生的

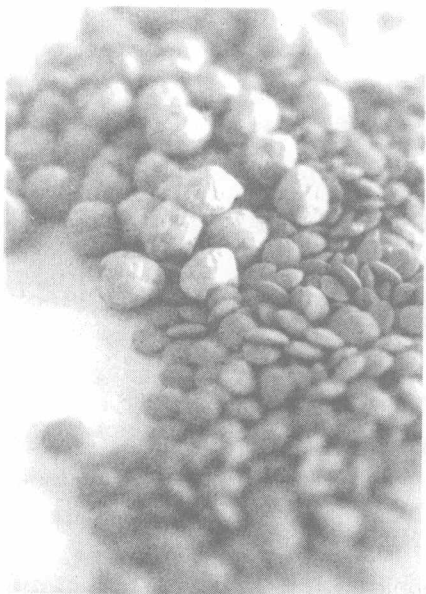
1995年,我们与内分泌的权威专家斯蒂芬·科拉朱里博士一起,共同编著了《GI因子》(现称作《新糖类革命》)一书。在这本书里,第一次向公众提到了食物的糖指数。对于糖指数,也就是众所周知的GI的研究,已经被大众广泛地接受,研究表明:不同糖类的食物对血糖水平的影响绝然不同。我们认为现在是把我们的研究结果公布于众的时候了。我们从自己的研究中发现,理解食物的糖指数对糖尿病患者的生活和饮食影响巨大,就我们的经验来说,这就意味着延年益寿,活得更加健康。

20世纪80年代初期,当时珍妮(Jennie)正在研究土生的灌木食物的营养成分,如金合欢种子和山药。今天看来这些食物很独特,因为不像小麦和马铃薯,它们不是培育种植的植物。那时全澳大利亚的有关金合欢种子和山药的食物样本都被送到珍妮位于悉尼大学的实验室进行分析,她检测了这些样本的代谢反应,并研究了这些食物究竟是如何影响身体内的血糖水平的。

结果是:当地的灌木食物,是西方主要食物如面包

和马铃薯血糖反应的一半。所以,我们要问:在过去的年代里,这些传统食物是否保护过土著居民不患糖尿病?答案是肯定的。

我们已经检测了上百种单个和混合食品的 GI,并长期研究了它们控制糖尿病发展的潜在能力。现已得知,食用低糖指数的食物可以降低患 2 型糖尿病和冠心病的危险。



动物实验表明:食物的 GI 影响动物体内脂肪的增长率,还会导致动物体内胰岛素分泌异常。我们还检测了体育运动和食欲控制所需要的 GI。不仅仅是我们,全世界的许多专家委员会成员和健康权威人士都认为:食物的 GI 对每个人来说都有着巨大的含义。这就是“新糖类革命”,它永远改变了我们对糖类的看法。

当然,有关这方面的内容还很多。在《热量因子》(现名《新糖类革命》)出版后,我们收到了读者和健康专家大量的反馈信息。每天都能收到读者的邮件和信函表示感谢,

同时还想进一步了解更多的相关知识。人们特别想了解糖类的糖指数怎么才会适用于其他有关脂肪和蛋白质的健康信息的。这就是我们编写《新糖类革命:饮食计划》这本书的原因:给读者一个最新的关键的饮食信息。我们不仅仅只有糖类故事,还有脂肪故事、欧米伽故事、蛋白质故事等。

想吃得健康,并不是只有一种方法。我们现在所

关于 GI 的几个关键点

GI:是测量含糖类食物对血糖潜在上升的情况的。

高 GI 食物:($GI > 70$;如:马铃薯、大米、大部分面包),食用后血糖水平升高最快。

低 GI 食物:($GI < 55$;如:意大利面、豆类、麸糠食物、麦片粥),食用后血糖水平升高最慢。

低 GI 食物:对大多数人的大部分时间来说都是最佳食品,因为它们能降低患病的危险性。

低 GI 食物:最具饱腹感,不宜多吃。

低 GI 食物:可以帮助糖尿病患者控制他们的血糖水平。

低 GI 食物:可以降低血中胰岛素水平,从而减少因胰岛素抵抗而引起的不良结果(如冠心病、肥胖、2 型糖尿病)。

高 GI 食物:适宜于参加体育运动的人。

糖的 GI 中等,它并不像我们想象的那么坏,当摄入量适中时,糖在饮食中扮演了重要的角色——能帮助减少饱和脂肪酸的吸收。

怎样找到你想要的 GI 食物



在我们的系列书籍和网站中,我们用表格的形式列出了不同食物的 GI,这些数据是由我们以及世界上其他众多的研究者测得的。悉尼大学还创立了一个 GI 标志,这样澳大利亚和北美的消费者们可以通过食品包装袋上的 GI 标志来了解该食品的糖指数。一系列食物的糖指数在经过官方认可的检测实验室测试之后会给予 GI 标志。该标志还得到了澳大利亚 NSW 糖尿病协会以及澳大利亚儿童糖尿病基金会的联合支持和关怀。如果你想看到更多的食物带有这种标志,那么就给食品生产商写信,鼓励他们和悉尼大学糖指数研究所(SUGiRS)联系,联系电话 02-93513759。

访问我们的网站以了解更多的信息:www.glycemicindex.com

知道的这些不同的营养物给了我们巨大的选择空间,这一点意义重大而且有益,你可以根据自己和家人的不同爱好选择食物和食物混合物。

在《新糖类革命:饮食计划》一书中,我们介绍的食谱都是高糖类食物(低糖指数),这对大多数人来说,在大部分时间里都是最佳食品。我们强调吃高糖类食物是因为科学一直使我们相信:在习惯于久坐生活方式的国家里,如澳大利亚、新西兰、加拿大、美国、英国和许多欧洲国家,人们要保持健康,高糖类食物是最好的饮食方式。

为什么会有新糖类革命饮食计划

在过去的几十年里,普遍流行的看法是:低脂肪、高糖类饮食能减少体重增加,肥胖,患冠心病、糖尿病和某些癌症的危险。高糖类食物富含微量营养素和植物化学物质,而且它们的体积较大,让人有饱腹感而不至于吃得过多。在我们生活的这个世界里,到处充斥着节省劳力的设施和电子娱乐设备,能量消耗是有限的。既让人有饱腹感、过饱生厌,又含有较少能量的食物就显得不无道理(难能可贵),高糖类食物正好符合这种要求。

但是,现在的高糖类饮食也和从前的不一样了。在超市的货架上,很多低脂肪食品也和新的低脂肪类食品的能量密度(每克中的千焦)一致,这是因为它们可以包含比原食物高出2倍的糖类。如果能量密度一样,那么这些低脂肪食品也就失去了其最初的含义,不再是“让你吃饱”的食物了,它们并不比高脂肪食品优越(除非它们也含有较少的饱和脂肪酸)。

进一步说,有一些知名的科学家认为:高糖类饮食也有一些不尽人意的结果,个别人会出现血脂翻转(高三酰甘油、低密度脂蛋白),进而增加了患冠心病的危险。这些专家多是地中海型饮食的倡导者,地中海型饮食的特点是大量使用橄榄油,大量摄入“良好的脂肪”和少量的糖类食品。



确实有许多重大的研究表明:地中海国家的居民尽管摄入了大量的脂肪,但冠心病发病率仍然较低。这是因为地中海型饮食并不仅仅是橄榄油,还包括很多低 GI 的食品:意大利面食、豆类、奶制品、水果和沙拉调味品。这些食物可以降低血糖和胰岛素的反应。所以,地中海型饮食能降低冠心病发病危险的主要原因之一是它降低了糖负荷,也就是说,它减少了血糖和胰岛素对整个饮食的一种反应。

只要人们不过多地摄取这种相对较高脂肪的饮食,我们仍然有理由建议你去食用。可能有些人会说他们在乎的是食物的味道,而无所

谓高糖类食品的大块头、粗纤维、低 GI 的特点。

我们出版这本新书的目的是:在《新糖类革命:饮食计划》推荐给你的低 GI、高糖类饮食方法时,再进一步扩大你的健康饮食选择。为此,你需要了解更多的细节:有些脂肪是好东西,有些——如饱和脂肪酸则正好相反。我们要向你讲述脂肪酸的故事,向你展示饮食当中,多不饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和脂肪酸的

最佳比例,以及如何获得这一神奇的比例数。

更进一步地说,有些多不饱和脂肪酸要比其他脂肪酸好。是比哪些好呢?多吃脂肪就意味着你必须小心其量的大小,以免不经意地多吃。更重要的是,如果你的能量消耗加大(参加体育活动),你可以选择高脂肪的饮食。体育运动是健康生活方式的重要部分。你不能老泡在电视机前,无论你的饮食多么好,也是不健康的。

我们还讲述了蛋白质的故事。直到现在,北美的饮食仍广泛地包含高蛋白质,一些营养学家坚信:这里面肯定有它的道理所在。另一些专家则不加考虑地从营养学和环境基础学两个方面加以否定。当然,仍有一些令人信服的证据支持高蛋白理论。在冰川时期,人们的主要饮食就是高蛋白质,因为野禽和海洋食物不像植物食品那样丰富而又广泛。这种高动物型饮食不仅提供了大量的蛋白质,还包含有很高的 Ω -3脂肪酸、铁、锌、维生素A、叶酸和维生素B₁₂。有趣的是,我们今天爆发的相同营养物质缺乏症正是由于我们以谷物为主食造成的。

美国科罗拉多州大学的洛伦·卡顿教授认为谷物是人类的双刃剑。如果没有谷物,我们就不会有城市化、高度发达、具有文化技能的人类物种。但是谷类也能带来大面积的饥荒、营养不良、身材矮小、自身免疫性疾病(如腹部疾病)和龋齿。我们相信将旧石器时代饮食中所包含的常量营养素和微量营养素作为今天一个饮食指导的背景,是值得考虑的。

《新糖类革命:饮食计划》一书旨在向你展示扩大你的健康饮食的选择是一件非常容易的事,同时也让你很清楚地了解我们现在正在谈论的饮食话题。在书

的第一部分,我们阐述了怎样保持健康和抵抗疾病;第二部分,针对不同年龄层的人及其他的生活方式,告诉你应该怎样利用菜单计划将想法付诸行动;第三部分,分别列出了 50 种美味的低 GI 食谱;第四部分是以字母顺序从 A 到 Z 排列出的极其宝贵的食物名称、它们的 GI 值以及它们所包含的糖类和脂肪。你会发现这是一种既美味又简单易行的新的健康饮食方式。

简妮·布兰德-米勒

凯·福斯特-鲍威尔



目 录



引言

新糖类革命是怎样发生的 1

第一部分

生活计划:今日的每餐营养 1

第 1 章 新糖类革命 2

第 2 章 脂肪:事实与谬误 15

第 3 章 欧米伽的故事 26

第 4 章 地中海型饮食的益处 38

第 5 章 亚洲型饮食的好处 52

第 6 章 旧石器时代的营养:高蛋白质饮食 62

第二部分

让生活计划付诸行动 71

第 7 章 饮食方式 72

第 8 章 动起来吧 102

第 9 章 饮食计划菜单 105

第三部分

50 种生活食谱 119

第 10 章 关于食谱 120

第 11 章 点心、汤和色拉 123

第 12 章 意大利面、面条和谷物 140

第 13 章 主食和副食 153

第 14 章 餐后甜点 170

第四部分

生活计划表 177

如何使用糖指数(GI)和糖负荷(GL)表格 178

词汇表 196

索引 198

食谱索引 201

第一部分

生活计划：今日的每餐营养

第 1 章

新糖类革命

假

如我们告诉你,多摄入某些食物——某些美味可口的食物——可以使你减重、控制你的糖尿病并能帮助预防心脏病,听起来好像太好了,似乎不真实?可这是千真万确的!我们所谈到的食物是一些特殊类型的糖类。你会问:是什么特殊的糖类?请往下读。

从 20 世纪 80 年代初开始,全球性的研究表明,含不同糖类的食物对血糖水平的影响显著不同。直到最近食品科学家和营养学家才普遍认为,复杂的糖类如大米和马铃薯,是缓慢消化的食物,因此使我们血糖水平升高的幅度很小;另一方面,科学家认为,糖类是造成血糖水平快速波动的罪魁祸首。然而,我们的糖指数研究推翻了所有上述的

认识,并永远地改变了我们对糖类的看法。

当科学家在上百人当中开始研究不同食物对实际血糖水平的反映时,他们发现许多淀粉食物(如面包、马铃薯)消化吸收得非常快,而许多含糖的食物却并没有造成高血糖水平。这一结果令人吃惊!

糖指数(GI)是根据食物对血糖水平的反应速度而对食物做出的等级划分。在消化过程中,分解较快的含糖食物的 GI 值最高,因为它对血糖反应快且高。换句话说,就是血液中葡萄糖(糖)快速增高。相反,分解缓慢、逐渐向血液中释放葡萄糖的食物,其 GI 值较低。造成血糖水平最大程度地增高的物质是单纯的葡萄糖本身。而大多数其他食物,当食用等量的糖类时,反应却较小。

纯葡萄糖的糖指数为 100,其他食物则根据它们对血糖水平的实际反映分别处在 0~100 范围之内。今天,通过标准的测定方法,我们知道了数百种不同食物的 GI 值,在本书第四部分的附表中可以查到所有这些食物的 GI 值。

怎样从低 GI 食物中获益

食用低 GI 食物后,由于缓慢消化和血糖水平的渐增和渐降,使得许多人获益,而且也有利于控制糖尿病患者的血糖水平,还能减少血中胰岛素的分泌。因此,低 GI 食物对糖尿病患者还是无糖尿病的人均有益。

低 GI 食物

- 降低胰岛素水平,燃烧脂肪,减少脂肪储存;
- 帮助降低血脂;
- 更易有饱腹感,降低食欲;
- 降低患糖尿病和心脏病的风险。

以上事实并非言过其实,而是经过研究已经被证实的,并由世界各地的科学家们发表在有威望的期刊上。

淀粉和糖指数

淀粉颗粒由两种类型的淀粉分

子组成:一种是高支链形式称为**支链淀粉**;另一种是直链形式称为**直链淀粉**。两种形式的淀粉颗粒比率从遗传开始就已经决定了,而且每一种食物之间也不尽相同。例如,不同品种的玉米和大米有不同比率的直链淀粉和支链淀粉。

糖类和胰岛素

胰腺是一个重要的器官,与胃相邻。它主要的功能是分泌胰岛素。与食物中其他成分相比,糖类更能刺激胰岛素的分泌。缓慢吸收的糖类食物,意味着胰腺不必太辛苦工作,只需要生产少量的胰岛素。

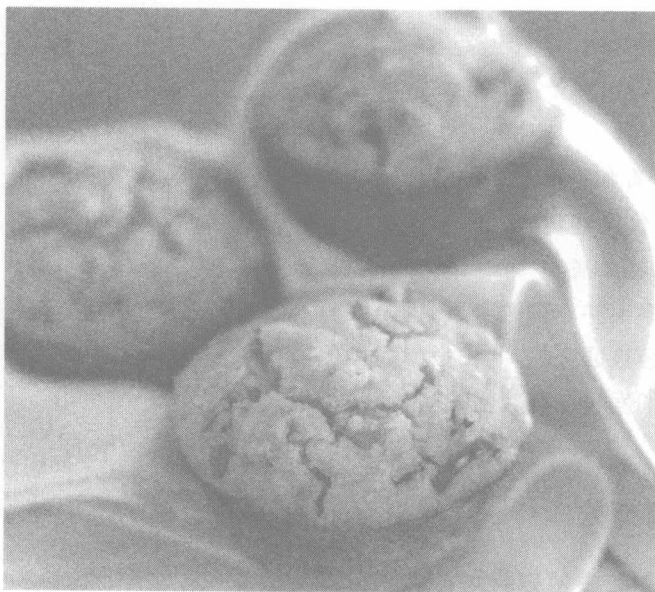
如果长时间过度刺激胰腺,它会“疲惫不堪”,并最终在遗传上易感性人群中发展为 2 型糖尿病。即使没有糖尿病,有高胰岛素水平也是不妙的。

人体的糖代谢需要胰岛素,但后者对许多疾病的发展有着巨大的影响。医学专家认为高胰岛素水平是患心脏病和高血压的关键因素之一。胰岛素影响我们食物代谢的途径,决定燃烧脂肪还是糖以满足人体的能量供给,同时还最终决定体内是否储存脂肪。

食物在加工过程当中会改变淀粉颗粒,使它们更容易吸收。生产厂商通常通过在水中加热来改变淀粉颗粒(称为凝胶化),但他们也可能将其研磨成理想的效果。在烹饪的过程当中,温度和水使淀粉颗粒膨胀,使紧密的晶体结构遭到破坏。当我们将肉汁与面粉用水调和在一起时,它才会渐渐地变稠,出现类似凝胶化的情况。含高直链淀粉的淀粉,高温加热时膨胀得也较缓慢,这

是由于淀粉颗粒中强烈的黏合力。我们发现在豆类和含有高直链淀粉的大米中,即使烹饪和食品加工到最后,许多直链淀粉仍不会被凝胶化。因此,消化酶的消化作用受到限制,从而延长了整个的消化和吸收。

总之,食物具有高直链淀粉和低支链淀粉的,则该食物的 GI 值就低。



4 饮食计划:最佳健康方案的糖指数