

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

侯新鹏 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

简易低糖饮食

• 享受美味、保持容颜和最佳健康的捷径

Made easy!



上海科学技术文献出版社

THE NEW GLUCOSE *revolution*
新 糖 类 革 命

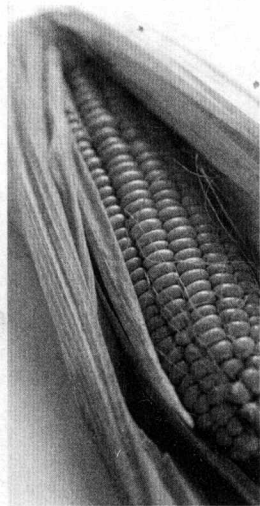
[澳] 简妮·布兰德·米勒
凯·福斯特·鲍威尔 著

侯新鹏 译

简易低糖饮食

• 享受美味、保持容颜和最佳健康的捷径

Made easy!



图书在版编目(CIP)数据

简易低糖饮食/侯新鹏译. - 上海:上海科学技术
文献出版社,2008.1
(新糖类革命丛书)
ISBN 978-7-5439-3381-1

I. 简… II. 侯… III. ①高血糖病-临床营养②高血糖病-食物
疗法 IV. R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 172019 号

Low GI Eating Made Easy

Copyright© Professor Jennie Brand Miller, Kaye Foster - Powell with Philippa Sandall 2005.

This edition of *Low GI Eating Made Easy* first published in Australia in 2005 by Hachette Livre Australia. This Simplified Chinese Characters edition is published by arrangement with Hachette 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:张树李莺

封面设计:钱祯

简易低糖饮食

——享受美味、保持容颜和最佳健康的捷径

[澳] 简妮·布兰德·米勒 著
凯·福斯特·鲍威尔
侯新鹏 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 15.25 字数 162 000

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

印数:1-6 000

ISBN 978-7-5439-3381-1

定价:26.00元

<http://www.sstlp.com>

目 录

第一章

了解低血糖指标饮食 1

“告诉我,我该吃什么!” 1

关注好脂肪 4

不容忽视的碳水化合物 7

对于你,血糖指标到底意味着什么呢 10

低血糖指标饮食法有什么好处呢 12

低血糖指标饮食法第一步 13

血糖负荷量对决血糖指标 15

食用低血糖指标碳水化合物减肥 17

低血糖指标食物可以减少糖尿病发生的概率 20

低血糖指标碳水化合物和健康的心脏 23

低血糖指标碳水化合物和多囊卵巢综合征 24

低血糖指标碳水化合物和延缓衰老 26

第二章

每日低血糖指标饮食法 28

为每人、每日、每餐准备的低血糖指标饮食法 28

低血糖指标饮食——基础 29

取而代之 32

低血糖指标饮食为你提供健康的饮食平衡 34

发展良好饮食习惯的简易步骤 39

1、2、3……放进你的盘子里 40

可以支持你度过整个上午的早餐 41

完美碳水化合物午餐 44

一餐甜蜜的结束——甜点 52

零食时间 54

应该喝什么 56

每日低血糖指标饮食的生活 58

经常外出进餐吗 64

外出进餐时的正确选择 67

放进购物车里的应该是什么 71

为什么阅读标签如此重要 72

每日低血糖购物 76

准备……制定目标……开始 81

第三章

前 100 位低糖食物 88

水果和蔬菜 90

面包和谷类食物 129

面条 144

意大利面 149

大米 158

全营养粮食谷物 161

豆类——包括豆子、豌豆和小扁豆 168

坚果 184

鱼和海鲜 188

瘦肉、鸡肉和鸡蛋 190

低脂乳制品和钙加强型豆制品 192

第四章

简易低糖饮食表格 204

参考信息 235

致谢 237

第一章

了解低血糖指标 饮食

理解血糖指标能够帮助你选择正确糖类(碳水化合物)的摄入量和摄入类型,由此保障你长期的健康和良好的体态。

“告诉我,我该吃什么!”

现在的社会,到底该吃什么成了让大部分人头痛的事情:众多的人和组织,特别是媒体,都宣扬着自己所坚信的最佳饮食——低碳水化合物饮食习惯、低脂肪饮食习惯、高蛋白质饮食习惯以及其他各式时髦的饮食新主张。从中挑选唯一的答案似乎成了不可能完成的任务。

曾几何时,问题的答案是统一和简单的——如果需要减轻体重的话,你只需减少面包和土豆的摄入量即可。之后流行的看法却是——脂肪是一切的罪魁祸首,你需要摄入更多的复合碳水化合物。再之后,所有的畅销书都在告诫人们摒除所有的碳水化合物——不仅仅是精制糖,还包含有淀粉,更不用提现在流行的葡萄柚饮食法、汤水节食法等一系列新鲜时髦饮食法。

“饲养”健康

饮食对于机体功能的影响是巨大的——从心脏和骨骼到皮肤、头发,甚至影响到人们的心情。低血糖指标食物可以:

- * 促进血糖的控制。
- * 延长饱腹感的时间。
- * 帮助减轻体重。
- * 降低糖尿病、心脏病和某些癌症的发病率。

那么,到底什么是正确的方法呢?我们到底该吃些什么呢?

首先,每个人都是一个单独的个体。对于食物的挑剔并不会随着年龄的增长而发生改变。饭桌上的每个人都有着各自不同的喜恶。传统的食物,烹饪方式和家庭背景之下的饮食习俗都影响着每个人的进食习惯。此外,某些特定的健康要求也主导着对食物类型的需求。这也是为什么一种特定的饮食习惯或是食物规则不可能适合每一个人的原因。事实上,只要你花点时间动脑筋想一想,那种所谓适合所有人的饮食方式只能是天方夜谭。

当然,某些日常食物的重要特性可以为我们提供更好的能量。血糖指数就是其中之一——目前我们对于这一指数所能够了解的是——世界上很多传统的食物都属于低血糖指标食物的范畴。这意味着不论你是谁,不论你在何方,这些食物都是组成健康、多元化饮食习惯的基础之一。低血糖指标饮食习惯是一种适合每个人每一天和每一餐的,可以长时间保持的饮食习惯。

健康需要的能量就是各式各样的营养

我们身体的运作需要能量,就像汽车需要汽油一样。事实上,人们身体运行使用的一系列的特殊混合的能量来源于我们从一日三餐和其他零食中获取的维生素、脂肪和碳水化合物。每一天,确切地说一天中的几次,我们都需要为身体的“油箱”添加适量、适宜的“燃料”。因此,在回答“但是我应该吃什么”之前,我们应该好好研究一下这些“燃料”——可以在什么地方找到它们?它们能够为人们做什么?

如果你喜欢,你可以从头到尾地认真阅读这本书。当然,你也可以快速地翻阅,从中挑取自己喜欢或需要的信息。

蛋白质

人们需要蛋白质来保护人们的形体组织。富含蛋白质的食物包括：

- * 瘦肉(牛肉、猪肉、羊肉)。
- * 去皮的家禽。
- * 鱼肉和海鲜。
- * 蛋类。
- * 低脂肪奶制品,例如脱脂凝乳制成的松软干酪、脱脂牛奶和低脂酸奶。
- * 豆类,包括蚕豆、鹰嘴豆和小扁豆;以及豆腐一类的豆类加工品和富含钙物质的豆类饮料。
- * 坚果类。

蛋白质同样也是能够产生饱足感的营养成分。和脂肪、碳水化合物相比,蛋白质能够更好地保持饱足感,减少三餐之间的饥饿感,从而达到减少进食量的目的。

肉类、鱼类、海鲜和家禽属于富含蛋白质的食物。只要你去除这些食物中明显的脂肪和避免高脂肪的奶油酱、奶油面糊、馅饼皮或是食物表皮的面包屑涂层,你可以想吃多少“瘦”蛋白质就吃多少。当然,你很有可能发现,身体的自然反应会限制你对于这些食物的摄入量。

由于身体并不能将今天消耗不完的蛋白质留存到明天使用,所以身体需要每天摄入蛋白质。这也就意味着你每天需要吃富含蛋白质的食物。另外,这一功能的附加好处是能够缓解三餐之间的饥饿感。

蛋白质+微量营养素

蛋白质食物还是丰富的微量元素的来源,例如铁、钙、锌、维生素 B₁₂ 和 Ω -3 脂肪酸。

蛋白质和糖类指标

除去豆类、牛奶和酸奶,鱼肉、猪肉、鸡肉和鸡蛋一类的蛋白质食物由于不含碳水化合物,所以不具备血糖指标。

- * 瘦的红肉是你所能获得的食物中最完美的铁元素来源。
- * 鱼类和海鲜是 Ω -3 脂肪酸的重要来源。
- * 奶类制品提供了高质量的钙。
- * 蛋类提供了包括维生素 A、维生素 D、维生素 E 和 B 族维生素在内的主要维生素和铁、锌、磷等重要矿物质。
- * 豆类是“营养蓄电池”——高纤维、富含碳水化合物、维生素 B、矿物质等。
- * 坚果是“好脂肪”的重要来源，富含抗衰老的维生素 E 和硒。

⊕ 蛋白质的底线

保证你所摄入的是“瘦”蛋白质，并且量力而“吃”！

注意以下烹调方式的脂肪摄入量

- * 烤架烧烤。
- * 户外烧烤。
- * 油煎。
- * 爆炒。
- * 烘焙或烘烤。

一定要注意食物的调料涂层——面包屑涂层、奶油面糊涂层或馅饼皮。不然的话，你所吃到的食物就转化成了高糖，而且大部分时候都会是高脂肪的食物。

在面对菜单的时候，不要选择：

- * 滚面包屑调料的炸肉片。
- * 滚面包屑调料或裹奶油面糊的鱼或海鲜。
- * 猪肉和鸡肉馅饼。
- * 天妇罗（将蔬菜、虾或其他海鲜裹上面糊在动物油中炸制成的一种日本食物）。

关注好脂肪

我们现在知道低脂肪饮食习惯不应该被认为是减轻体重或保障健康的唯一方式。身体需要一定量的好

的脂肪或者说不饱和脂肪(例如坚果、种子、橄榄油和鳄梨)来维系身体的正常运作和精力。

好的脂肪可以:

- * 提供身体细胞膜必需的脂肪酸。
- * 帮助身体溶解吸收脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 E 和维生素 K。
- * 形成身体中部分的激素(荷尔蒙)。
- * 提供绝缘层。
- * 帮助身体从水果和蔬菜中吸收抗衰老物质。
- * 帮助提高食物的口感。

关于脂肪,最关键的问题是摄入脂肪的数量。有些时候我们甚至没有意识到自己对脂肪的摄入。脂肪提供大量的热量,超过其他任何形式营养物所能提供的热量。这对于那些饿坏了的人们来说或许是件好事,可是对于那些已经吃得太多的人们就不同了。就如你所能料想到的一样,身体储存这些多余热量的唯一形式就是脂肪。

日常生活中,脂肪最集中的来源就是黄油、人造黄油和食用油。当然,降低你所能看见的脂肪摄入量是一件非常简单的事情,可是该怎样应对那些隐藏在食物——蛋糕、饼干、薯条、松饼、爆米花或者一小包的方便面中的脂肪呢?于是,仔细阅读食物附带标签就变得极其重要了。

你所需要考虑的不仅仅是饮食中的脂肪的数量,脂肪的类型同样会对你的健康和腰部的曲线产生重大的影响。所以,你的饮食中一定要包括必需的好脂肪,远离那些富含高饱和脂肪和转脂肪酸的食物。

尽管低脂肪饮食被推荐用来帮助减轻体重,但这并不意味着绝对的无脂肪饮食。研究表明,某些脂肪,特别是那些鱼类、坚果类和橄榄油中所蕴含的脂肪,能够消减腹部淤积的脂肪,而这一部分的脂肪被认为是

减轻体重的重要部分之一。

➤ 健康小贴士：

在购物的时候，选择那些低饱和脂肪的食物而不仅仅是低脂肪食物。通常情况下，饱和脂肪的含量应该低于整体脂肪含量的20%。

必需的脂肪酸

事实上，机体需要那些被称为含必需脂肪酸的脂肪。这一物质只能通过饮食获取，不能自身制造。富含这一物质的食物包括：

- * 海鲜。
- * 多不饱和油。
- * 亚麻子。
- * 芥菜子油。
- * 菜子油。

选择好脂肪

日常饮食中需要强调以下单元和多元不饱和脂肪酸：

- * 橄榄油和菜子油。
- * 芥子油。
- * 菜子油、葵花子油或其他种子油制成的人造黄油。
- * 牛油果。
- * 鱼、贝类、虾、干贝等。
- * 核桃、杏仁、腰果等。
- * 橄榄。
- * 未经烘烤过的穆兹利(由谷物、干果、坚果粉碎混合后加入牛奶制成的瑞士传统食物)。
- * 亚麻子。

远离“坏”脂肪

尽量减少和避免摄入饱和脂肪酸和油类：

提示

某些高脂肪的食物——巧克力、坚果、香肠、匹萨饼、薯条和冰淇淋，都属于低糖类食物。所以，需要注意的是，在选择低糖食物的时候，选择的是低糖类碳水化合物，而不是高脂肪低糖类食物。

- * 肥肉和肉类制品——例如，香肠、萨拉米意式香肠。
- * 全脂奶制品——牛奶、奶油、奶酪、冰淇淋、酸奶。
- * 椰子油和棕榈油。
- * 薯片、包装小食。
- * 蛋糕、饼干、酥饼、匹萨饼。
- * 深度油炸食物——油炸鸡、薯条、春卷。

⊕ 脂肪的底线

为了长期健康，选择单元不饱和脂肪和富含 Ω -3 的脂肪。

不容忽视的碳水化合物

碳水化合物是能够在所有的植物和水果、蔬菜、谷稻类食物中发现的重要能量来源物质之一。碳水化合物最简单的表现形式是葡萄糖——

- * 人类身体细胞的常用能源。
- * 人类大脑、红细胞和胎儿成长的唯一能量来源。
- * 人类激烈运动中肌肉主要的能量来源。

由此可知，碳水化合物是不容忽视的！

如果你在考虑尝试低碳水化合物饮食，那么以下罗列的就是你在饮食中将会缺失的物质：

- * 全麦谷类中的维生素 E。
- * 水果和蔬菜中的维生素 C。
- * 香蕉和全麦谷类中的维生素 B₆。
- * 全麦谷类和豆类中的泛酸(维生素 B₃)、锌和镁。
- * 所有植物类食物中的抗氧化植化素。
- * 以及上述所有食物所蕴含的纤维(记住，纤维不存在于任何动物性食物中)。

碳水化合物“进和出”的平衡

人的机体一直试图保持着碳水化合物进(你从食物中获得的碳水化合物)和出(被燃烧成能量碳水化合物)的平衡。如果你刻意地减少碳水化合物的摄入,却又保持原有的运动量,那么你会摄入更多的热量,因为机体需要找到某些物质来替代缺失的碳水化合物。

身体对于碳水化合物的反应

当你食用面包、麦片、水果一类的食物时,你的身体在消化过程中将它们转化为葡萄糖。被身体大、小肠内吸收的这些葡萄糖转化成为随着血液系统而循环全身的能量。随着餐后血糖的升高,身体的胰腺接受到被称为胰岛素的激素(荷尔蒙)的信息。胰岛素将葡萄糖引导出血液,送进细胞。进入细胞的葡萄糖被同时送往不同的渠道——即时转化为能量,或是转化成肝糖原(葡萄糖的储存形式)和脂肪。此外,胰岛素还会在脂肪转变为细胞能量源的过程中发生阻碍作用。这也是为什么低胰岛素含量可以帮助长寿的秘密。不过,降低碳水化合物的摄入量并不是解决问题的办法。

目前就我们所了解的,不是所有碳水化合物都是被等量创造出来的。事实上,在我们的身体里它们有着不同的表现形式。血糖指标被我们用来描述这种不同的“专有名词”——根据碳水化合物(糖和淀粉)对于血液中葡萄糖作用的大小来为它们排序。在测试了世界上百种的食物之后,科学家发现,有着低血糖指标的食物要比高血糖指标食物对于血液中血糖负荷量的影响小。高血糖指标食物会增强葡萄糖的含量,而低血糖指标食物只会引起细微的升高。

- 高血糖指标食物——白面包、土豆、胶质软糖、玉米片,在体内会很快转化为葡萄糖。
- 低血糖指标食物——燕麦片、苹果、意大利面、酸奶,需要一定的时间转化为葡萄糖。

现在的饮食结构似乎已经被那些拥有高血糖指标的精加工食物给控制了——白面包、饼干、淡脆燕麦片、薯片、甜甜圈、蛋糕等等。这些精致的碳水化合物

摄入得越多,意味着传统的淀粉食物——全麦面包、水果、燕麦粥、碎麦粒、小麦、干豆子、豌豆和小扁豆,离我们越远。低血糖指标的食物不仅不容易被消化,而且能够提供比高血糖指标食物更多的营养。

碳水化合物底线

作为健康基础的碳水化合物由于其自身的特性——廉价、多样、持续性长,成为了世界上仅排名在水之后的消耗最大、最广的物质。选择美味、安全的低血糖指标碳水化合物会减少一天中机体的血糖负荷量,而这种能力是其他任何饮食所不能媲美的。

口味测试

试试这个小测试吧!咬一口蓬松的白面包并让它在嘴里停留2分钟。现在你的嘴里还剩下什么呢?事实上,什么也没有——你口中的酶已经把面包完全消化了。现在用同样的方法试一试煮过但仍保留一定硬度的意大利贝壳面(或者其他形状的意大利面)。2分钟后,你的嘴里仍然留有基本形状的意大利面。这是因为意大利面的碳水化合物抵抗了嘴里酶的作用。同样的结果会出现在所有低血糖指标淀粉食物身上。

昨天、今天和明天

大约10000年以前,人类从以狩猎为主的生活过渡到农耕生活。那时候的饮食结构和现在完全不同,却正好能够满足身体的需要——少量的肉和海鲜,大量的蔬菜和水果、坚果和豆类一类的植物种子和粗磨的粮食谷物。那时候还不存在任何可以借助的生产工具,所以所有食物的准备都是最基础的——人们用石头研磨谷粒,在野外的火源上烹饪食物。

这些意味着当时人们消化和吸收食物的过程是非常缓慢的,因此人们餐后血糖的升高也是渐进和缓慢的。

所有的一切在19世纪工业革命的时候被彻底改变了——工业革命所带来的富足和神奇的发明改变了一切,连同人们的饮食结构。人们开始吃更多的精制碳水化合物

物,并开始忽略豆类食物了。高速滚筒碾粉机的存在,让人们开始享受精磨白面粉制成的蓬松白面包和海绵蛋糕。现在,我们了解了,这一转化的发生还带来了很多意想不到的对于健康的影响。很多的影响造成了传染病的大流行。这一新的饮食结构同时还意味着餐后血糖升高得更多,血糖产生的时间也更加的缓慢了,由此胰腺也被要求生成更多的胰岛素。

世界上所有传统的饮食都包含消化和吸收缓慢的食物,也就是那些我们现在称为低血糖指标的食物。今天,人们摄入的大部分碳水化合物都是以精制的糖、淀粉和谷类食品形式出现的。这些高血糖指标的食物被证明会增强胰岛素的含量,从而引发饥饿感。如果身体长期处于这种状态,那么很容易引起人体肥胖和患各种慢性病。

对于你,血糖指标到底意味着什么呢

大量高血糖指标食物的摄入会对健康造成很大压力,因为它在将身体推至极限。如果你已经是超重而且长期久坐的人,那么这更是不容忽视的事实。如同在暴雨后城市的排水管已经超出排水负荷一样,身体的血糖控制系统在接受了大量易消化的碳水化合物后,已经达到了运作的极限。

如果这时候你改吃低血糖指标食物,那么所食用的低血糖食物会缓慢地将葡萄糖送入到血液中去,由此来保证能量的平衡和两餐之间的饱足感。其实,整个概念就是——用全麦面包、意大利面、水果、豆子和蔬菜这一类粗加工的碳水化合物来取代白面包、加糖甜点、膨化谷物一类的精加工碳水化合物。

只有含有碳水化合物的食品能够用血糖指标来衡量。虽然血糖指标是用来衡量碳水化合物的,但是指标的高低还受碳水化合物的具体存在形式所影响——如包含碳水化合物食品中所含脂肪、蛋白质和水的表现形式。

健康小提示：

在摄入高血糖指标食物的同时摄入低血糖指标食物可以促进血糖的总体平衡，所以没有必要完全避开烤土豆一类的高血糖指标食物。只要你在含有高血糖指标食物的饮食中同时加入低血糖指标食物就可以了。记住，关键的关键是适度、适量。

血糖指标——谁想到的概念

所有的一切开始于研究者试图找出最适合糖尿病患者食物的过程。研究的目的是希望发现哪种碳水化合物最不易引发血糖的升高。科学家们发现，当人们食用特定量冰淇淋时所提升的血糖和食用同等量的土豆所提升的一样。而那个时候，所有糖尿病患者都认为甜品是最大的禁忌品。每个人都想当然的认为糖要比面包和土豆更容易提升血糖含量。现在好了，我们知道上百种食物的血糖指标了。在本书的第三部分里，你可以了解排行世界上前100位的低血糖指标食物。

不久之前我们大家都有这样一种认知——复杂淀粉类碳水化合物，如面包和土豆，要比简单的糖类碳水化合物，如蛋糕、饼干、果酱和蜂蜜，更难被吸收。在了解食物血糖指标的过程中，我们知道这种认知是不正确的。意大利面、谷物面包一类的食物经常被很多低碳水化合物饮食法拒之门外，但是正是这些食物能够让我们产生饱足感并为我们提供能量。正确的饮食方法很简单，就是选择低血糖指标的碳水化合物。

薯片对决巧克力

这两者谁会对你的血糖更有益呢？大部分糖尿病患者会认为巧克力是最可怕的食物。可是，科学家们对不同食物餐后血糖的测试并没有证明这一点。事实上，薯片和巧克力对于血糖有着几乎同样的作用。这是为什么呢？

巧克力中的碳水化合物是蔗糖。蔗糖所含有的 50% 对血糖含量几乎没有影响的果糖和 50% 属于高血糖指标的葡萄糖让蔗糖拥有整体中等的血糖指标。而薯片中的碳水化合物属于烹饪过的淀粉,随时准备被消化出 100% 的葡萄糖分子。由此,完全烹饪过的淀粉拥有超出等量糖分 2 倍的血糖作用力。

低血糖指标饮食法有什么好处呢

低血糖指标饮食法是以科学依据为基础的。它不是一种节食饮食法,并且没有需要严格遵循的规则和要求。事实上,它只是对你日常饮食习惯的一种细微调节,比如从一种早餐面包和麦片换到另一种面包和麦片。你会喜欢并且愿意以一生的时间来实用它。低血糖指标饮食法:

- 降低胰岛素含量。
- 降低胆固醇含量。
- 控制食欲。
- 减少心脏病和糖尿病的发病概率。
- 适合全家老小。
- 意味着你在食用最接近自然的东西。
- 并不是对于常识的违背。

当然,低血糖指标饮食法的好处并不局限于此——你整体感觉会更好,你会更能量充沛,而且这种改变是不需要以约束自己为代价的。所以说,低血糖指标饮食法是非常简单易行的。

如何实行低血糖指标饮食法呢

低血糖指标饮食法同样满足了世界上所有饮食法的黄金定律第一条“食物多样性”——超大范围的低血