

降低血糖 100 法

降低血糖并能防止可怕的并发症



〔日〕主妇之友社 编 葛庆祯 译 詹志伟 审校

家庭保健百科

中国轻工业出版社



家庭保健百科

降低血糖



法

〔日〕主妇之友社 编

葛庆祯 译

詹志伟 审校

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

降低血糖 100 法/[日] 主妇之友社编; 葛庆祯译.
北京: 中国轻工业出版社, 2002. 1
(家庭保健百科)
ISBN 7-5019-3428-2

I. 降… II. ①主…②葛… III. 高血糖病-疗法
IV. R589.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 071358 号

版权声明: 血糖値を下げろ 100 のコツ
日本主妇之友社供稿
©主妇之友社所有

责任编辑: 李 菁 责任终审: 滕炎福 封面设计: 张 颖
版式设计: 丁 夕 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 1201 印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 5.625

字 数: 135 千字 印数: 1—10100

书 号: ISBN 7-5019-3428-2 /TS·2061

定 价: 10.00 元

著作权合同登记 图字: 01—2001—3962

如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换。

前 言

近年来,在成年人常见病中,糖尿病患者及怀疑患有糖尿病的人正在迅速增多。据日本厚生省(卫生福利部)“糖尿病实况调查”(1998年11月)报告,在全日本被怀疑患有糖尿病的人高达690万,加上可能患有糖尿病的人,估计有1370万人。这个数字相当于每7个成年人中就有1人患有糖尿病^①。

糖尿病是由于胰岛素分泌不足或者胰岛素正常分泌但不能充分发挥作用而引起的一种疾病,尤其可怕的是它的并发症。如果高血糖状态持续多年,会引起代谢异常,并可影响血管和神经,从而导致神经障碍及视网膜病变、肾病等。

为了从根本上改善症状,需要在医生和营养专家的指导下接受饮食疗法和运动疗法。目前有许多辅助手段可以使血糖接近正常。本书特将其中行之有效的方法介绍给大家。患者在专家的建议下,不妨在日常生活中试试这些方法,一定会收到显著效果的。

主妇之友社

^① 据统计,目前中国有糖尿病患者3000万——译者注。

《家庭保健百科》系列

降低血糖 100 法	10.00 元
治疗腰痛 100 法	10.00 元
治疗肩痛 100 法	10.00 元
治疗便秘 100 法	10.00 元
治疗皮炎 100 法	10.00 元
治疗膝痛 100 法	10.00 元
轻松减肥 100 法	10.00 元
强健肝脏 100 法	10.00 元
降低血压 100 法	10.00 元
降低胆固醇 100 法	10.00 元
治疗畏寒症 100 法	10.00 元
改善神经失调症 100 法	10.00 元
消除头发·皮肤烦恼 100 法	10.00 元
解除眼睛疲劳·恢复视力 100 法	10.00 元

《轻松健康指南》系列

腰痛 Bye-bye!	10.00 元
瘦身 好心情!	10.00 元
家庭急救 一家一册!	10.00 元
牙齿 全面呵护!	10.00 元
肠胃 OK!	10.00 元
贫血 SOS!!	10.00 元
感冒 小心!	10.00 元
癌症 远离!	10.00 元

目 录

●第一章● 了解糖尿病的诊断,了解日常饮食的 基本知识	(1)
血中的葡萄糖量(血糖值)比尿中出现糖更应引起 注意	(2)
无需热量计算也能控制糖尿病的新食疗法	(7)
6种秘诀——即使患糖尿病也能享受在外面吃饭 的乐趣	(10)
足不出户,糖尿病邮政健康检查法	(13)
糖尿病、高血压、肝脏病都是来自同一病因,只要 使血液循环好转,这些症状就会得到改善	(17)
●第二章● 巧用普通食物,达到降低血糖的 目的	(19)
改善胰腺功能来控制糖尿病,可用超市食品 纳豆	(20)
低热量而食物纤维丰富的魔芋是改善高血糖的一 张王牌	(22)
因植物神经紊乱而形成的高血糖,可用萝卜使 其正常化	(26)
牛奶中所含的乳酸铁可抑制糖尿病人血管老化	(28)
香菇能改善因次要原因而引起的糖尿病的症状	(30)

改善体质、有效降低血糖的大豆异黄酮	(32)
食物纤维含量多的粗面粉面包,可抑制血糖 上升,对糖尿病的治疗有效	(35)
茶色豆酱及食物的烧焦部分可使血糖保持正常	(37)
鸡汤可改善糖尿病等常见病,预防老化	(39)
秋葵的黏液对糖尿病及高血压有特效	(43)
利用木松鱼的美味成分可预防糖尿病等成年 人常见病	(45)
富含矿物质的红糖是糖尿病人可利用的保健 甜味调料	(47)
山药也可起抑制活性氧的作用	(50)

●第三章● 充分利用各种保健茶可降低

血糖	(52)
中国长寿村的青钱柳茶可降低血糖	(53)
卫矛的提纯物卫矛冲剂可预防肥胖及糖尿病	(55)
桑叶降低血糖的作用正受到中国药理学界的 极大关注	(58)
雅康茶有降低血糖、减少胰腺负担的作用	(60)
由苦瓜做成的苦瓜茶可消除糖尿病等常见病	(63)
对高血压、糖尿病、肥胖等有效的“黑豆咖啡”	(66)
击退糖尿病等常见病的麦茶 1 天 3 杯的威力	(70)
“药膳 18 味茶”根据草药的增效作用,使较高的 血压及血糖接近正常	(73)

“魔术蘑菇”含有大量的有效改善糖尿病的 成分.....	(76)
菲律宾的天仙花茶可降低血糖,从根本上改善 体质.....	(79)
多喝含有丰富有效成分的“生姜绿茶”可有效 预防糖尿病.....	(82)
“红芽茶”中所含的丰富多样的成分对改善血糖 很有帮助.....	(86)
槐木是代替胰岛素治疗糖尿病的有效药物	(89)
月水泡“粗茶”喝,可显著降低血糖	(92)

●第四章● 家庭疗法及保健食品可降低

血糖.....	(95)
用“醋水”摄取水分可促进消除疲劳,也能抑制 血糖上升.....	(96)
“醋泡鸡蛋壳”使醋中的有机酸和天然氨基酸改 善血液循环、改善体质	(99)
大蒜洋葱汤对降低血糖等能起到加倍的效果	(103)
“黑米饮料”能改善阴性体质,对糖尿病等能 立刻见效	(106)
用黑醋泡的“野薤红葡萄酒”可使血压及血糖 正常	(110)
“薏米仁”在降低血糖等方面有神奇的效果	(114)
“大豆浸泡水”可解除中老年人常见的糖尿病、	

高血压等病的烦恼	(117)
“花生米薄皮煮汁”所含药效成分可抑制血糖 上升	(121)
白灵芝含有丰富的 β -葡聚糖,可降低血糖, 也可消除癌症	(124)
“发酵郁金”正在实施试饮调查中,并知道了对 糖尿病也有效	(126)
芦荟可以改善高血压及糖尿病症状	(129)
提高胰岛素的合成,抑制糖分吸收的南瓜 玉米汤	(131)

●第五章● 刺激穴位及相应部位可降低

血糖	(133)
在进行饮食疗法的同时采用“新手部穴位刺激 法”,可降低血糖	(134)
每天刺激“劳宫”穴 3min,既能改善血液循环, 也能预防高血压和高血糖	(138)
与预防糖尿病等成年人常见病相对应的“脚掌 刷子”疗法	(140)
不分时间和场所的“按摩脚指头”可消除许多 疾病及症状	(142)
改善血液循环和新陈代谢的“电话磁卡湿敷布” 对治疗现代病有惊人的效果	(146)
脚掌贴胶布(外科用)进行有效刺激可减轻慢	

性病	(149)
促进血液及废弃物循环,改善全身症状的 “吸尘器吸口”疗法	(152)

●第六章● 利用中药及药用植物可降低

血糖	(156)
高血压及高血糖的原因在于淤血,中药丹参 的煮汁可消除病因	(157)
高血糖的原因在于体内形成血栓,可用蚯蚓的 “蚯蚓激酶”来解决	(159)
“卑酒酵母”不单是调理肠道药物,也可使血糖 很快下降	(162)
“高丽参”有可能是具有胰岛素样作用的、有效 的药用植物	(165)
 附录 计量单位名称与单位符号对照	 (168)

第一章

了解糖尿病的诊断， 了解日常饮食的基本知识

【登载顺序】

井篠英喜

足立香代子

植田美津江

住野泰清

血中的葡萄糖量(血糖值)比尿中出现糖更应引起注意

●空腹时的血糖值在 $126\text{mg/dl}(7.0\text{mmol/L})$ 以上者为糖尿病

所谓糖尿病是由于从胰腺分泌的一种激素——胰岛素的功能不足,糖没被利用而停留在体内,使血液里糖量增多而引起的病症。这种病不仅是糖,而且体内的脂肪及蛋白质也代谢紊乱。

虽然从病名来看,不少人以为是“尿里出现糖的疾病”,但未必所有的糖尿病人的尿里都出现糖。血糖值(血液中的葡萄糖含量)增高才是糖尿病的本质。

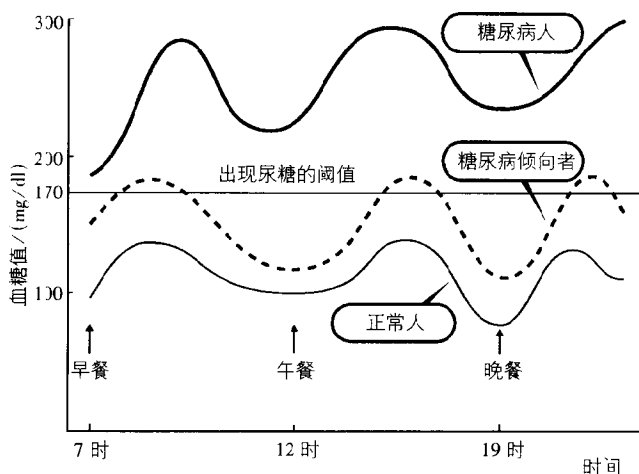
因为血糖值在饭后增高,在饭前及空腹时下降,所以饭前和饭后的血糖值有很大差别。因吃饭而增高的血糖值,健康人经过 2h 左右就可回到饭前的数值了。

现在日本糖尿病学会规定:空腹血糖值(空腹时测量的数值)在 $126\text{mg/dl}(7.0\text{mmol/L})$ 以上,2h 血糖值(饭后 2h 测量的数值)为 $200\text{mg/dl}(11.1\text{mmol/L})$ 以上者为糖尿病。

但是,即使血糖值低于 $140\text{mg/dl}(7.8\text{mmol/L})$,有时也引起视网膜微血管障碍。因此不能只靠空腹时



血糖值的变化



(摘自《600 万人的糖尿病》，铃木吉彦著，讲谈社 1995 年发行)

的血糖值来诊断糖尿病，应尽量接受糖耐量试验，以便确诊。

患有糖尿病，其中一个原因就是具有糖尿病等“遗传性体质”。有遗传性体质的人，假若有着不良生活习惯，则容易患糖尿病。

所以说有遗传性体质的人也未必都患糖尿病。是否发病，不光是由于遗传体质，还可由于肥胖、饮食不节制、运动不足等不良生活习惯而造成。

治疗糖尿病，可采取饮食疗法、运动疗法和服药及注射胰岛素等药物治疗。糖尿病的治疗难点是即使进

行药物治疗,血糖也未必稳定地下降。因此,对整个生活的管理,包括饮食及运动,无论如何是不可缺少的。

如果高血糖持续下去,不仅将体内的葡萄糖变为能量的功能下降,而且蛋白质及脂肪的代谢也受影响。其影响如果波及到全身的血管和神经的话,将会给血管和神经带来病变,会引起:神经障碍、视网膜病变、肾病等三大并发症,以致损害全身。

治疗糖尿病的目的在于不引起并发症,即使已发生并发症也要防止其发展。据报道,糖尿病患者中不仅心肌梗死的非常多,而且脑血管病的发病率也为未患糖尿病者的2~3倍。总之,预防由于动脉硬化而引起的心血管系统的疾病是治疗糖尿病的目的之一。

为此,需要保持适当的体重和使血糖值接近正常的血糖范围。另外,血压、胆固醇及甘油三酯等血脂方面的控制也很重要。即使血糖控制不理想,也不要讳疾忌医而不定期去医院看病。因为定期去医院看病能够早期发现并发症。

据报道,现在日本糖尿病患者约有690万人,而且最成问题的是那些还不是糖尿病但处于患病的危险边缘的有糖尿病倾向(即糖耐量低减)的人们。据说这种糖尿病倾向者的人数和糖尿病患者的人数大体相同。

过去,即使是糖尿病倾向者,只要不是糖尿病就认为没有那么严重。但是近几年来,人们知道了糖尿病

短期的运动不能期望血糖会立即降下来,但是随着不间断的运动而产生的精神充实感,能够提高肌体免疫力、不易得病。步行可以活动全身的肌肉,游泳、水中步行等运动也不错。

由于运动的效果2天就会消失,所以最好每周至少运动4~5天。有效运动量的目标应为稍微出汗的程度,1天要运动30min以上,每周要运动4~5次,合计要运动150min以上。因运动也会疲劳,所以每周至少要拿出1天作为休息日。

(井藤英喜)