

为什么这些欧美糖尿病患者这么长寿？

[加拿大] 悟康博士 编著

- ◎与糖共舞 85 个春秋，你准备好了吗
- ◎胰岛素，是天使，还是魔鬼呢
- ◎沉睡 20 年的 β - 细胞也能被唤醒吗
- ◎消除了脂肪肝和脂肪胰，糖尿病怎么也没了呢
- ◎脂肪，是朋友，还是敌人呢
- ◎没有了血糖和胰岛素，癌细胞还能生存吗

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

作者简介

英国著名的文学家乔·伯纳德·肖(1856-1950, 94岁)是世界上唯一的一个诺贝尔奖(1925年文学)和奥斯卡奖(1938年最佳剧本)双重获奖者。他多才多艺,在教育、法律、医疗和养生方面也颇有建树。关于长寿,他曾经有一句名言:如果你想长寿,那么就请你得一种慢性疾病吧。因为只有得了慢性疾病,你才会懂得如何去研究自己的身体,延长自己的生命。用这句话作为作者的开场白再合适不过了。

作者笔名悟康,男,1968年生,电脑科学博士,旅居加拿大安大略省,1998年至今任职美国某大型科技公司高级研究员,芯片辅助设计优化算法专家。在2010年9月的一次常规体检中被诊断出2型糖尿病初期。这本书是作者在加拿大著名糖尿病专家的引导启发下,利用网络的智慧,从欧美糖尿病患者中普遍存在的长寿现象入手,对低碳食疗的有效性、安全性和可操作性进行的研究和考证的结果。希望此书不仅仅帮助中国患者逆转病情,更能够彻底消除他们潜意识里面关于“糖尿病折寿”的隐忧和灰心心态,使自己能像正常人一样生活与长寿。



作者信箱:drwukang@gmail.com
QQ:860142735

为什么这些

WEI SHEN MO
ZHE XIE

欧美糖尿病患者这么

长寿

O MEI TANG NIAO BING HUAN ZHE ZHE MO CHANG SHOU

「加拿大」悟康博士 编著



图书在版编目(CIP)数据

为什么这些欧美糖尿病患者这么长寿 / 悟康博士编
著. -- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5375-5268-4

I. ①为… II. ①悟… III. ①糖尿病—保健 IV.
①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 122116 号

为什么这些欧美糖尿病患者这么长寿

[加拿大] 悟康博士 编著

出版发行	河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址	河北省石家庄市友谊北大街 330 号
邮政编码	050061
印 刷	保定滨河印刷厂
开 本	210X145 1/32
印 张	6.5
字 数	116 千字
版 次	2012 年 8 月第 1 版
印 次	2012 年 8 月第 1 次印刷

定 价 25.80 元



早在大半个世纪以前，糖尿病在欧美发达国家已经开始暴发。这漫长的岁月积累了一大批糖尿病史超过 40 年（最长的已达 85 年），却仍然免于各种并发症，身体健康的长寿糖尿病病例。通过对这一批长寿型糖尿病患者的治疗方案的搜集整理和总结归纳，结合世界各国的百岁（大于 100 岁）、超百岁（大于 110 岁）老人研究计划的初步成果，辅之以对最新的医学研究论文的客观理性分析，作者验证了一个与社会主流媒体截然相反的观点：糖尿病患者的长寿绝不仅仅是偶然的基因差异，每一个糖尿病患者只要以积极务实的态度用低碳食疗法进行自救，那么他不仅可以长寿，更可以健康的长寿。在科学技术日新月异、高速发展的今天，糖尿病本身实在不值得一提，值得一提的是历史的巨大惯性对人类思维的掣肘，具体来说就是医药行业对既成事实和既得利益的维护，主流媒体对糖尿病本质的人云亦云，以及社会大众对医学

权威和医学传统的盲目崇拜。

作者天资聪颖，勤学好动，好钻研，对自己要求一直很严，生活上洁身自好，从没有放纵过自己，身高 174 厘米，体重从来没有超过 70 千克，腰围一直在 80 厘米以下。作者自高中时期开始爱好运动，20 多年来从未间断过每周 2~5 个小时的大运动量足球、篮球训练，至今仍是当地最大的华裔足球俱乐部的召集人之一。由于作者的父亲年轻的时候曾经在中国官场摸爬滚打，后来患上 2 型糖尿病，至今已有 20 多年的糖尿病史，所以糖尿病本身对作者来说并不陌生，但是认识一直停留在媒体所宣传的层面上，即糖尿病就是富贵病，糖尿病是由于大吃大喝不运动加上肥胖造成的。作者对大口喝酒大口吃肉的生活方式一直很注意，可以说是敬而远之。

2010 年 9 月的一次常规体检中作者被诊断出 2 型糖尿病初期，即所谓的准糖尿病。一丝丝迷惑，一丝丝惶恐，更多的是不理解，这就是作者得知自己病情的第一反应。家庭医生轻描淡写的解释更让作者感到这里面有猫腻：你的糖尿病是基因造成的，这在你们亚洲人中间很普遍。宿命论？凭什么？为什么？虽然不是学医的，作者攻读博士期间曾经研究过基因排序和匹配的算法复杂度，所以对基因的概念并不陌生。从理论上来说，一个群体的基因不可能在一两代人的时间内出现相似度如此之高的突

变，所以糖尿病近几十年在世界范围内的泛滥绝不是先天因素造成的。亚洲人也好，中国人也好，黑人也好，白人也好，其发病的根源必然是同一个后天因素，而这个后天因素绝不是简简单单的肥胖不运动所能够概括的。

带着满腹的疑问，作者马不停蹄地参加了一系列加拿大政府举办的糖尿病普及教育研讨会。遗憾的是，与会的教育护士和营养师个个照本宣科，其发言内容如出一辙：糖尿病患者要多吃五谷杂粮和水果蔬菜，少吃蛋黄少吃肉，尤其是少吃肥肉。令作者感到不可思议的是，自己过去十年的饮食习惯不就是这个标准的糖尿病食谱吗？（早餐两片全麦面包，一杯牛奶，一碗燕麦粥；午餐两碗米饭一盘蔬菜瘦肉，一个香蕉或者一个苹果；晚餐两碗米饭一盘蔬菜瘦肉，一盆葡萄或者两个苹果）另外，一个令作者百思不得其解的现象是：每当有病友偶尔提到“低碳食疗”这几个字，营养师们的反应不是闪烁其词，就是恼羞成怒。有一次作者尝试着搞明白“低碳食疗到底有什么危害性”，没想到首席营养师竟然劈头盖脸地反问到：“让你们亚洲人一辈子不吃米饭，你觉得可能吗？”

应作者的一再坚持，家庭医生替作者约见了当地有名的糖尿病专家、市民医院的布朗医生。短短 10 分钟的会面，作者找到了问题的答案。以下是布朗医生的原话：“关于你的种种疑问，我的回答不会和加拿大糖尿病

协会的标准答案有任何出入。但是难得你这么较真,有几句话我可以送给你。糖尿病是一个非常独特的慢性疾病,将伴随你的一生。它就像人的婚姻,既可怕,又可爱。它的可怕之处在于如果你对它爱答不理的,它会以各种并发症来报复你;它的可爱之处在于如果你对它百般呵护,它会以额外的健康和长寿来报答你。说它独特是因为它的治疗不需要多么高深的医学技术和医生的干预,却需要患者时时刻刻的警觉,所以你最好变成你自己的医生。这个世界上有很多长寿老人都是糖尿病的受益者,作为一个高级研究员,我相信你有能力自己去研究,去探索,去实践,或许从他们身上你能发现什么。”

利用网络的智慧,经过一年多的研究探索,作者对问题的本质有了一个更深刻的理解。对于一个典型的2型糖尿病患者来说,他的治疗决策完全取决于他的医生。他被告知应该吃这种药,吃多少,什么时候吃;应该控制饮食,少吃脂肪和肉乳蛋类食品,多吃五谷杂粮和水果蔬菜;应该加强锻炼;饭前血糖控制在4~7毫摩尔/升,饭后血糖控制在5~10毫摩尔/升,然后6个月来复查一次等。至于说为什么吃这种药,具体怎么样控制饮食,为什么脂肪和肉乳蛋类食品要少吃而五谷杂粮和水果蔬菜要多吃,患者或者毫无头绪,或者通过主流媒体的介绍一知半解。更为可怕的是,可能从来没有人告诉患者从已有

的统计数据来看，饭后血糖控制在7毫摩尔/升以下可能保证他50年远离典型的糖尿病并发症，而饭后血糖在10毫摩尔/升左右徘徊5~10年就足以催生末梢神经的病变！

作者绝不是在质疑医生们的职业操守或专业能力。问题在于一个典型的糖尿病医生（尤其是公立医院的医生）往往受到历史惯性的掣肘，谨小慎微、循规蹈矩，一切都照行业规矩办：开药有开药的规矩，饮食策略有饮食策略的规矩，空腹血糖有空腹血糖的标准，饭后血糖有饭后血糖的标准。至于几十年不变的行业规矩和标准是否合理就不在他的职责范围内，跟他无关（在美国和加拿大，只要医生按照行业规矩制定治疗计划，就算出了医疗事故，患者也无权控告医生）。又或者虽然他勤于钻研，努力跟踪最新的医学前沿知识，但是苦于糖尿病的治疗过程漫长费时，涉及对患者生活方式的干预和监控，他没有信心或者根本不相信有足够多的患者有足够的勇气和毅力来配合他探索事情的真相。

本书的所有观点都是对长寿型糖尿病患者成功经验的总结，都有最新的医学研究数据作依靠。更为可贵的是，很多观点作者都已经亲身体验，读者也可以在一年以内自行验证。对于一些难以验证的观点，作者都给出了原始的出处，英文底子好、有兴趣的读者可以深入跟进。

本书主要包括以下观点：

◎长寿糖尿病患者的一个最大的共同点就是积极自救。

◎糖尿病患者的长寿和非糖尿病患者的长寿是一个原理：低血糖加低胰岛素浓度。

◎欧美现行糖尿病的诊断标准和治疗目标过于简单宽松，严重误导了绝大多数患者。

◎1型糖尿病和2型糖尿病是两种截然不同的疾病。1型糖尿病的本质是胰岛素分泌量绝对不足，而大多数2型糖尿病严格来说不是一种独立的疾病，它的本质是胰岛素抵抗症的中期症状之一。所以，1型糖尿病和2型糖尿病的治疗方案应该分开，不能混为一谈。

◎胰岛素抵抗症的其他主要症状包括高血压、高脂血症、高密度胆固醇偏低、肥胖、脂肪肝以及食欲异常等。

◎导致胰岛素抵抗症的元凶是体内胰岛素浓度的长期超标，而胰岛素浓度的长期超标是过量摄入高碳食物的必然后果。

◎每日绝对活动量的急剧萎缩，大大降低了体内糖原的更新频率，对胰岛素抵抗症的发展起到了极大的推波助澜的作用。

◎脂肪的摄入量与肥胖没有必然联系。传统医学对脂肪摄入量的敌视和担心已经被最新的科学研究结果证

明是多余的，而食品工业巨头和主流媒体夸大其词的负面报道是导致一般消费者对脂肪认知误区的主要原因。

◎对于 70%的人来说胆固醇异常与胆固醇的摄入量没有关系，一天一个鸡蛋黄不仅安全，而且健康。

◎水果，尤其是高糖分水果对身体健康危害极大，是导致非酒精性脂肪肝的第一大原因。

◎低碳食疗简单易行、安全可靠，是彻底摆脱糖尿病并发症的唯一保证，应该作为糖尿病、高血压、高脂血症、高密度胆固醇偏低、肥胖、脂肪肝以及心血管疾病治疗的基石。

◎从目前已有的科学研究证据来看，低碳食疗为主，适量运动、二甲双胍和微量胰岛素为辅是防癌、抗衰老、延年益寿的最简单有效的途径。

糖尿病是一个非常独特的疾病，它治疗方案的决策、执行、效果及反馈无时无刻不在，分分秒秒伴随患者的一生，所以糖尿病的治疗应该彻底转变为以患者为决策中心，而不是以医生为决策中心的模式上来，而互联网的出现恰恰给这一转变提供了可能。本书的主要目的就是 will 欧美糖尿病患者大半辈子积累起来的长寿经验以及国际医学界最新的相关研究成果介绍给广大的中国糖尿病患者，争取使每一位期望健康、期望长寿的读者对自己糖尿

病的真相有一个彻底的理解,都变成自己的家庭医生,将这些成功的经验和成果灵活地应用到生活实践当中去。

本书由浅入深分为六章,方便一般患者循序渐进地阅读理解;而每一章的主要内容以问答的形式组织起来,也方便医疗工作者有选择性地阅读。

悟康

2012.06.26





目 录 Contents

第一章 英雄人物介绍 001

低碳食疗法的代表人物都有哪些 002

长寿糖尿病患者的代表人物都有哪些 015

第二章 饮食、营养、能量、消化和代谢 023

人类饮食的主要功能是什么 024

什么是营养素 024

血糖、胰岛素、糖原和胰高血糖素的定义是什么？

它们是如何相互作用的 026

碳水化合物的定义和代谢过程是什么样的 029

蛋白质的代谢过程是什么 031

脂肪的代谢过程是什么 034

人体器官的能量消耗方式都有哪些 035

人体的血糖是如何调节的 039

第三章 糖尿病与长寿:你应该知道的 041

糖尿病患者的安全控制指标	042
糖尿病患者的最优控制指标	042
糖尿病分几类	043
糖尿病在全球的泛滥程度如何	045
糖尿病有什么症状及危害	047
糖尿病是如何诊断的	051
血糖的控制标准是什么	054
正常人的血糖是多少	055
血糖涨到多少开始引起并发症	061
为什么说糖化血红蛋白是预测心脏病发病率的最 佳指标	066
血糖、胰岛素的最优标准的制定根据是什么	069
胰岛素、血糖和癌症之间有什么关系	070
胰岛素、血糖和老年痴呆症之间有什么关系	073
胰岛素、血糖和长寿及抗衰老之间有什么关系	075
糖尿病的发病原理到底是什么	081
糖尿病的治疗的基石是什么	085
β -细胞真的可以从假死状态恢复过来吗	086

第四章 低碳食疗 089

低碳食疗的定义是什么	090
低碳食疗的历史有多长？都有哪些版本	090
哪些人是低碳食疗的最大受益者	095
低碳食疗有什么禁忌	095
各国关于低碳食疗的官方立场是什么	096
低碳食疗的具体实施步骤是什么	098
低碳食疗的疗效如何确定	099

碳水化合物的摄入量如何确定	100
碳水化合物的具体来源如何确定	101
蛋白质的摄入量如何确定	103
蛋白质的具体来源如何确定	103
脂肪的摄入量如何确定	104
脂肪的种类如何确定	105
如何知道自己的载脂蛋白 E 的基因种类	114
胰岛素抵抗如何测量	115
低碳食疗的短期副作用都有哪些? 如何避免	117
低碳食疗的中期副作用都有哪些? 如何避免	118
低碳食疗的长期副作用有哪些? 如何避免?	
低碳食疗为什么没有被官方和主流医学 100%普 遍接受	118
低碳食疗强调用脂肪酸和酮体供能,这岂不是会导 致酮症酸中毒	122
如何测量低密度胆固醇的颗粒数量?	
颗粒数量多少是安全线	123
具有载脂蛋白 4 / 4 型基因的人如何进行低碳食疗	125
为什么说生命在于运动	126
什么样的运动方式最好	126
人体的去脂体重如何测定	128
如何提高身体对胰岛素的敏感度	129
低碳食疗中药物的辅助使用有什么原则	130
低碳食疗里使用膳食补充剂有什么原则	132
为什么要使用营养品? 从天然食物中摄取微量营养 素岂不是更好吗	133

第五章 答疑解惑 135

为何要相信作者 136

作者为什么要用笔名发表 137

作者的笔名“悟康”有什么含义吗 137

作者为什么要发表免责声明？

对低碳食疗没有信心吗 138

血糖的最优控制标准在实践中可能吗？

有没有必要这么严格 139

我不在乎是否长寿，差不多就行了，

低碳食疗对于我来说还有意义吗 142

低碳食疗对饮食控制太严格怎么办 142

低碳食疗在中国行得能吗 143

如果全世界人人都采用低碳食疗来延长寿命，那么

地球上足够多的资源来支撑 70 亿人口吗 ... 144

长期不吃水果会不会造成营养不良 144

长期不吃谷物会不会造成营养不良 145

为什么严格的低碳食疗一段时间以后，

空腹血糖比刚开始时有轻微的上升 145

人到底是肉食动物、杂食动物还是草食动物 146

如何在维持血糖正常的情况下增加体重 148

如何消除那些由于长期注射胰岛素引起的皮下

脂肪结 149

低碳食疗能够逆转 2 型糖尿病吗 150

关于历史的惯性、传统医学的故步自封，有那么严

重吗? 能否举个例子具体说明一下	151
就算古人是以动物食品为主, 但和现代人比起来寿命要短得多, 岂不是证明动物食品为主对人类的寿命有负面的影响	153
世界上进入农业社会(以谷物为主食)较晚的典型部落都有哪些? 现在情况怎么样	154
你说高碳饮食是糖尿病的元凶, 但是我知道的糖尿病患者患病以前很多都喜欢吃肉, 尤其是肥肉, 这怎么解释	155
我可以理解不吃谷物的道理, 但是水果也不让吃是不是太过分了? 毕竟我们的祖先也时不时地以野果充饥	156
我毅力有限, 管不住嘴, 迈不开腿, 低碳食疗恐怕对我不合适	157
吃素食能防止或减缓 2 型糖尿病的发生发展吗	158
对于家庭有糖尿病遗传基因的少年儿童是否需要采用低碳食疗来防微杜渐	159
为什么越来越多的狗、猫等宠物也会患糖尿病? 它们可是标准的肉食动物, 难道也是高碳饮食造成的	159
第六章 常见食物的营养素	161
后记	180
参考文献	181