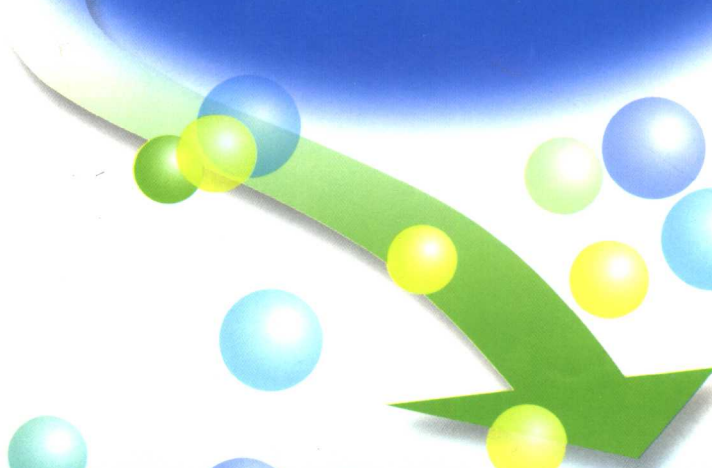


(日) 浅野次义 编著 陈国平等 译

轻松降血糖 70法



浙江科学技术出版社

轻松降血糖

70走

中国糖尿病防治指南(2013年版)

轻松降血糖70法

(日)浅野次义 编著

陈国平等 译

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松降血糖 70 法 / (日)浅野次义 编著;陈国平,戴裙琼,汪静娜译. —杭州:浙江科学技术出版社,2006.7

ISBN 7-5341-2353-4

I.轻... II.①浅... ②陈... ③戴... ④汪...

III.糖尿病—疗法 IV.R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 023925 号

KETTOUCHI WO SAGERU HON

© TSUGUYOSHI ASANO 2001

Originally published in Japan in 2001 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO.,

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

轻松降血糖 70 法

编 著 者 (日)浅野次义

译 者 陈国平等

责任编辑 朱 园

封面设计 孙 菁

审核登记号 图字:11-2003-6 号

出 版 浙江科学技术出版社

印 刷 杭州之江印刷厂

发 行 浙江省新华书店

开 本 880×1230 1/32

印 张 6.5

版 次 2006 年 7 月第 1 版

2006 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5341-2353-4

定 价 15.00 元

目 录

第1章 正确认识糖尿病

糖尿病是怎样一种疾病	2
糖尿病是如何发展的	4
高血糖时,导致血液、血管和神经的变化	6
能降低血糖的只有胰岛素	10
患2型糖尿病的原因	12
高血糖时的自觉症状	14
对高血糖(黏稠的血液)采取放任态度的后果	16
糖尿病的三大并发症	18
这些生活方式会导致血糖值进一步增高	20
怎样才能降低血糖	22
争取达到标准的体重	24
适当的膳食量可以降低血糖	26
营养均衡是膳食疗法的根本	28
三大营养素是关键	30
如果膳食疗法后有饥饿感	32
在外就餐时应该注意什么	34
酒精会影响胰岛素的功效	36
运动能降低血糖	38
什么样的运动能降低血糖	40
多大的运动量效果更好	42

对于糖尿病,药物治疗是第三种疗法.....	44
口服降血糖药的作用和效果	46
哪些人需要注射胰岛素	48
服药时要注意预防低血糖	50
通过教育住院,学习基本的治疗方法	52

第2章 降低血糖值的70种方法

食品篇

1 菌类	56
2 海藻	58
3 糙米、胚芽米	62
4 薏苡仁	64
5 大麦	65
6 全麦粉面包	66
7 荞麦	67
8 魔芋	68
9 芋艿、山药	70
10 藕	72
11 牛蒡	73
12 秋葵、台湾黄麻	74
13 芦荟	76
14 洋葱	78
15 大蒜	80
16 葱	82
17 大豆	84
18 纳豆	86
19 豆腐渣	87

20	香椿	88
21	苦瓜	90
22	鱼贝类	92
23	梅	95
24	醋	96
25	佐料	98

茶篇

26	绿茶	100
27	粗茶	102
28	桑叶茶	104
29	石榴茶	106
30	野菊花茶	108
31	巴纳巴(岛)茶	110
32	金钱柳茶	112
33	匙羹藤茶	114
34	紫云英茶	116
35	红芽茶	118

营养成分篇

36	食物纤维	120
37	低聚糖	125
38	维生素B ₁	128
39	维生素B ₂	130
40	锌	132
41	镁	134
42	铬	136
43	γ -亚麻酸	138
44	抗氧化物质	140

补充剂篇

45	甲壳质、几丁质	146
46	小麦胚芽提取物	148
47	谷胚芽提取物	150
48	异化亚油酸	152
49	木薯粉	154
50	卵磷脂	156
51	小连翘	158
52	高丽参	160
53	灵芝	162

运动篇

54	有氧运动	164
55	体操	168
56	慢跑	170
57	水中步行	172
58	锻炼肌肉的运动	173
59	哑铃体操	175
60	家务体操	176
61	上班途中的运动	178
62	办公室里的运动	179

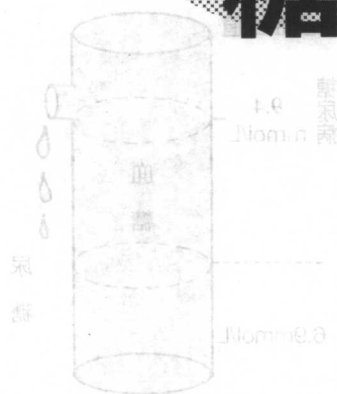
日常生活篇

63	减肥5%	180
64	节约胰岛素的膳食疗法	182
65	消除身心紧张	186
66	快速进入睡眠	188
67	戒烟	190

68 预防感冒和疮	192
69 刷牙	194
70 脚部保养	195
附录:能降低血糖值的食品索引	196

糖尿病——对生命的威胁

第1章 正确认识 糖尿病



糖尿病，是一种以血糖升高为特征的代谢性疾病。长期血糖升高会导致各种并发症，如心血管疾病、肾脏疾病、视网膜病变等。

糖尿病的诊断标准如下：
1. 空腹血糖 ≥ 126 mg/dL (7.0 mmol/L)。
2. 餐后2小时血糖 ≥ 200 mg/dL (11.1 mmol/L)。
3. 糖化血红蛋白 (HbA1c) ≥ 6.5%。

糖尿病分为1型和2型。1型糖尿病是一种自身免疫性疾病，通常在儿童或青少年时期发病。2型糖尿病则与生活方式、遗传等因素有关，通常在成年后发病。

糖尿病是怎样一种疾病

血糖值过高,糖分会从尿液中溢出

血糖值表示血液中葡萄糖的浓度。这个数值虽然会随着身体的调节和当日活动量的不同而变化,但是健康人的血糖值总是维持在一定范围之内。

健康人的血糖值一般在吃饭前不超过 $3.9\sim 6.1\text{mmol/L}$,吃饭后有所升高,但是不会超过 7.9mmol/L 。

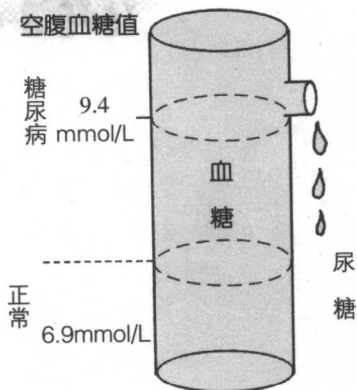
如血糖值上升,大幅度超过正常数值后,葡萄糖就会通过肾脏渗入尿液排出体外,产生尿糖。“糖尿病”的名字就是这么来的。

[什么情况下会出现尿糖]

◆尿糖的界限(也就是门槛)。一般人如果血糖值超过 9.4mmol/L 时,尿液中就会有糖分溢出。

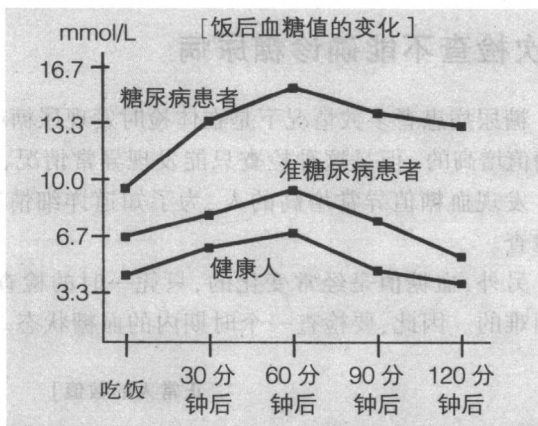
◆在健康的情况下,血液中的葡萄糖会被肾脏的毛细血管再吸收,因此,尿液中是不会有糖分的。但是人体内的血糖过高时,肾脏来不及再吸收,超过界限的糖分就会通过尿液排出体外。

◆出现尿糖,一般是人体的血糖值超过了 9.4mmol/L 。要注意的是,初期糖尿病患者的尿液中是没有糖分的。



高血糖是怎样一种状态

- ◆健康人吃饭后血糖值会略有升高,但是不会超过 7.8mmol/L,而且,两小时后会恢复到原来的水平。
- ◆在胰岛素的分泌减少或者功能减退时,血糖值不下降,这种状态一直持续下去就会得糖尿病。



	空腹血糖值	葡萄糖耐量试验 两小时后的值
正 常	6.1mmol/L以下	7.8mmol/L以下
	符合上述两个条件	
准糖尿病 (临界型)	6.1~6.9mmol/L	7.8~11.0mmol/L
糖尿病	7.0mmol/L以上	11.1mmol/L以上
	符合其中任何一个条件,即可诊断为糖尿病	

◆什么是空腹时的血糖值?

是早晨起来后,什么都不吃的状态下测得的血糖值。

◆什么是葡萄糖耐量试验?

是早晨起来空腹喝 75g 糖水,两小时后检测到的血糖值。

- ◆东方人天生胰岛素分泌少,因此,即使空腹血糖值在 6.9mmol/L 以下,饭后血糖值也会急剧上升。所以,仅凭检查空腹血糖值往往诊断不出轻度的糖尿病,还要通过葡萄糖耐量试验,以确定诊断。

- ◆以前,空腹血糖值要达到 7.8mmol/L 以上才能作为糖尿病的诊断标准,现在这个标准变为 7.0mmol/L,比以前严格多了。这样可以早期发现轻度糖尿病,以便及早治疗。

这是诊断糖尿病的新标准

糖尿病是如何发展的

一次检查不能确诊糖尿病

糖尿病患者多数情况下是在体检时发现尿糖或在血液检查中得知自己的血糖值增高的。但是这种检查只能发现异常情况,不能知道更多的详细情况。

发现血糖值异常增高的人,为了知道详细情况,必须到医院去接受进一步检查。

另外,血糖值是经常变化的,只凭一时的检查来了解血糖的正确状态是很困难的。因此,要检查一个时期内的血糖状态。

[正常人的数值]

检查项目		正常值	
血液检查	血糖值	空腹时 3.6~6.1mmol/L,平时 7.0mmol/L 以下	
	口服葡萄糖耐量试验(注)	空腹时 3.6~6.1mmol/L,平时 7.0mmol/L 以下	
	糖化血红蛋白 A _c	5.8%以下(参见下页)	
	血清脂质	总胆固醇	3.1~5.7mmol/L
		低密度脂蛋白	1.3~3.6mmol/L
		高密度脂蛋白	1.0~2.0mmol/L
		甘油三酯	1.3~3.9mmol/L
	肝功能	天门冬氨酸氨基转移酶	8~40U/L
		丙氨酰基转移酶	5~35U/L
		γ-谷氨酸氨基转移酶	5~60U/L
	肾功能	尿素氮	8~20mg/dl
		肌酐	男性 70.7~149.4mmol/L,女性 53.0~88.4mmol/L
		尿酸	男性 208.2~469.9mmol/L,女性 154.6~356.9mmol/L
其他检查	眼底检查(视网膜有无血液)		
	血压测定		
	胸部 X 线检查、心电图		
	肌电图(末梢神经传导速度检查)、深部腱反射、振动觉、痛觉		

(注)所谓口服葡萄糖耐量试验就是在空腹喝下 75g 葡萄糖溶液后,测量刚喝下时及之后 30 分钟、60 分钟、90 分钟、120 分钟的血糖值,并且和正常值作比较,看看有多少差距。

大致了解高血糖的发展情况

◆血糖值一直维持在很高的状态时,血液就会变得黏稠、污浊,会引发高血压和高脂血症,加速动脉硬化。下面的检查可以知道血液的黏稠度和血管的损伤情况。

- 空腹时血糖值在 7.0mmol/L 以上
- 血压的收缩压在 18.6kPa 以上,舒张压在 12.0kPa 以上
- 总胆固醇值在 5.2mmol/L 以上
- 高密度脂蛋白值在 1.0mmol/L 以下
- 低密度脂蛋白值在 3.1mmol/L 以上
- 体重指数(BMI)在 22 以上

此表示的数字越高,就表明血液越黏稠,流动越困难,血管的损伤度越大

(注)BMI的计算参见 26 页。

调查过去平均的血糖值

检查项目	优	良	可	不可
糖化血红蛋白 A _{1c} (%)	5.8 以下	5.8~6.5	6.6~7.9	8.0 以上
糖化血清蛋白(%)	12~16	17~20	21~25	25 以上
1,5-脱水山梨醇(mg/L)	14 以上	10~13	6~9	6 以下

- ◆血糖值时时刻刻都在变动,为了知道正确的血糖值,必须进行上面的检查。检查结果如果是“不可”的话,说明血管已经受到相当程度的损伤了。
- ◆其中最重要的是糖化血红蛋白检查,表示红细胞的糖化程度。
- ◆血糖值高,血液中的葡萄糖就会进入红细胞中,并且和蛋白质结合,形成糖化血红蛋白。这种蛋白质不能再发挥功能,是一种代谢困难的不合格的蛋白质。
- ◆通过糖化血红蛋白的检查,就能知道糖化蛋白质的数量有多少,同时也表示过去一个月血糖的平均值。
- ◆糖化血红蛋白越多,血液越浑浊,越容易引起动脉硬化,而且会导致视网膜炎、肾炎、神经障碍等多种并发症。

高血糖时,导致血液、血管和神经的变化

血液通过大大小小的血管输送到全身各处

血液在大动脉、小动脉、细动脉、毛细血管等粗细各异、厚薄不一的血管里循环,把氧气、营养物质、激素等运送到全身各组织器官。

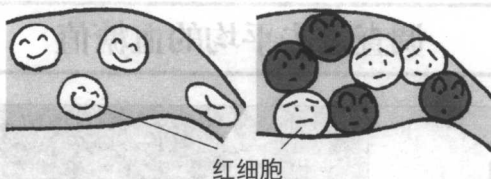
要使这种发挥着重要作用的血液顺利地流动,血管必须是平滑、畅通的。血管在保持血液清澈干净方面起到了非常重要的作用。

这里我们就血液和血管的关系来探讨说明一下。

糖分增多,导致血液的变化

健康的血液

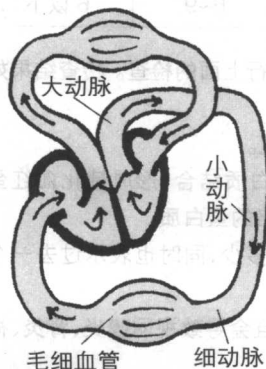
血液中糖分多



红细胞

- 健康人的红细胞是柔软的球形。即使是在通过细血管时,也可以自由变形,轻松地通过。也就是说,血液能顺畅地流动。

- 血糖增高时,红细胞失去了柔软性而变硬,不能很好地变形,就不能通过细血管。
- 由于糖的缘故,血液变黏稠,糖分与红细胞中的蛋白结合在一起,容易形成血栓,堵塞细血管。



导致毛细血管血流障碍,使体内各组织器官得不到充分的氧气供应

- ◆ 肥胖的人本来血小板就容易凝固,肥胖的糖尿病患者更容易增加血液的黏稠度,到处都可能形成血小板和血栓。
- ◆ 高脂血症就是血液中胆固醇和甘油三酯增多,黏稠的血液首先引起血管的凹凸不平,使血液不能顺畅地流动。

糖分增多,导致血管的变化

血液中糖分增多

使血管中的蛋白质和糖结合在一起
形成糖化血红蛋白(参见7页)

引起全身的血管硬化

引起毛细血管血流障碍

导致肾脏、心脏、脑、视网膜、神经等组织器官
的严重受损



糖分增多,导致神经的变化

血液中糖分增多

引起分布于全身的神经纤维功能异常,传
递速度降低

- 脚部有针刺似的疼痛或麻木
- 痛觉过敏或迟钝
- 肌肉力量低下
- 面神经瘫痪
- 排尿失禁

除此以外,还会引起其他各种神经障碍



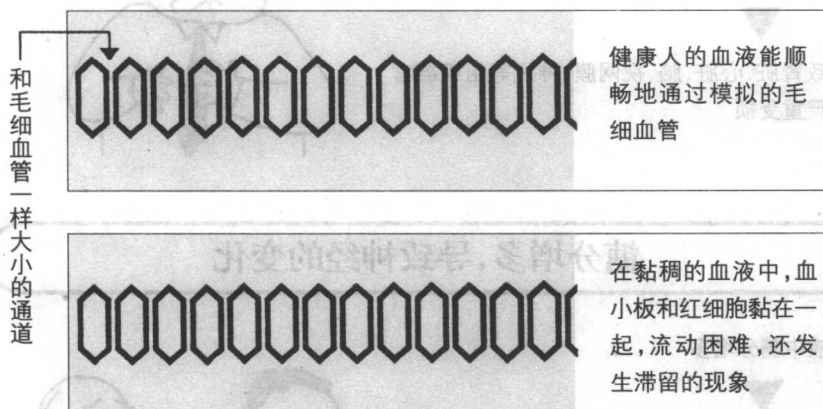
血液的清澈度是怎样一种状态

自己的血液在顺畅地流动吗,或者已经变得黏稠而难以流动了?这是谁都关心的问题。

通过显微镜观察研究血液流动的形态,这是日本东京慈惠会医科大学矶贝元教授的实验。

人造血管里流动着采样来的血液,在显微镜下可观察到血液流动的状态(其他也有用电子监控机观察的装置)。

如果血液一下子流过,就是清澈的血液。结块黏稠的血液可以通过这套装置清楚地看到。这套划时代的检查仪器已经受到了世人的关注。



给准糖尿病患者的红色警报

不少人血糖值不正常,但还够不上糖尿病。这种类型就叫“准糖尿病”或称“临界型”。得到这种诊断结果的人不能因为自己还不是糖尿病患者而放松警惕。

这种人的平均血糖值比正常人高,如放任不管,会很明显地加速动脉硬化,几年以后也会和糖尿病患者一样。

临界型的阶段叫“糖耐量异常”,可以通过饮食控制和运动治疗等比较简单的方法来降低血糖值。通过实施和糖尿病患者一样的生活管理,准糖尿病患者可在长时期内维持健康。