

國家圖書館出版品預行編目資料

苦瓜降低血糖值／菅野光男著．-- 初版．
-- 臺北市：林鬱文化，2001〔民90〕
面：公分．--（健康の文庫；29）
ISBN 957-452-116-8（平裝）

1. 糖尿病 2. 食物治療 3. 健康食品

415.85

90017173

健康の文庫 29

苦瓜降低血糖值

NT\$160

菅野光男／著

2001年10月／初版

〈出版者〉

林鬱文化事業有限公司

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話 (02) 2230-0545 * 傳真 (02) 2230-6118 * 郵撥 16704886

〔總管理處〕台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話 (02) 2664-2511 * 傳真 (02) 2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

紫宸社文化事業有限公司

台北縣中和市中山路三段110號7F之6

電話 (02) 8221-5697 * 傳真 (02) 8221-5712

法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-116-8

超群！速效！

改善糖尿病症狀

就是將苦瓜納入飲食中

苦瓜含有對抗糖尿病的

豐富成分能使您的

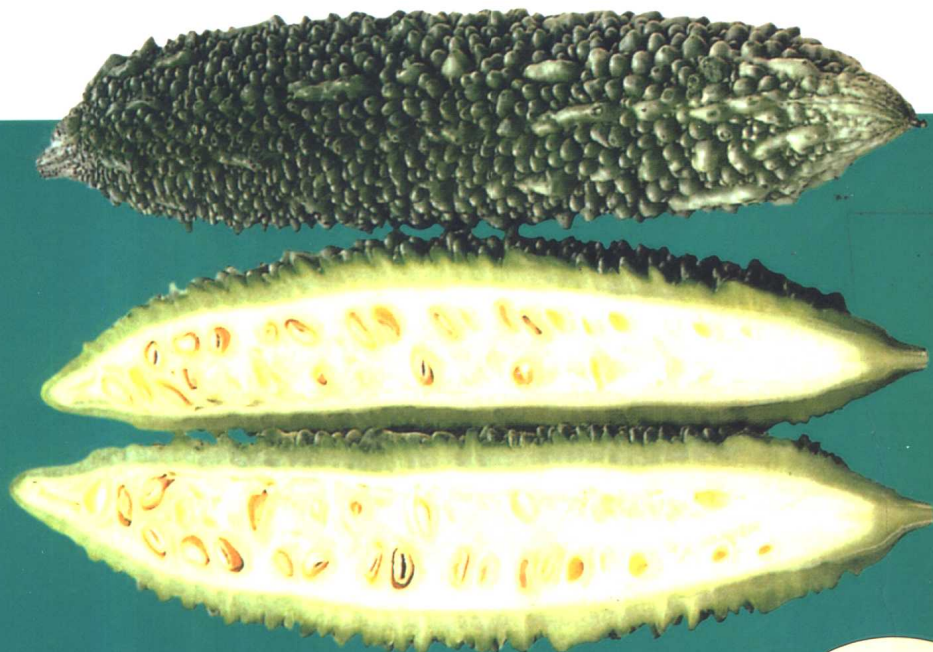
血糖值降低！

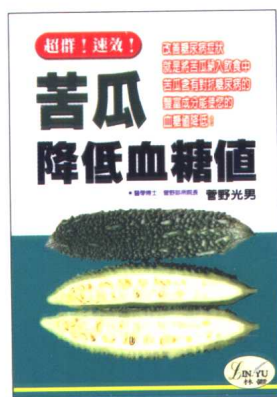
苦瓜

降低血糖值

● 醫學博士、菅野診所院長

菅野光男





苦瓜降低血糖值

爲何這麼努力卻無法讓血糖值降低？您有這種煩惱嗎？讓本書告訴您苦瓜的效用！

食物療法、運動療法、藥物療法，這些需要體力與耐力。而且藥物療法會導致低血糖、全身浮腫、皮膚發癢、肝臟障礙各種副作用。爲了健康而進行的治療法卻教人身受其害，這是怎麼一回事？

改善糖尿病所需要的就是將苦瓜納入飲食生活中。苦瓜含有對抗糖尿病的豐富成分能夠使您的血糖值降低！

醫學博士

菅野 光男〔著〕

苦瓜降低血糖值

前言

苦瓜使得無法降低的血糖值下降了

現代社會由於科學和工業的發達，生活變得更輕鬆了。原本人類要用自己的身體進行的勞動，現在已經被機械所取代了。

其中最顯著的變化，就是雙腿的作用幾乎完全被取代了。車輪發明之後，移動和搬運不再需要使用勞力，火車和汽車就是最具代表的例子。而在樓梯方面，也大都改用電梯或手扶梯了。

於是人類消耗的熱量愈來愈少，省能量型的人類登場了。但是肉體並不是真的可以省能量，基礎代謝量並未改變，只是整個社會不再運動而已！

勤勞的形態已然產生變化。不論是事務性或技術性工作，都市的勞動者大多都以坐辦公桌為主，而且由於電腦的普及，這個比例還有日益增高的傾向。

由於情報和通信技術的發達，我們在家裡就可以工作，因此更沒有機會運動了。

現在到超市或便利商店去，裡面都陳列著足夠的食品。然而五〇年前國內的糧食缺乏，甚至還需要來自美國的援助。

人類的飲食生活為生存本能所支配，在食慾中樞滿足之前會持續吃下去。小時候的飲食習慣造成這樣的影響，而如今身處壓力社會，造成飲食習慣混亂的要素也變多了。

在飽食時代裡，人吃得過多，加上運動不足，便導致肥胖狀態。血中的脂肪產生變化，糖分的分解、代謝規律崩潰，結果就產生大量的糖尿病患者。

糖尿病在出現自覺症狀之前，可能會有五、一〇年的高血壓狀態。初期沒有什麼自覺症狀，等到口渴、體重突然減輕等自覺症狀出現時，就表示症狀已經相當嚴重了。

糖尿病會引起導致死亡的併發症，像視網膜症、腎症、神經障礙等都是很可怕的疾病。近年來，發現將以苦瓜提煉出的成分作為素材的健康食品可以控制血糖值。苦瓜乃是原產於熱帶亞洲的葫蘆科植物。在琉球被稱為「哥亞」，自古以來就當成食用植物使用。哥亞在琉球話裡就是「苦的瓜」，象徵「強壯」的意思。

苦瓜獨特的苦味，是來自於「木鱉子皂苷」這種成分，祕魯、泰國、日本等研究機構，已用各種研究方法探索其藥效。長久以來，苦瓜就被視為對身體浮腫、對身體發熱相當有效，是對健康很有幫助的食品。近年來這些研究機構陸續發表了研究結果，證明它具有改善血糖值的效果。

目前糖尿病的治療法只有兩種，即食物療法和運動療法。此外，為了防止糖尿病惡化，也可以採行藥物療法。但是以這些治療法改善糖尿病要花較長的時間，而且必須嚴格進行自

我管理。此外，藥物所產生各種的副作用也十分令人擔心。

而含有苦瓜萃取成分的健康食品，因為是天然食品所以不像藥物一樣有副作用的問題，而且能夠迅速降低血糖值，使其恢復成正常值，效果超群。

本書將詳細解說苦瓜對於糖尿病的效果，同時也介紹使用以苦瓜為主要成分的健康食品的人的體驗談，希望各位能作為參考。

在還沒有發現具體改善糖尿病的方法的現在，苦瓜的速效性的確深受許多學者和研究機構的期待。

糖尿病並不是什麼難治大病，所以絕對不要輕言放棄。

你應該要實際感受苦瓜的效果，將苦瓜納入日常飲食生活中，藉此相信就能夠成功地克服糖尿病。

菅野診所院長

醫學博士 菅野 光男

目錄

前言 苦瓜使得無法降低的血糖值下降了／5

第一章 科學證明了苦瓜的驚人力量

- ◆現代人為什麼要吃苦瓜？／16
- ◆苦瓜對肝病、潰瘍、癌症有效／18
- ◆苦瓜在16世紀末開始成為糖尿病的特效藥／21
- ◆苦瓜類似胰島素的蛋白質可以改善糖尿病／24
- ◆對糖尿病有效的食品中以苦瓜的效果最佳／26
- ◆併用匙羹藤或蜂膠更能夠趕走糖尿病／30

第二章

苦瓜降低了我們的血糖值！

◆ 芭樂葉精能防止糖尿病誘因之一的肥胖／32

◆ 不知道就會造成損失！苦瓜的效果／36

高達三七〇mg/dl的血糖值一個月內急降為九八mg/dl（例1）／37
糖尿病的原因在於壓力（例2）／40

血糖值下降，而且消除便秘（例3）／41

血糖值下降，成功的減輕體重（例4）／44

藉著食養生改善糖尿病（例5）／44

蕎麥中所含的芸香苷具有促進血液循環的作用（例6）／45

血糖值降為一〇四mg/dl，胃的狀況良好（例7）／46

脂質代謝不斷的進行，身體狀況非常好！（例8）／46

血糖糖從一七〇mg/dl一口氣下降為一一八mg/dl（例9）／47

◆ 苦瓜對糖尿病以外的疾病也有效／47

減少慢性風濕的疼痛（例10）／47
對缺鐵性貧血有效（例11）／50
期待對自體免疫疾病的效果（例12）／50

第三章

糖尿病可怕的理由

- ◆可怕的三大併發症！等到發現時已經瀕臨死亡邊緣／54
- ◆如何診斷是得了糖尿病？／57
- ◆糖尿病會引發癌症／58
- ◆糖尿病引起併發症，腐蝕身體／60
- ◆胰島素依賴型與胰島素非依賴型的不同／60
- ◆糖尿病稱為生活習慣病的理由／69

第四章

克服糖尿病的食品群

- ◆維他命、礦物質能活化細胞膜／72
- ◆運動不足與過食是肥胖的原因／75
- ◆胰島素降血糖值的作用／78
- ◆吃太多蛋糕會形成高胰島素血症／82
- ◆α—亞麻酸可增加好的HDL／86

第五章

糖尿病的治疗方法

- ◆現代醫療所進行的糖尿病治療法／92
- ◆糖尿病吃什麼比較好／97
- ◆吃肉會生成劇毒亞硝基胺／101

第六章

完全改善糖尿病手冊

◆快樂的走路會產生幸福荷爾蒙／104

◆壓力是危險的！要實踐「快人七面相」／106

◆以積極的意識面對糖尿病／112

（附錄）使苦瓜吃起來美味的食譜／115

後記 利用「健康10條」讓自己更健康／122

第一章

科學證明了苦瓜的驚人力量

☆現代人為什麼要吃苦瓜？

日本最著名的長壽地方就是琉球縣。

琉球一整年氣溫都很高，對調節體溫等影響很大。因為酷暑，故讓人無法將之與長壽聯想在一起，但事實上該地區的確有很多長壽的人。

我們進行了很多關於該地長壽的研究，其中最值得注意的，就是琉球人的飲食生活。

在琉球稱為「哥亞」的苦瓜，是連皮用油炒。大家都知道，這就是「什錦炒苦瓜」的料理。亦即把苦瓜加上豆腐、豬肉、蛋等一起炒來吃。苦瓜還可以搭配在各種料理中，夏天稍微燙過之後，用冷水冷卻，然後撒上柴魚片，就可以做成涼拌苦瓜。琉球的五月八日訂為苦瓜日，全縣都努力地宣傳推廣苦瓜。

只要是屬於大型的苦瓜，都可以拿來炒或做成醃漬菜。

苦瓜是葫蘆科的蔬菜，學名為 *Momordica charantia* L. 和小黃瓜十分類似，為深綠色，表面呈凹凸狀即為其特徵。營養方面，含有豐富的維他命C。草莓的維他命C含量為80mg，