

健康  家族

齊藤嘉美
宮尾興平 [著]

證實對80%的患者都有效的報告！

洋蔥 是 糖尿病妙藥

智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

國家圖書館出版品預行編目資料

洋蔥是糖尿病妙藥／齊藤嘉美、宮尾興平合著．

-- 初版．-- 臺北市：智慧大學，2001〔民90〕

面：公分．--（健康家族；27）

ISBN 957-452-172-9（平裝）

1. 食物治療 2. 洋蔥 3. 糖尿病

418.913

90019783

健康家族 27

洋蔥是糖尿病妙藥

NT\$170

齊藤嘉美、宮尾興平／著

2001年11月／初版

出版者：智慧大學出版有限公司

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 19533805

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

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5樓

訂書專線 (02) 3234-0036 * 傳真(02) 3234-0037-8

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-172-9

齊藤嘉美
宮尾興平
〔合著〕

洋蔥是糖尿病妙藥

前言

齋藤嘉美

最近糖尿病的患者急遽增加，其背景即在於生活形態的歐美化，尤其是動物脂肪攝取過剩、運動不足等環境因素一天不改，糖尿病患者就鐵定還會持續增加。

早在七五年前，由於發明了人工胰島素以及胰島素製劑，所以能夠克服糖尿病。不過近年來糖尿病的病歷延長化，以及併發症，尤其是血管併發症的持續增多，於是降低了患者的生活品質。另一方面，很明顯的，只以高血糖的人作為治療對象，對血糖值正常的人則放任不管，而對於中間型（所謂的邊境型）也只是觀察經過，這種態度一向被指為是糖尿病對策落後的表現。

糖尿病成為國民病，為了加以克服，則以避免健康的人得糖尿病的預防（第一次預防），以及早期發現糖尿病，避免變成重大疾病的預防（第二次預防）就非常重要。整個社會都必須充分體認到這一點。當然，快樂的生活形態，最重要的就是要正確的攝取食物以及運動，同時還要吃洋蔥，並將之當成改善糖尿病非常重要的一環。

前言

宮尾興平

七年前，在《洋蔥克服高血壓・糖尿病》這本書中即介紹了國外關於洋蔥效能的各種研究，備受注目。以此為關鍵，在國內也開始盛行起洋蔥療法。

洋蔥具有抑制各種成人病（生活習慣病）的作用，尤其能夠有效的預防及改善糖尿病，這是齋藤嘉美醫師以糖尿病患者為對象進行臨床試驗所證明的事實。洋蔥對於糖尿病的優點，就是具有顯著的降血糖作用（根據報告顯示，對於八十%以上的患者都很有效），同時也能夠預防及改善糖尿病的重大併發症——循環系統疾病。

現在糖尿病是患者數頗多的成人病之一。而包括心臟病和腦中風在內，因循環系統疾病造成的死亡者竟然比癌症還更多，甚至占總死亡人數的四十%。不管是哪種成人病，既然知道身邊的蔬菜可以當成「妙藥」，當然就要加以活用。平常只要多吃洋蔥，就一定能滿足您的期待。

目錄

前言／3

第一章

七百萬名糖尿病患者 加七百萬名潛在糖尿病患者

1	糖尿病很可怕	12
2	何謂糖尿病？	14
	· 尿糖與高血糖	14
	· 高血糖的原因	15
	· 胰島素依賴性糖尿病與胰島素非依賴性糖尿病	16
	· 糖尿病的症狀與診斷	18
3	生活習慣的變化使糖尿病增加	23
4	糖尿病無法用藥物治好	27

第二章

糖尿病是有併發症的疾病

31

1 血管病變與併發症

32

2 主要併發症

37

· 糖尿病性視網膜症

37

· 糖尿病性腎症

38

· 糖尿病性神經障礙

40

· 糖尿病性壞疽

41

· 糖尿病性動脈硬化

44

3 蛋白糖化是併發症的元兇嗎？

47

4 糖尿病與高血脂症

50

第三章

洋蔥是備受注目的「抗糖尿病藥」

55

1 尋求抑制成人病的天然生理活性物質

56

第四章

洋蔥對糖尿病有效（患者手記）

- 2 關於洋蔥抗糖尿病作用的相關研究.....59
- 3 日本的洋蔥療法.....62

第五章

洋蔥「抗糖尿病藥效」的相關臨床試驗

- 一家三口利用洋蔥改善了糖尿病與高血壓.....66
- 利用洋蔥降低血糖值、消除壓力.....69
- 利用洋蔥解救切斷雙腳的危機（惡性壞疽）.....71
- 藉著洋蔥之賜得以享受快樂的旅行.....74
- 利用洋蔥克服了五百毫克的血糖值.....76
- 1 80%的患者利用洋蔥使血糖值降低.....80

第六章

洋蔥的有效攝取法

1	攝取量與有效的攝取方法	96
2	有效的洋蔥加工食品	98
3	洋蔥和蒜、蔥、韭菜的不同	100
4	洋蔥酒的效果	104
2	糖尿病治療劑與洋蔥的效果不同	89
·	改善血糖值與血紅蛋白A1C	80
·	對於高血脂症的效果	86
·	「抗糖尿病藥效」的評價	88
·	治療劑的副作用	89
·	洋蔥的降血糖作用	90
·	洋蔥的其他效果	92

第七章

戰勝糖尿病的建議

1	關於糖尿病的正确知識	108
2	自我管理	110
3	食物療法的重點	116
4	適度的運動	133
5	消除壓力	137
6	定期檢診・定期門診	139

第 1 章

七百萬名糖尿病患者
加七百萬名潛在糖尿病患者

1 糖尿病很可怕

隨著高齡化社會的到來，成人病的增加已成為嚴重的社會問題。糖尿病更是近年來增加最多的成人病之一。

日本的糖尿病患者數，在一九七〇年代估計約兩百萬，一九九八年，根據厚生省糖尿病實態調查，疑似糖尿病的人達六九〇萬名，無可否認具有糖尿病可能性的人達六八〇萬名，總計達一三七〇萬人。成人人口九八〇萬人的七分之一，都是需要擔心糖尿病的人。而無可否認有糖尿病的可能性，是指顯示接近糖尿病的血糖值動向（耐糖力異常），也就是糖尿病的預備軍，又稱為邊界型。潛在糖尿病患者看數字雖只有七百萬人，但據估計應該有二二〇〇萬人以上。

糖尿病患者增加的背景乃在於飲食生活的歐美化，尤其是動物性脂肪的過剩攝取、車輛的普及導致運動不足等的環境因素，這些因素只要持續存在則糖尿病患者就還會持續增加。但糖尿病的病情只要不持續進行，就不會對患者造成痛苦，或是對日

常生活造成任何的妨礙。因此大多數的人都會輕忽它的存在。總認為糖尿病是一種老化的現象，而並未將之視為是一種疾病。根據國民生活基準調查，因為糖尿病而接受治療的患者約占整體的四分之一，大約為一五六萬人，而剩下的四分之三則是並未接受治療或未定期接受醫師診療的患者。

但是，糖尿病要是怠忽治療，就會引起重大障礙。糖尿病本身並不會立刻導致死亡，但是卻有所謂的「併發症疾病」，會併發許多的疾病。併發症中像血管併發症，尤其是細小血管症（視網膜症、腎症）皆是相當嚴重的問題。現今成人失明者的原因首推糖尿病造成的視網膜症，約占全體的十八%，每年有三千多人失明。接受人工透析的患者當中，因糖尿病而引起的腎症超過七千人，僅次於慢性腎小球腎炎，居於第二位（約為三十%）。而且其中五十%生存率只有四年，非常的短，這也是很嚴重的問題。

大血管症的併發率也很高。尤其狹心症或心肌梗塞等缺血性心臟疾病增加，在糖尿病死因中都有增加的傾向。糖尿病患者的平均壽命六十幾歲，與健康人的相比，會縮短十年。糖尿病的死因約有四十%都是血管障礙造成的，與健康人相比，糖尿病患者因缺血性心臟疾病和腎臟障礙而縮短壽命者達二十倍之多。

2 何謂糖尿病？

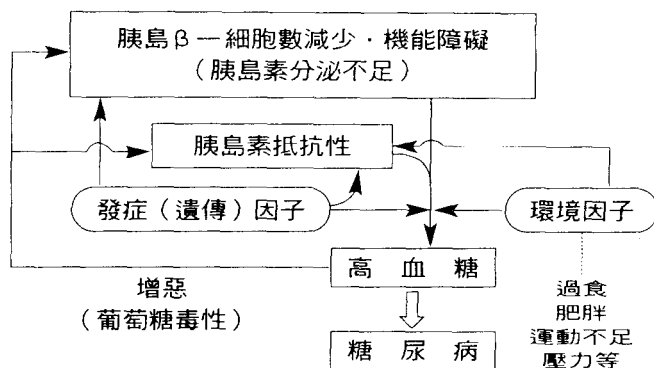
• 尿糖與高血糖

以前，因為糖尿病患者的尿中會排出大量的糖，所以稱為糖尿病。十七世紀中葉，英國國王的御醫湯瑪斯·威廉實際舔糖尿病患者的尿，發現它是甜的。而在日本並沒有關於糖尿病的古老紀錄，不過在鎌倉時代後期的醫書《頓醫抄》中所記載的「消渴」就是糖尿病，也就是口渴，尿量增加，加上尿又白又甜等。由此記述可知，在日本也有舔糖尿病患者的尿這種充滿好奇心的先人。

糖尿病這個病名總會讓大家認為，尿中出現大量的葡萄糖，但這個說明並不正確。隨著糖尿病的進行，的確會檢測出尿糖，但是輕度的糖尿病有不少的情況顯示並不會出現糖。所以與其說糖尿病是「尿中出現糖的疾病」，還不如說是血液中的糖（血糖）異常增多的疾病。

人類維持生命的熱量，主要是燃燒葡萄糖得到的。食物中所含的澱粉等醣類在腸

圖A 糖尿病發症與基因・環境因素



中分解為葡萄糖（單糖類），經由血液運送到肝臟及肌肉的末梢組織。糖尿病會使得血液中的葡萄糖無法順利的到達末梢組織，使血液中的葡萄糖濃度因而升高（高血糖）。

• 高血糖的原因

調整血糖主要是藉著由胰臟分泌的荷爾蒙來進行的。胰臟有分泌消化酵素等的外分泌腺，以及分泌各種荷爾蒙的內分泌腺（胰島）。內分泌細胞有 α 細胞、 β 細胞，各自分泌增血糖素以及胰島素。這些荷爾蒙分泌到血管內後，增血糖素會分解肝臟的糖原，具有促進糖原變成葡萄糖的作用，使血糖上升。胰島素則在肝臟和肌肉，具有促進葡萄糖合成糖原的作用，使血糖降低。使