

日本名医畅销书系——

(日) 主妇与生活社 编著  
乐馨 译

101

YI LING YI ZHONG

种

战胜

# 糖尿病

ZHANSHENG TANGNIAOBING  
DE TEXIAOFA

的特效法

日本劳动卫生顾问、医学博士**阿部博幸**倾情指导您：

如何在日常生活中轻松战胜糖尿病！

饮食的秘诀、生活的秘诀、运动与体操……

对糖尿病的潜藏性患者也很有效！

 辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

TITLE: [血糖値を下げる特効法101]

BY: [主婦と生活社]

Copyright © SHUFU TO SEIKATSUSHA

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇与生活社授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第255号。

版权所有·翻印必究

## 图书在版编目(CIP)数据

101种战胜糖尿病的特效法 / (日) 主妇与生活社编著; 乐馨译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5381-6460-2

I. ①1… II. ①主… ②乐… III. ①糖尿病-治疗 .IV. ①R587.105

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第079364号

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司([www.booklink.com.cn](http://www.booklink.com.cn))

总策划: 陈庆

策划: 李卫

版式设计: 周军

封面设计: 天字行设计

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京图文天地制版印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 160mm × 230mm

印张: 11

字数: 48千字

出版时间: 2010年8月第1版

印刷时间: 2010年8月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

---

书号: ISBN 978-7-5381-6460-2

定价: 23.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: [lnkjc@126.com](mailto:lnkjc@126.com)

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址:[www.lnkj.cn/uri.sh/6460](http://www.lnkj.cn/uri.sh/6460)

**101**  
YI LING YI ZHONG

**种**

**战胜**

# 糖尿病

ZHANSHENG TANGNIAOBING  
DE TEXIAOFA



**特效法**

(日) 主婦与生活社 编著  
乐 馨 译



YZLI 0890093196

辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·

# 前 言

现在，糖尿病已然成为一种常见病，它主要起因于饮食过度、缺乏运动、不规律的生活习惯、压力等因素，并与代谢综合征（内脏脂肪综合征）有着密切的联系。虽然血糖值高的糖尿病患者以及那些被称为“糖尿病潜在人群”的数量正在逐年增加，但真正到医疗机构接受治疗的人尚未过半。糖尿病潜在人群基本没有自觉症状，因此即使查出血糖异常，许多人也置之不理。然而，糖尿病是一种有可能引发各种重大并发症的危险疾病。

为了防止病情恶化，对自己的生活习惯进行认真反省，通过饮食和运动来调整过高的血糖值，是那些糖尿病潜在人群的当务之急。

在本书中，我将为大家讲解“预防、改善高血糖和糖尿病”的基础知识，并介绍101种有效的降血糖方法，其中包括相关的饮食材料、食用方法、运动方式以及生活上的注意事项等，希望能够帮助更多的人从“糖尿病潜在人群”中“退出”。如果您有决心，那么就从今天做起吧！

九段医院/联合医疗中心理事长 阿部博幸

# 目 录

## 第一章

### 糖尿病的基础知识

糖尿病的诊断标准——血糖值·····	10
高血糖与代谢综合征·····	12
1型糖尿病和2型糖尿病·····	14
不知不觉患上糖尿病·····	16
糖尿病患者面临的风险——并发症·····	18
糖尿病的3大并发症·····	20
自我管理是糖尿病治疗的关键·····	22
哪种人可能成为“糖尿病潜在人群”中的一员·····	24
远离糖尿病的关键——饮食与运动·····	28
远离糖尿病潜在人群的15条建议·····	30

## 第二章

### 101种控制血糖值的特效方法与注意事项

1 不过量饮食的技巧——适度饮食·····	32
2 不过量饮食的技巧——为所有的餐具瘦身·····	33

- 3 不过量饮食的技巧——贯彻“三减”原则·····34
- 4 不过量饮食的技巧——切忌暴饮暴食·····35
- 5 不过量饮食的技巧——食物交换表的使用·····36
- 6 不过量饮食的技巧——用双手控制食欲·····38
- 7 控制好就餐的时机——规律的三餐是基础·····40
- 8 控制好就餐的时机——早餐晚餐尽量早·····41
- 9 控制好就餐的时机——一颗糖果预防海吃·····42
- 10 控制好就餐的时机——饭团来救急·····43
- 11 控制好就餐的时机——就寝3小时前的陷阱·····44
- 12 在外就餐的技巧——学会剩下·····45
- 13 在外就餐的技巧——鼓起“要半份”的勇气·····46
- 14 在外就餐的技巧——一碗饭相当于5个寿司或一个半饭团·····48
- 15 在外就餐的技巧——小心油炸食品和盖饭·····50
- 16 在外就餐的技巧——不要喝拉面的汤汁·····51
- 17 在外就餐的技巧——点心面包+咖啡果腹不可取·····52
- 18 在外就餐的技巧——买前先计算热量·····53
- 19 在外就餐的技巧——饭前的准备工作·····54
- 20 交际场合的用餐技巧——如何对付应酬·····56
- 21 交际场合的用餐技巧——吃西餐时留一半儿·····58
- 22 交际场合的用餐技巧——把食物给需要的人·····60
- 23 避免血糖上升的饮食方法——注意食品的选择、食用的顺序和速度·····61
- 24 避免血糖上升的饮食方法——蔬菜和大豆制品能够抑制

血糖上升 .....	62
25 避免血糖上升的饮食方法——用黏滑的食品和乳制品稳定血糖值 .....	64
26 避免血糖上升的饮食方法——咀嚼20次 .....	66
27 避免血糖上升的饮食方法——可用肉类代替主食吗 .....	67
28 避免血糖上升的饮食方法——用人工甜味剂、罗汉果替代砂糖 .....	68
29 减少热量摄入的烹饪方法——启用“替补”降热量 .....	69
30 减少热量摄入的烹饪方法——低热量非得吃粗茶淡饭吗 .....	70
31 减少热量摄入的烹饪方法——吃火锅的好处 .....	72
32 减少热量摄入的烹饪方法——不粘锅的妙用 .....	74
33 减少热量摄入的烹饪方法——增量“魔法” .....	75
34 如何对付酒精——将酒类和点心的热量也算在内 .....	76
35 如何对付酒精——回绝劝酒的理由 .....	77
36 如何对付酒精——下酒菜的最佳选择 .....	78
37 如何对付酒精——选择酒后食物 .....	80
38 如何对付甜食——一天的水果量 .....	81
39 如何对付甜食——吃低热量的甜食 .....	82
40 糙米是稳定血糖的最佳主食 .....	84
41 冷却后的饭食使膳食纤维增多 .....	86
42 吃全麦食品可抑制血糖值上升 .....	87
43 多食荞麦降血压 .....	88

44	每餐1勺醋，血糖退3步 .....	90
45	大豆食品是糖尿病患者的首选 .....	92
46	每顿晚餐1盒纳豆 .....	94
47	每天15~20颗黑醋渍黑豆可降低胆固醇 .....	95
48	每天1/4个洋葱，有效抑制“三高” .....	96
49	生山药抑制血糖上升的神奇功效 .....	97
50	食用苦瓜可以稳定血糖 .....	98
51	食用菌类是值得信赖的低热量食品 .....	100
52	食用牛蒡可防止饭后血糖激增 .....	102
53	黏滑蔬菜和米饭搭配可抑制血糖上升 .....	104
54	黑色海苔可降低血糖和胆固醇 .....	105
55	富含镁的裙带菜可减缓血糖上升 .....	106
56	青背鱼的新鲜生鱼片使血糖有效地转化为能量 .....	107
57	贝类对维持血糖有特效 .....	108
58	牛奶和酸奶也能降血糖 .....	109
59	常食魔芋能够有效控制热量摄入 .....	110
60	每天食用3~4颗醋渍葛头可有效抑制血糖上升 .....	112
61	食用木剑芦荟可降低血糖 .....	113
62	香蕉可有效控制血糖 .....	114
63	花生带衣吃降血糖 .....	116
64	琼脂是高血糖、需控制热量摄入人群的健康食品 .....	117
65	给身体勤补水可控制血糖 .....	118
66	饮用醋酸饮料可控制血糖 .....	120



- 67 香蕉与醋组合, 控制血糖的效果加倍 ..... 122
- 68 饮用琼脂果汁可降血糖 ..... 123
- 69 多喝海带水, 轻松抑制血糖上升 ..... 124
- 70 饮用泡香菇水可抑制血糖急剧升高 ..... 125
- 71 经常饮用黑豆茶可控制血糖值 ..... 126
- 72 常饮绿茶降低血液黏稠度 ..... 127
- 73 凉水泡饮10月份后的粗茶能降血糖 ..... 128
- 74 运动前饮用咖啡促进脂肪燃烧 ..... 129
- 75 为高血糖患者准备的健康茶 ..... 130
- 76 多食含铬食品保证代谢顺利 ..... 132
- 77 适量补充含锌食品或保健品可调节胰岛素水平 ..... 134
- 78 补充含镁产品可降低血糖 ..... 136
- 79 补充B族维生素使糖代谢顺利进行 ..... 138
- 80 补充壳聚糖可抑制血糖上升 ..... 140
- 81 补充卵磷脂可促进糖代谢、减少内脏脂肪 ..... 142
- 82 服用左旋肉碱可改善“三高”症状、抑制血糖 ..... 143
- 83 食用辣椒素可抑制血糖 ..... 144
- 84 服用 $\alpha$ -硫辛酸可保护胰岛, 远离氧自由基 ..... 145
- 85 降血糖运动——有氧运动和肌肉训练对付高血糖 ..... 146
- 86 降血糖运动——坚持快步走 ..... 148
- 87 降血糖运动——常练太极拳, 降压降血糖 ..... 150
- 88 降血糖运动——推荐给腰腿不便者的水中运动 ..... 152
- 89 降血糖运动——缓慢的肌肉训练人人可做 ..... 154

90 降血糖运动——伸展运动加腹式呼吸 .....	156
91 降血糖运动——小肚子攻防战 .....	158
92 日常热量消耗——腾不出时间做运动怎么办 .....	160
93 日常热量消耗——看电视时别闲着 .....	162
94 日常热量消耗——可以与运动相媲美的大扫除 .....	164
95 日常热量消耗——多爬楼梯，上车不坐 .....	165
96 日常热量消耗——每天扭一扭，健康一身轻 .....	166
97 改善生活习惯——戒烟没商量 .....	168
98 改善生活习惯——笑出健康 .....	170
99 改善生活习惯——您的睡眠充足吗 .....	171
100 改善生活习惯——温水泡澡的神奇功效 .....	172
101 改善生活习惯——消解压力的技巧 .....	174

# 第一章

## 糖尿病的基础知识

## 糖尿病的诊断标准——血糖值

### ● 血糖值与饮食的关系

在维持身体组织、确保身体能量的诸多营养成分中，糖类与血糖值的关系尤为密切。谷类、砂糖、水果、薯类等食物中均富含糖类。大部分的糖类以葡萄糖的形态进入血液中，然后奔赴全身各组织。而这里所说的血糖值实际上指的就是血液中葡萄糖的浓度。

一般来说，血糖值在饭后会有所上升，这时胰腺就会分泌一种名为“胰岛素”的身体激素来控制血糖，使其恢复正常水平。然而，一旦因饮食过度而摄入过量的糖类，血液中的葡萄糖就会过剩，以致血糖值超出正常的范围，这时人体便处于高血糖状态。为了降低血糖，胰腺只好持续分泌出大量的胰岛素，时间一长，胰腺变得疲劳，胰岛素分泌能力就会下降。这样一来，血糖值便无法降至正常范围了。

下图中首先测定当前的血糖值，然后再测定过去的血糖值，将这两个血糖值进行合理的对比，判断血糖值的变化。主要涉及到空腹时的血糖值、糖负荷后两小时血糖值、糖化血红蛋白、糖化白蛋白、1.5-脱水葡萄糖醇几个参数。

## 血糖值的检测及结果的相关知识

血糖值会因饮食、运动等因素而上下波动，某一时刻的血糖值并不能说明问题。一般采用当前和过去血糖值检测并用的方法进行判断。

### 测定当前的血糖值

#### ● 空腹时的血糖值

晚饭后停止进食10小时以上所测定的血糖值。该血糖值受饮食的影响最小。

#### ● 糖负荷后2小时的血糖值（葡萄糖耐量试验）

若空腹时的血糖值出现问题，还需饮用75g葡萄糖，2小时后再次测定血糖值。有些糖尿病患者或糖尿病潜在人群在空腹时血糖值属于正常范围，饭后则不断上升。

类型	空腹时血糖值	糖负荷后两小时血糖值
正常型	3.9~6.1mmol/L	小于7.8mmol/L
临界型（潜在人群）	6.1~7.0mmol/L	7.8~11.1mmol/L
糖尿病型	大于7.0mmol/L	大于11.1mmol/L

### 测定过去的血糖值

#### ● 糖化血红蛋白（HbA<sub>1c</sub>）

能够把握受检者最近2~3个月内的血糖平均值。只要该检查项目的结果大于6.5%，且在当前血糖值的测定中属于糖尿病型，即可诊断为糖尿病。不过也有一些例外：对于那些快速改善的患者来说，即使血糖值处于正常范围HbA<sub>1c</sub>也会变高；相反，对于那些急速恶化的患者来说，即使HbA<sub>1c</sub>较低血糖值也会升高。

#### ● 糖化白蛋白（Glycoalbumin, GA）

能够把握受检者最近2~3周内的血糖平均值。

#### ● 1.5-脱水葡萄糖醇(1.5-AG)

能够把握受检者最近数日的血糖平均值。

标准值	糖化血红蛋白（HbA <sub>1c</sub> ）	4%~6%
	糖化白蛋白（GA）	13%~16%
	1.5-脱水葡萄糖醇(1.5-AG)	14.0 μg/ml

## 高血糖与代谢综合征

### ● 内脏脂肪导致高血糖

蓄积于内脏的脂肪细胞会分泌出一种抑制胰岛素效用的物质，导致胰腺分泌更多的胰岛素。这称为“胰岛素抵抗性”，是高血糖的起因之一。当身体持续处于这种状态时，胰腺就会变得疲劳，胰岛素分泌能力下降。代谢综合征所引发的高血糖，与糖尿病直接相关。

此外，胰岛素还有助于分解血液中的甘油三酯，若其功能减弱，不仅会使甘油三酯不断增加，还会使高密度脂蛋白胆固醇减少，进而导致高血脂症。

### 代谢综合征诊断标准

腹部肥胖

腰围

男性 $\geq 90\text{cm}$   
女性 $\geq 80\text{cm}$

血液中的脂类

甘油三酯大于 $1.70\text{mmol/L}$ ，HDL胆固醇小于 $1.04\text{mmol/L}$ （符合其中的一个或两个）

血糖

空腹血糖值大于 $6.11\text{mmol/L}$

血压

收缩期（高压）大于 $130\text{mmHg}$ ，舒张期（低压）大于 $85\text{mmHg}$ （符合其中的1个或2个）

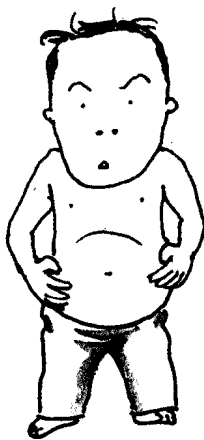
内脏脂肪型肥胖、高血脂、高血压及高血糖之间相互影响，加剧动脉硬化。当内脏脂肪型肥胖者同时出现高血压、高血脂、高血糖中的任意两种症状时，便可称为代谢综合征。

## ● 高血糖是动脉硬化的第一步

血糖过高的人，血液容易凝固，形成血栓。一旦血栓堵塞血管，就会发生脑梗死、心肌梗死等动脉硬化疾患。不仅如此，血糖过高还会损伤血管，使血管壁脆性增加，增加罹患脑出血或主动脉瘤的危险性。

### 由动脉硬化所引发的主要疾病

心绞痛  
心肌梗死  
脑梗死  
脑出血  
主动脉瘤  
主动脉夹层  
闭塞性动脉硬化症  
肾硬化症  
肺塞栓症



## 1型糖尿病和2型糖尿病

### ● 无论是谁都有可能加入糖尿病预备军

若以无自觉症状为由而对非正常的血糖值置之不理，那么糖尿病就近在咫尺了。

糖尿病有1型和2型两种，其中九成以上的患者均属后者，起因于饮食过度、缺乏运动、肥胖等因素。

### ● 黄种人易发糖尿病

不同的人种有着相异的基因特征，黄种人的特征基因被称为“节约基因”或“节俭基因”。这种基因对能量的消耗有所节制，是人体在饥饿状态下的应急基因。因此，在相同的条件下，黄种人需要对饮食过度承担更大的风险——导致高血糖、高血脂的风险。

下表将1型和2型两类典型的糖尿病进行对比，让读者更多地了解两类糖尿病的发病原因、遗传因素、胰岛素分泌及抵抗情况、发病年龄、发病形态、家族病史、肥胖程度等相关因素对糖尿病患者身体的影响。



## 两类典型的糖尿病

	1型	2型
发病原因	胰腺中胰岛（亦称郎格汉斯胰岛）的β细胞因自我免疫异常或病毒感染而坏死。起因于基因的某种诱因及环境因素的综合作用	起因于几种遗传因素以及饮食过度、缺乏运动、肥胖、压力、妊娠、传染病、年龄增长等数种环境因素的综合作用
遗传因素	据推测其与遗传的相关程度要弱于2型	与遗传因素强烈相关
胰岛素分泌及抵抗性	胰岛素的分泌处于绝对缺乏的状态。患者必须注射胰岛素来维持生命，同时需进行饮食疗法和运动疗法	胰岛素的分泌或多或少地存在不足。同时胰岛素的抵抗性亦有所增强。饮食疗法和运动疗法是治疗的基础。有时为了控制血糖值，可口服或注射胰岛素
发病年龄	多为25岁以下的儿童或青少年，亦不乏中老年病例	常见于40岁以上的中老年人，但青年人的发病率在逐年上升
发病形态	多为急症	发病过程一般较为缓慢。亦可见急症患者
家族病史	有血缘关系的亲属罹患糖尿病的情况要少于2型	有血缘关系的亲属中常见糖尿病患者
肥胖程度	与肥胖无关	许多患者在当前或过去属肥胖者

★除1型、2型外，还有因基因异常或其他疾病引发的糖尿病，以及由妊娠所导致的糖尿病。