

[美]彼得 J. 达达姆 凯瑟琳·惠特尼/著 魏旭倩 金佩佩/译

DIABETES

血型食疗法 战胜糖尿病

Fight It with the Blood Type Diet



针对个人血型的定向食物,有效预防糖尿病

根据血型定制的食谱,帮助减缓糖尿病症状

不同血型的维生素、微量元素的补充方案,增进健康

为期四周的综合计划,提供战胜糖尿病的饮食、锻炼和生活对策

食 出 健 康 丛 书

[美] 彼得 J. 达达姆 凯瑟琳·惠特尼 / 著 魏旭倩 金佩佩 / 译

DIABETES

**血型食疗法
战胜糖尿病**

Fight It with the Blood Type Diet

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

血型食疗法战胜糖尿病/(美)彼得 J. 达达姆,(美)凯瑟琳·惠特尼著;魏旭倩等译. —上海:上海世界图书出版公司,2006.1

(食出健康丛书)

ISBN 7-5062-7750-6

I. 血... II. ①彼... ②凯... ③魏... III. ①血型—影响—糖尿病②糖尿病—食物疗法 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 127830 号

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with G. P. Putnam's Sons, a member of Penguin Group (USA) Inc.
Simplified Chinese Edition © 2006 Shanghai World Publishing Co. through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

血型食疗法战胜糖尿病

[美] 彼得 J. 达达姆 凯瑟琳·惠特尼 著
魏旭倩 金佩佩 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

南京水晶山制版有限公司制版

上海竟成印务有限公司印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话:021-55391771)

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.125 字数:120 000

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-8 000

ISBN 7-5062-7750-6/R·119

(图字:09-2005-157 号)

定价:20.00 元

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

出版说明

上海世界图书出版公司一直以“介绍国外的最新资讯、倡导科学的健康理念、品味时尚的优质生活”作为生活科技类图书的出版理念。

在这一理念的指导之下，我们从国外引进了大量的生活科技图书，如“血型食疗法战胜疾病”这套书。该书的作者彼得J. 达达姆博士一直致力于血型、食疗与疾病的研究，他的著作已被翻译成 60 多种语言，我公司这次引进的六本书是他最新的力作。

这套丛书主要叙述了血型与各种疾病之间的相互关系，血型疗法与常规治疗方法的区别之处，并着重用大篇幅介绍了针对各类疾病的饮食方案、补充方案、运动方案，以及饮食怎样与运动相结合的治疗方法，且制订了因人而异、因病而异的详细四周计划，帮助你能有参考、有计划地进行自我治疗；丛书还回答了很多“血型与疾病”的常见问题，让你和你身边的人们都能够得到更大帮助和利益。

这套书的引进出版，是为了让读者了解更多国外最新的信息，你在阅读完此书后，可以和临床医生、营养专家共同讨论，

探索如何保持机体最佳的健康状态。当然,作为一种新观念的引进,并不能取代医生及传统治疗方法在疾病治疗中的作用;而且对于每个人来说,由于个体的差异,效果也是因人而异的,这一点也是我们一直强调的。

最后,我们真诚地希望我们的书能给你带来益处,并祝你早日康复!

目 录

概 述

- 对抗糖尿病的新方法 / 3
- 测验 你的血型患糖尿病的风险是多少 / 5

第一篇 血型与糖尿病——基础知识

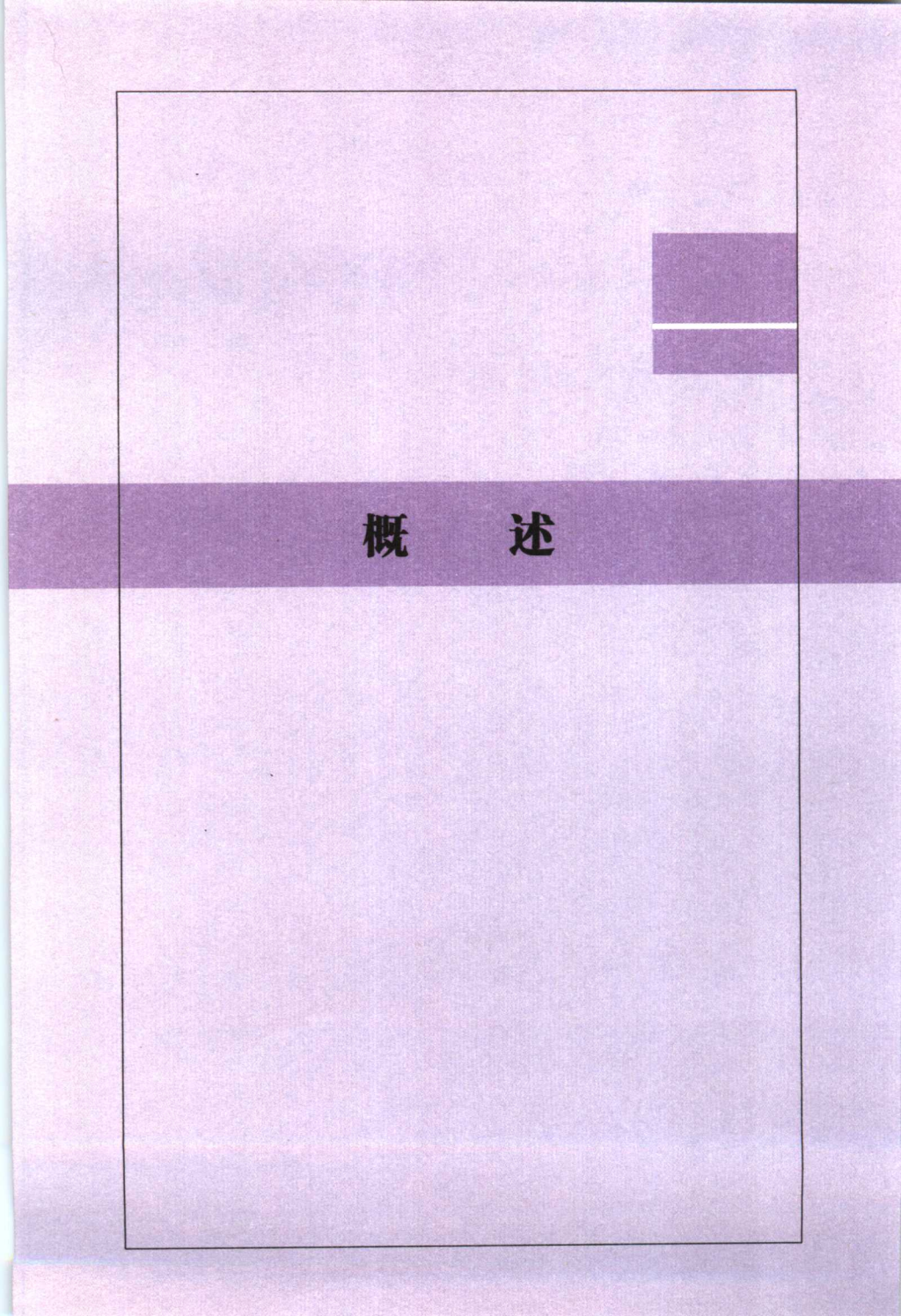
- 糖尿病的动力学 / 15
- 血型和糖尿病的关系 / 25
- 用常规疗法和血型疗法对抗糖尿病 / 30

第二篇 血型治疗方案

- O 型 / 35
- A 型 / 65
- B 型 / 95
- AB 型 / 125

附 录

- 附录 术语的简单定义 / 153



概 述

对抗糖尿病的新方法

每个人都可能从自己的血型饮食中获益。你不必通过生病来体验效果。但是有很多人遭受严重慢性疾病的折磨或是被诊断患了严重疾病,他们想知道怎样针对他们的疾病进行血型饮食。本系列健康丛书已经将这些知识深入人心了。

你看了《血型食疗法战胜糖尿病》这本书,就可以根据自己的血型进行饮食和生活,从而获得益处。本书的指导原则主要是针对糖尿病、糖尿病前期、低血糖人、高血糖人。依据血型个性进行饮食和生活方式的调整,为控制疾病提供了保障。更确切地说,它们能够帮助你控制血糖,达到健康体重,改善代谢状况,提高活力和保持身心健康,避免药物治疗 2 型糖尿病。

全新内容如下:

- 血型特异的能够控制疾病的最有益的食物:该类食物主要具有调节血糖、降低低密度脂蛋白(LDL)、胆固醇和三酰甘油水平、维持正常血压和甲状腺功能、改善机体代谢等。
- 对特定疾病有治疗作用的中性食物:该类食物是众所周知的缺乏营养或对身体有害的必须限制的食物。糖尿病或糖尿病前期患者应尽量少吃或不吃这类只能偶尔食用的食物。每月最多只能吃 2 次。最好不吃该类食物,以更好地遵从我们的血型饮

食规则。

- 对不同血型人患病的不同阶段使用补养品的详细方案,包括糖尿病前期/代谢增强方案和3种对1型、2型糖尿病以及糖尿病并发症的辅助方案。

- 4个星期计划,计划强调要立即改善血糖调控,使你在开始的时候就感觉比较好。

- 附录:成功的策略、小测试、饮食清单以及糖尿病患者常见问题的答案。

血型科学的发展为维护人类健康和控制疾病提供了生物学和遗传学的依据。在过去的20多年研究和临床实践中,我已经运用血型饮食疗法成功地治疗了数千例糖尿病和相关的代谢性疾病的患者。全世界越来越多的内科医生和理疗学家在他们的临床实践中运用了血型饮食疗法,并取得了明显的效果。

我强烈建议你与你的医生讲述关于在现有的治疗方案中融入个性化、血型特异的饮食、运动和生活方式的益处。我相信运用书中的指导原则将使你步入健康之路。针对你的血型,马上开始行动。

你的血型患糖尿病的风险是多少

O 型测验

你易患糖尿病吗？

一般的危險因素

下面是已知的糖尿病的高危因素。请回答下列问题。

1. 你的父母或兄弟姐妹是否患糖尿病? 是 ☐ 否 ☐
2. 你的种族背景是美国黑人, 西班牙人或是美国土著人吗? 是 ☐ 否 ☐
3. 你是否超过正常体重的 20%? 是 ☐ 否 ☐
4. 你是否有高血压? 是 ☐ 否 ☐
5. 你是否有高胆固醇? (胆固醇高于 200, 男性高密度脂蛋白(HDL)低于 45 mg/dl, 女性高密度脂蛋白(HDL)低于 55 mg/dl) 是 ☐ 否 ☐
6. 你的三酰甘油水平高于 150 mg/dl? 是 ☐ 否 ☐
7. 你大于 50 岁? 是 ☐ 否 ☐

8. 你有嗜酒史吗？ 是 ☐ 否 ☐
9. 你吸烟吗？ 是 ☐ 否 ☐
10. 你(女性)有妊娠期糖尿病或分娩了体重超过 4.1 千克的
婴儿吗？ 是 ☐ 否 ☐
11. 你是否患有自身免疫性疾病？ 是 ☐ 否 ☐

O 型特异的危险因素

下列是与 O 型患肥胖、胰岛素抵抗和糖尿病有关的特异的因素。请回答下列问题。

1. 你是高糖和低蛋白饮食者吗？ 是 ☐ 否 ☐
2. 你是否经历过低卡路里的“饥饿”饮食？ 是 ☐ 否 ☐
3. 你曾经是素食主义者吗？ 是 ☐ 否 ☐
4. 你是否饮食不规律？ 是 ☐ 否 ☐
5. 你是否习惯久坐而缺乏有氧锻炼？ 是 ☐ 否 ☐
6. 你每天吃面食吗？ 是 ☐ 否 ☐
7. 你是否经常吃糖？ 是 ☐ 否 ☐
8. 你是低纤维饮食吗？(每天少于 3~4 份) 是 ☐ 否 ☐
9. 你是否需要(咖啡、巧克力、香烟等)刺激物保持活力？
是 ☐ 否 ☐

计分：将你回答的肯定答案数相加，总分即为你的得分。

12~20 分：高危人群。你有很大的可能性患 2 型糖尿病(如果你还没有患病)。你应该从你能控制的危险因素入手。总结肯定回答的条目。一些因素，如年龄、种族、家族史是你不能控制的；然而，高分提示有你能改变的危险因素存在。

8~11 分：中度危险人群。现在就做一些改变，你是能够预

防糖尿病的。总结肯定回答的条目,要特别针对饮食、运动和生活方式等方面决定你必须采取的行动。

0~7分：低危险人群。你患病的危险性很小。继续遵从 O 型的饮食和生活方式。

A 型测试

你易患糖尿病吗？

一般的危險因素

下面是已知的糖尿病的高危因素。请回答下列问题。

1. 你的父母或兄弟姐妹是否患糖尿病? 是 ☐ 否 ☐
2. 你的种族背景是美国黑人, 西班牙人或是美国土著人吗? 是 ☐ 否 ☐
3. 你是否超过正常体重的 20%? 是 ☐ 否 ☐
4. 你是否患高血压? 是 ☐ 否 ☐
5. 你是否有高胆固醇? (胆固醇高于 200, 男性高密度脂蛋白 (HDL) 低于 45 mg/dl, 女性高密度脂蛋白 (HDL) 低于 55 mg/dl) 是 ☐ 否 ☐
6. 你的三酰甘油水平高于 150 mg/dl? 是 ☐ 否 ☐
7. 你大于 50 岁? 是 ☐ 否 ☐
8. 你有嗜酒史吗? 是 ☐ 否 ☐
9. 你吸烟吗? 是 ☐ 否 ☐
10. (女性) 你有妊娠期糖尿病或分娩了体重超过 4.1 千克的婴儿吗? 是 ☐ 否 ☐
11. 你是否患有自身免疫性疾病? 是 ☐ 否 ☐

A 型的特异性危险因素

下列是与 A 型患肥胖、胰岛素抵抗和糖尿病有关的特异的因素。请回答下列问题。

1. 你是高蛋白和高脂肪饮食者吗？ 是 ☐ 否 ☐
2. 你是否经历过低卡路里的“饥饿”饮食？ 是 ☐ 否 ☐
3. 你正处于高压力的状态下吗？ 是 ☐ 否 ☐
4. 你是否经常焦虑、失眠和/或疲劳？ 是 ☐ 否 ☐
5. 你是否饮食不规律？ 是 ☐ 否 ☐
6. 你不喜欢运动，甚至很少做伸展或瑜伽类的运动？
是 ☐ 否 ☐
7. 你每天吃肉吗？ 是 ☐ 否 ☐
8. 你是否经常吃糖？ 是 ☐ 否 ☐
9. 你是低纤维饮食者吗？（每天少于 3~4 份）是 ☐ 否 ☐

计分：将你回答的肯定答案数相加，总分即为你的得分。

你有很大的可能性患 2 型糖尿病（如果你还没有患病）。你应该从你能控制的危险因素入手。总结肯定回答的条目。一些因素，如年龄、种族、家族史是你不能控制的；然而，高分提示有你能改变的危险因素存在。

8~11 分：中度危险人群。现在就做一些改变，你是能够预防糖尿病的。总结肯定回答的条目，要特别针对饮食、运动和生活方式等方面决定你必须采取的行动。

0~7 分：低危险人群。你患病的危险性很小。继续遵从 A 型的饮食和生活方式。

B型测试

你易患糖尿病吗？

一般的危險因素

下面是已知的糖尿病的高危因素。请回答下列问题。

1. 你的父母或兄弟姐妹是否患糖尿病? 是 ☐ 否 ☐
2. 你的种族背景是美国黑人, 西班牙人或是美国土著人吗? 是 ☐ 否 ☐
3. 你是否超过正常体重的 20%? 是 ☐ 否 ☐
4. 你是否患高血压? 是 ☐ 否 ☐
5. 你是否有高胆固醇? (胆固醇高于 200, 男性高密度脂蛋白(HDL)低于 45 mg/dl, 女性高密度脂蛋白(HDL)低于 55 mg/dl) 是 ☐ 否 ☐
6. 你的三酰甘油水平高于 150 mg/dl? 是 ☐ 否 ☐
7. 你大于 50 岁? 是 ☐ 否 ☐
8. 你有嗜酒史吗? 是 ☐ 否 ☐
9. 你吸烟吗? 是 ☐ 否 ☐
10. (女性) 你有妊娠期糖尿病或分娩了体重超过 4.1 千克的婴儿吗? 是 ☐ 否 ☐
11. 你是否患有自身免疫性疾病? 是 ☐ 否 ☐

B型的特异的危险因素

下列是与 B 型患肥胖、胰岛素抵抗和糖尿病有关的特异的因素。请回答下列问题。

1. 你是高糖和低蛋白饮食者吗? 是 ☐ 否 ☐
2. 你是否经历过低卡路里的“饥饿”饮食? 是 ☐ 否 ☐

3. 你正处于高压力的状态下吗？ 是 ☐ 否 ☐
4. 你是否经历过低血糖？ 是 ☐ 否 ☐
5. 你是否习惯久坐而缺乏有氧锻炼？ 是 ☐ 否 ☐
6. 你每天吃面食吗？ 是 ☐ 否 ☐
7. 你是否饮食不规律？ 是 ☐ 否 ☐
8. 你是否经常吃白糖？ 是 ☐ 否 ☐
9. 你是低纤维饮食者吗？（每天少于 3~4 份）是 ☐ 否 ☐

计分：将你回答的肯定答案数相加，总分即为你的得分。

你有很大的可能性患 2 型糖尿病（如果你还没有患病）。你应该从你能控制的危险因素入手。总结肯定回答的条目。一些因素，如年龄、种族、家族史是你不能控制的；然而，高分提示有你能改变的危险因素存在。

8~11 分：中度危险人群。现在就做一些改变，你是能够预防糖尿病的。总结肯定回答的条目，要特别针对饮食、运动和生活方式等方面决定你必须采取的行动。

0~7 分：低危险人群。你患病的危险性很小。继续遵从 B 型的饮食和生活方式。

AB 型测试

你易患糖尿病吗？

一般的危险因素

下面是已知的糖尿病的高危因素。请回答下列问题。

1. 你的父母或兄弟姐妹是否患糖尿病？ 是 ☐ 否 ☐
2. 你的种族背景是美国黑人，西班牙人或是美国土著人吗？
是 ☐ 否 ☐

3. 你是否超过正常体重的 20%? 是 ☐ 否 ☐
4. 你是否患高血压? 是 ☐ 否 ☐
5. 你是否有高胆固醇? (胆固醇高于 200, 男性高密度脂蛋白(HDL)低于 45 mg/dl, 女性高密度脂蛋白(HDL)低于 55 mg/dl) 是 ☐ 否 ☐
6. 你的三酰甘油水平高于 150 mg/dl? 是 ☐ 否 ☐
7. 你大于 50 岁? 是 ☐ 否 ☐
8. 你有嗜酒史吗? 是 ☐ 否 ☐
9. 你吸烟吗? 是 ☐ 否 ☐
10. (女性)你有妊娠期糖尿病或分娩了体重超过 4.1 千克的婴儿吗? 是 ☐ 否 ☐
11. 你是否患有自身免疫性疾病? 是 ☐ 否 ☐

AB 型的特异的危险因素

下列是与 AB 型患肥胖、胰岛素抵抗和糖尿病有关的特异的因素。请回答下列问题。

1. 你是高蛋白和高脂肪饮食者吗? 是 ☐ 否 ☐
2. 你是否经历过低卡路里的“饥饿”饮食? 是 ☐ 否 ☐
3. 你是否饮食不规律? 是 ☐ 否 ☐
4. 你是否经历过低血糖? 是 ☐ 否 ☐
5. 你不喜欢运动, 甚至很少做伸展或瑜伽类的运动?
是 ☐ 否 ☐
6. 你每天吃肉吗? 是 ☐ 否 ☐
7. 你是否经常吃糖? 是 ☐ 否 ☐
8. 你是低纤维饮食者吗? (每天少于 3~4 份) 是 ☐ 否 ☐