最强の糖質制限
ガイドブック
みるみるやせる・血糖値が下がる

[日] 水野雅登 著　郭勇 译

控糖生活

控糖不只是减重，更是善待自己的决心



科学有效的控糖瘦身法
越吃越健康的新观念

详实有效　控糖原理拆解 + 实操误区避雷 + 不同人群控糖饮食法

畅销书《减糖生活》作者 水野雅登 重磅新作

不复胖没压力的控糖饮食法 减肥也能有幸福感

翻转你的营养摄取观念，更年轻、更健康
随书附送“控糖打卡”手账



水野医师
亲身践行
控糖一年
减14公斤

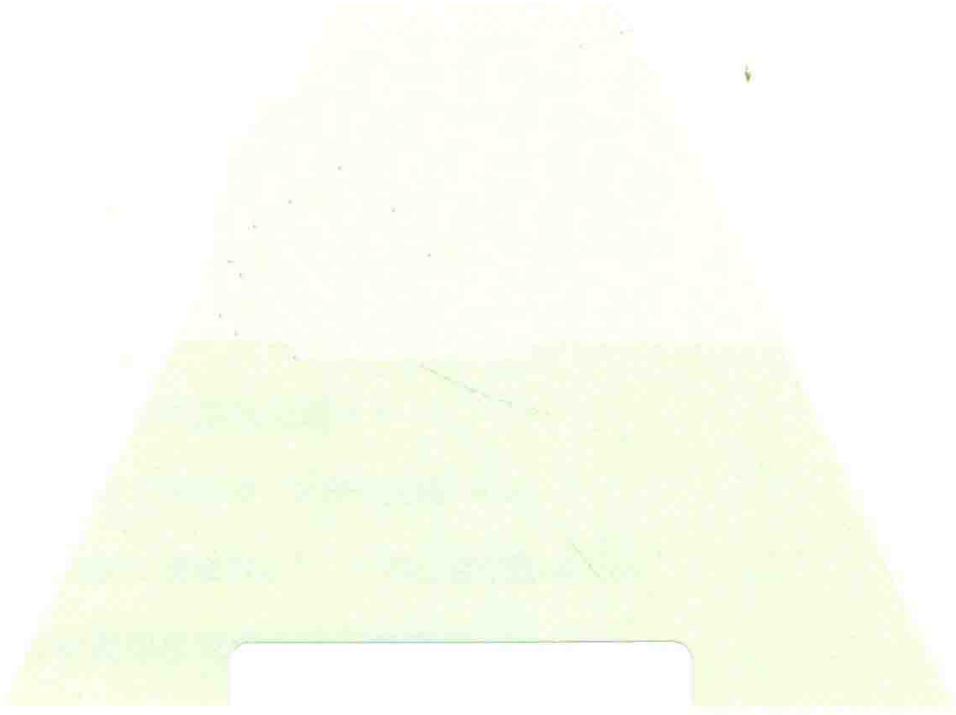
湖南科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

最強の糖質制限
ガイドブック
みるみるやせる・血糖値が下がる

[日] 水野雅登 著　郭勇 译

控糖生活



湖南科学技术出版社　博集天卷 CS-BOOKY

SAIKYO NO TOSHITSUSEIGEN GUIDEBOOK by Masato Mizuno
Copyright ©2019 Masato Mizuno
All rights reserved.
Original Japanese edition published by Achievement Publishing Co., Ltd., Tokyo.
This Simplified Chinese edition published by arrangement with
Achievement Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Pace Agency Ltd., Jinangsu Province.

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号：图字 18-2022-34

图书在版编目（CIP）数据

控糖生活 /（日）水野雅登著；郭勇译. -- 长沙：湖南科学技术出版社，2022.5
ISBN 978-7-5710-1530-5

Ⅰ. ①控… Ⅱ. ①水… ②郭… Ⅲ. ①减肥-食物疗法 Ⅳ. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2022）第059891号

上架建议：畅销·健康生活

KONGTANG SHENGHUO
控糖生活

作　　者：[日]水野雅登
译　　者：郭　勇
出 版 人：潘晓山
责任编辑：刘　竞
监　　制：邢越超
策划编辑：李彩萍
特约编辑：尹　晶
版权支持：金　哲
营销支持：文刀刀　周　茜
装帧设计：利　锐
出　　版：湖南科学技术出版社
（湖南省长沙市湘雅路 276 号　邮编：410008）
网　　址：www.hnwy.net
印　　刷：北京中科印刷有限公司
经　　销：新华书店
开　　本：875mm × 1270mm　1/16
字　　数：103 千字
印　　张：10
版　　次：2022 年 5 月第 1 版
印　　次：2022 年 5 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5710-1530-5
定　　价：58.00 元

若有质量问题，请致电质量监督电话：010-59096394
团购电话：010-59320018

目 录
Contents



序章

越吃越健康的新观念：控糖生活

001

✧ 左右您身体健康的是您的“观念” / 006

✧ 关于营养的观念，正在发生剧烈变化 / 008

✧ 我们为什么要限制糖质摄入？ / 012

传统的日常饮食，让我们生病 / 014

所谓的“健康饮食”，一样让我们生病 / 016

✧ 大多数糖质都是我们身体不需要的 / 018

能为我们提供充足营养的是“蛋白质、脂肪饮食” / 020

✧ 优先摄取蛋白质和脂肪，自然就可以减糖 / 022

✧ 我还建议多摄入维生素、矿物质 / 024



第一章 1

一目了然！不同食物的含糖量指南

027

✧ Part 1 含糖量高的常见食物 / 028

✧ Part 2 含糖量低的常见食物 / 034

✧ Part 3 糖质满满的快餐食品 / 042

✧ Part 4 糖质含量超高的料理单品 / 043

✧ 水野式控糖——什么是“蛋白质、脂肪饮食”？ / 044

✧ 外出就餐也可以实践的“蛋白质、脂肪饮食” / 052

✧ 水野医生某天的饮食方案 / 054



第二章 2

糖质为什么对身体不好？

057

✧ 糖质到底是什么东西？ / 058

糖质对身体不好的理由 1——提升血糖值，让我们患上生活习惯病 / 060

糖质对身体不好的理由 2——造成肥胖 / 062

需要全本请访问 www.ertongbook.com

糖质对身体不好的理由 3——降低胃的活力 / 063

糖质对身体不好的理由 4——氧化和糖化→老化 / 064

糖质对身体不好的理由 5——形成糖中毒和依赖症 / 065

糖质对身体不好的理由 6——食品添加剂也来凑热闹 / 066

糖质对身体不好的理由 7——引起精神不稳定 / 067

✧ “控糖”何时开始？从哪儿入手？ / 068

✧ 日本是不控糖的危险地带 / 070

✧ 民间走在了前面，已经开始控糖 / 071

✧ 通过水野式营养金字塔，和糖质诀别 / 072

✧ 关于蛋白质、维生素、矿物质的补剂 / 074

水野医生使用的营养补剂一览 / 076



3

第三章

控糖实践具体方法

081

✧ 开始之前……为了长久坚持，我们必须了解的知识 / 082

常见失败案例 1——只减少糖质摄入 / 083

常见失败案例 2——想靠豆类、豆制品补充蛋白质 / 084

常见失败案例 3——认为“只减少主食即可” / 085

常见失败案例 4——对贫血的重视不够 / 086

常见失败案例 5——认为“糙米可以随便吃” / 087

✧ 在什么情况下控糖会变得“没有意义”？ / 088

✧ 不能控糖的人群 / 090

✧ 为维持健康，该如何控糖？ / 092

✧ 女性该如何控糖？ / 098

✧ 想减肥该如何控糖？ / 103

✧ 怎么也胖不起来的人，该如何控糖？ / 111

✧ 孩子该如何控糖？ / 113

✧ 糖尿病患者该如何控糖？ / 119

✧ 过敏症患者该如何控糖？ / 123

✧ 动脉硬化、高血压患者该如何控糖？ / 127

✧ 胆固醇高的人该如何控糖？ / 133

✧ 中性脂肪高的人该如何控糖？ / 135

✧ 肝脏数值异常的人该如何控糖？ / 137

✧ 痛风患者该如何控糖？ / 139

✧ 情绪抑郁、易感倦怠的人该如何控糖？ / 141

✧ 癌症患者该如何控糖？ / 145

后记 / 149

序章

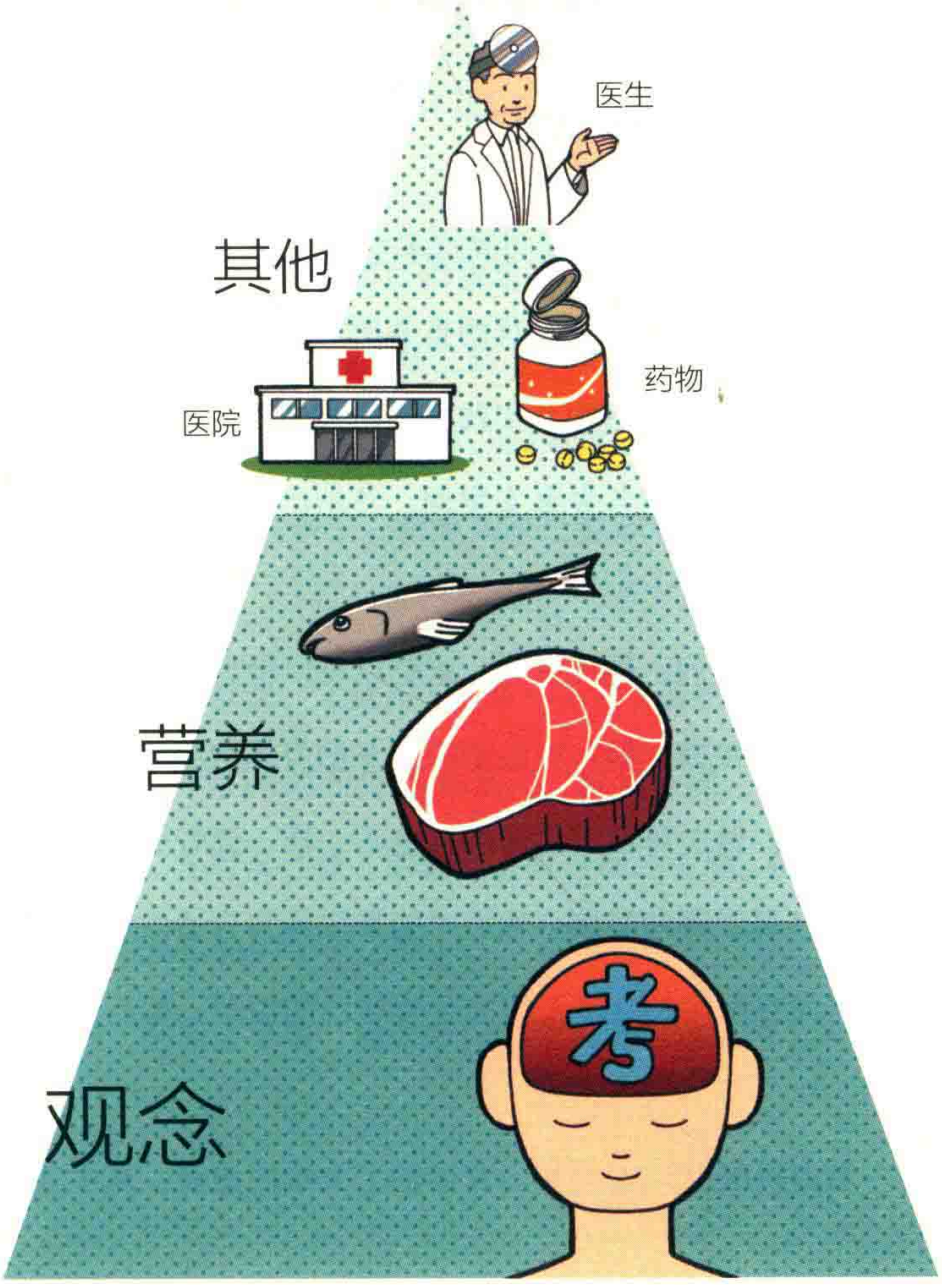
越吃越健康的新观念：控糖生活

对我们身体健康
影响最大的因素
是什么？

是“观念”。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

健康金字塔



左右您身体健康的是您的“观念”

首先，感谢您花宝贵的时间阅读这本书。

我是一名内科医生，控糖是我的重要研究方向，平日里我把诊所作为战斗一线，为高血糖患者诊疗，实践我所研究的理论。这本书是我结合当前最新的医学信息，根据各种真实案例，总结出来的控糖饮食指南，希望能对您有所帮助。

所谓各种真实案例，是指保健、减肥以及以糖尿病为首的各种生活习惯病。虽然统称为控糖，但每种案例的朋友的身体状况不同、心情不同、目标不同，所以，针对每种案例的内容也不一样。读者朋友应该首先搞清状况，确认自己属于哪种案例，然后才能采取最为合适的控糖措施。在这本书中，我将站在医生的立场，教您分辨自己的情况，然后采取相应的控糖措施。

作为一名内科医生，15 年来，我诊治了大量的患者，从中我得到一个

核心的启示，那就是人维持健康的一个大前提，我想先把这个大前提告诉大家。

一提到左右人身体健康的因素，大家首先想到的可能是饮食习惯、医疗、运动、体质等。这些因素虽然也很重要，但它们并不是根本，其实它们都建立在一个更大的前提之上。

那便是“观念”。**对健康来说，什么最重要？什么该优先考虑？这种对于健康的思考和判断，才会让我们选择怎样的饮食、怎样的运动以及接受怎样的医疗。**

接下来第二重要的是根据自己的观念所摄取的“营养”。

构成我们身体的是蛋白质、维生素、矿物质等营养素。无法摄入充足的营养，我们就没法构筑健康的身体。但同时，也有一些营养需要我们控制摄入，因为已经摄入太多了。我想大家已经知道答案了，该控制摄入的就是“糖质”。

如果有了正确的观念，又摄入了充足的营养，最后健康还是出了问题，那作为最终手段，我们才选择吃药和就医。换句话说，我们首先应该掌握正确的健康观念，并对自己摄入的营养进行合理的管理。借助外部力量（吃药、就医），则是最后的一个选择。

第 5 页的“健康金字塔”将这个保健逻辑清晰地描绘了出来。

关于营养的观念，正在发生剧烈变化

在医学和营养学领域，以前的很多常识性认识，如今却变成了非常识，或者说被否定、推翻了。

典型的例子就是所谓“平衡饮食”。以前，日本人认为“碳水化合物六成、蛋白质两成、脂肪两成”是最为平衡的食物搭配比例。医院的病号饭基本上都是按照这个比例搭配的。

但是，我说这种所谓的平衡比例，并没有医学的、科学的理论作为支撑，您是不是觉得很吃惊？说实话，这个所谓的平衡饮食比例只不过是“以稻米为主食的日本人根据自己的饮食习惯臆想出来的”罢了。也就是说，**随着营养学和医学的进步，已经证明日本以前提出的所谓平衡饮食，完全没有科学根据。但讽刺的是，那个平衡饮食比例，曾经是日本在国家层面大力推广的饮食保健方案。**

另外，“卡路里（热量）”这项营养摄入指标也已经成为“旧时代的遗物”。

原本，“卡路里”就是指燃烧食物所释放的热量能把水的温度提高多少度，和人体内的消化、吸收和代谢完全没有关系，和营养更是不沾边。例如，200 千卡的大米饭和 200 千卡的肉类，虽然热量相同，但它们分别含有的营养物质完全不一样。大米饭吃进肚子里，几乎全部变成糖质，和白砂糖没什么区别。而肉类中则含有蛋白质、脂肪、维生素等多种营养成分。可是，从热量的数字上来看，两者是具有同等热量的食物，而实质内容却相差很大。

从“碳水化合物占六成”的饮食比例，我们也看得出来，在以往的常识中，“糖质必不可少”的观念根深蒂固。

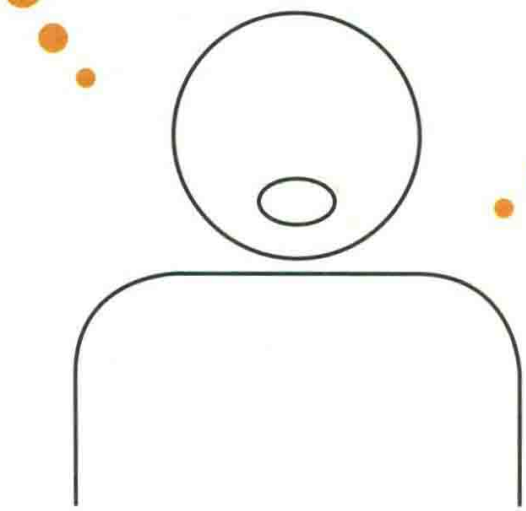
可是现实中，即使我们完全不摄取糖质，只要摄取蛋白质或脂肪，在体内也能合成葡萄糖。这叫作“糖新生”。可见，对人体来说，糖质并不是人体必不可少的能量源。

以前，“脂肪对身体不好”的观念广为流传，可是 2015 年，日本已经废止了胆固醇的摄取标准。因为科学家和医学家发现，摄取脂肪不会对心脏和血管造成任何影响。

诸如此类，以往关于营养的普遍常识，很多都已经被颠覆了。

摄入的**热量**高，人会变胖

多吃**蔬菜**对健康好



摄入的**糖质**不够，人的头脑和身体就无法运转

以往的观念

需要全本请访问 www.ertongbook.com