

<<这样吃血糖不会升高>>

图书基本信息

书名：<<这样吃血糖不会升高>>

13位ISBN编号：9787030276100

10位ISBN编号：7030276108

出版时间：2010-6

出版时间：科学出版社

作者：焦耐芳

页数：104

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<这样吃血糖不会升高>>

### 前言

走出饮食的困惑（自序）从1996年夏天我被查出患糖尿病，至今已有15个年头了，空腹血糖最高时达19.6mmol/L，一度出现过各种并发症。

我经历了从恐慌、茫然、无所谓，再到恐慌、无可奈何的过程。

在血糖居高不下的时候，各种并发症相继出现，先是小腿发凉然后到脚发凉，而后眼睛涩、模糊，常常觉得眼球向外鼓，要和金鱼眼相提并论了，腰部也常常隐隐作痛，腰带不敢扎紧，哪怕是穿松紧带的秋裤、休闲裤，甚至带有松紧带的袜子都会觉得难受。

新买来的秋裤和袜子要先整理一下，用剪子尖从裤的腰口、袜筒口挑断几根松紧线，使口变松了才能穿。

觉也睡不好，梦总是模糊不清、乱七八糟的。

我除了没打胰岛素，几乎把所有治疗糖尿病的药都吃了个遍，几乎所有民间的偏方都尝试过，但依然无法阻止病情的发展，于是，我不得不开始探寻一条自救之路。

2005年下半年，我开始通过食物、运动来调整身体，先后发现了“饮食次序”对血糖的影响以及“按摩操”对胰腺的触动作用，并在合理的食疗下，使血糖逐渐恢复正常，逐渐停用了药物。

截至现在，停药4年了，并发症早已消失。

几年来的化验结果，不管是空腹血糖还是餐后血糖几乎完全正常，前不久到淄博市中心医院做个糖化血红蛋白和餐后血糖检查，糖化血红蛋白为6%，餐后血糖为5.7mmol/L，均在正常范围之内。

根据自己经验写的第一本书名叫《让“胰岛”动起来——我是这样战胜糖尿病的》，2007年7月已由科学出版社出版发行。

现在想来，“饮食的次序”只是相应地减少了肠胃对食物中葡萄糖吸收的灵敏度，“胰腺按摩操”只是对胰腺有所触动，在一定程度上使胰腺逐渐恢复些功能，提高了胰岛素的灵敏度。

许多糖尿病病友打电话鼓励我继续探索，说句心里话，虽然我的血糖早已正常了，但对糖尿病的探索并没有止步，经常看这方面的书，一有机会就向专家请教，不断地对某些食物和药物进行尝试，总想从中发现些规律。

一波未平，一波又起。

2008年的春天，便秘又降临了。

几经看书学习后开始了自我调理，通过对多种食物反复的尝试，终于过了一关，于是把自己的经验又写成了一本小书——《肠道战——我是这样用食物通便的》，2009年6月已由科学出版社出版发行。

可喜的是，我在用药物、食物治疗和调节肠道功能的过程中，又对糖尿病有了新的认识，由于吃了某些调节便秘的食物，自己的胰腺功能竟也越来越好。

因此，我想是否可以提出这样一个课题，那就是作为内分泌系统的胰腺，跟消化系统的肠胃有着某些深层的对流关系，套用中医的话就是胰腺是否和小肠、大肠相表里呢？

从个人的体验而言，我觉得某些可以促进肠道蠕动的食物对某种2型糖尿病的胰腺功能有所帮助，个别治疗便秘的药物也会对胆汁和胰腺功能有着某些促进作用。

我根据五谷杂粮的升糖节律进行合理搭配，这样既相对地增加了饮食量，血糖又不会升高。

在走出困惑之后，再次贡献出我的经验，希望能对那些曾经和我一样受到2型糖尿病困扰的病友们有点滴的帮助，这是我写这本书的最高目的。

## <<这样吃血糖不会升高>>

### 内容概要

作者有着十几年的糖尿病病史，血糖最高时可达19.6mmol / L，一度出现过各种并发症。经多年的探索，久病成医，作者从自己身上总结出一套非药物（按摩法）治疗糖尿病的方法，停药近4年来，血糖恢复到正常值，并发症逐渐消失。

新概念饮食法是作者近两年探索出的又一条适合于2型糖尿病病人的饮食方法。

该书语言幽默、通俗易懂、深入浅出、富有哲理，使人在轻松的阅读中了解到哪些食物含糖多、升糖快；哪些食物含糖低、升糖慢，从而利用食物之间的升糖时间差来合理搭配主食，达到既增加了食量，血糖还不会升高的健康目的。

出于对广大糖尿病读者的关爱和认真负责，特别邀请了北京协和医院营养学专家刘燕萍副主任医师在书中相应部分做了点评，以增强本书的科学性。

书中插图由中国美术家协会会员，北京韩美林工作室徐德宽先生绘制。

本书可供广大糖尿病朋友阅读参考。

## <<这样吃血糖不会升高>>

### 作者简介

焦耐芳，1955年生，山东省淄博电视台主任记者。  
毕业于北京师范大学研究生院、鲁迅文学院作家研究生班，先后做过电视台记者、报社记者。  
著有《东方十日谈》等多部专著，并有新闻专访、纪录片、学术论文在全国获奖。

## <<这样吃血糖不会升高>>

### 书籍目录

走出饮食的困惑（自序）探索篇 关于2型糖尿病的思考 降糖谋略 食物的升糖节律 选择什么时间吃瓜果 地鲜的升糖节律 新概念饮食法 几种最佳搭配的食物 饮食的次序 如何缓解情绪？ 血液，人体健康的河流 红细胞 白细胞 胆固醇 血糖从哪里来，要到哪里去？

认识篇 小麦 大米 谷子 燕麦 玉米 荞麦 绿豆 红小豆 大豆 地瓜 藕 山药 土豆 花生

问答篇 什么是糖尿病的“蜜月”期？  
刚查出糖尿病时的感觉 什么是血浆值，什么是全血值？  
怎样计算便携式电子血糖仪的误差率？  
抽烟会影响血糖吗？  
运动之后血糖会升高吗？  
糖尿病病人能喝白酒吗？  
糖尿病病人可以喝啤酒吗？  
南瓜有降糖功能吗？  
糖尿病会影响性生活吗？  
尿糖正常是否血糖也正常？  
高血糖有哪些症状？  
无糖食品可以放心吃吗？  
哪些瓜果升糖速度快？  
糖尿病病人可以多吃粗粮吗？  
情绪对血糖的影响 豆浆可以多喝吗？  
苦瓜能降糖吗？  
老年人的空腹血糖多少为正常？  
吃香蕉血糖会高吗？  
怎样吃酸奶？  
为什么腿脚上的伤口不容易好？  
吃胡萝卜可以治疗糖尿病吗？  
吃方便面为什么容易血糖升高？

反思篇 请为食品验明正身 吃出来的病还能够吃回去吗？  
学习使人快乐 知识开阔思维空间 话聊的功能 健康需要调理 关于梦 如何平衡心态 心理健康的坐标 健康是“一碗米”（后记）

## &lt;&lt;这样吃血糖不会升高&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：小麦小麦是北方人的主食。

《本草纲目》说：小麦，气味甘，微寒，无毒，入少阴、太阳之经。

小麦全身都是宝，秸秆是药，根须是药，面粉是药，麸皮还是药。

现代营养学表明，小麦在五谷杂粮中，其营养成分排在第一位。

每100克麦粒中含淀粉70%左右，糊精约8%，蛋白质约8%，粗纤维约2%，还有多种微量元素。

走进超市食品专柜，那些琳琅满目的面食、小吃、糕点大都是小麦的杰作。

如果你是糖尿病病人，买这些食品的时候可千万别被上面的标签误导了，写着无糖的食品并非无糖，如果认为这样的食品里边不含糖，可以放心地吃，肯定坏事，一顿饭下去，血糖就会高起来。

这些所谓不含糖的食品，并不是经过什么高科技，像干红一样，把粮食中的糖分提取了，只是在发酵制作过程中，没有添加糖而已；而面食自身的含糖量是很高的，这些食物也只是比加过糖的食物含糖量相对低一点。

还有一种标签这样写着“全麦无糖食品”。

所谓全麦无糖食品，就是在小麦加工成面粉的过程中没有提取麸子，不是精粉，但它的含糖量也超过了70%。

如果是精粉的话，含糖量就更高了，在磨成面粉的过程中，提取的麸皮等大概占总重量的15%，这样面粉的含糖量就超过了85%，吃下多大的一块面食，就相当于吃下差不多重的葡萄糖。

这就是一吃面食血糖就高的奥秘所在。

面食不但含糖量高，升糖速度也快，不管是面包、馒头、水饺，吃到肚里20几分钟血糖就开始升高，30分钟至1小时可以升到最高点，想想就让人觉得可怕。

煮面条时，如果将其煮硬一点，升糖速度则相应慢一些。

在所有的庄稼中，麦子的成长期最为复杂，它不像玉米、谷子、高粱什么的，当年种当年收，它从播种到收成要跨两个年头。

可为什么别的粮食当年种当年收，麦子就得跨两个年头呢？

说起麦子的起源，充满了传奇。

传说有年秋天，我们的先祖大禹在采集野果时，正巧一只金色的鸟儿从头上飞过，他感到脸上被什么东西轻轻砸了一下，捡起来一看，原来是几粒大草种子。

他把这几粒种子埋在了土里，没想到几天后，冒出了绿油油的芽，他感到好奇怪，天冷了，树叶草木都枯黄了，为什么它还能发芽，而且那样的绿？

冬天来了，大雪覆盖了整个山野，大禹想，那些绿苗肯定会被冻死。

没承想，到了春天，冰雪消融之后，小苗依然健壮。

等到夏天到来的时候，结出了好多种子，这就是人类最初的粮食。

有句歌谣，“白露早，寒露迟，秋分种麦正当时。

”一般的种子，冬天是不会发芽的，一露头就会被冻死，它们只有静静躲藏在泥土中，保持内部的温度，积蓄能量，等待春天的来临，可麦苗就有着超强的抗严寒能力，再大的积雪也不会冻死它，它把积雪当做过冬的棉被，安然地等待春天。

麦子有着鲜明的个性，自我保护能力强，麦粒有麦壳包裹着，头顶上还长着细尖的麦芒，一般的鸟儿是不敢轻易下口的，俗语说“针尖对麦芒”，足以说明它的厉害。

有性格就有长处，小麦的营养比什么都丰富，吃了用小麦面粉做的食品，身上特有劲，肌肉也格外发达。

小麦除了磨成面粉做出各种食品以外，还可以在麦穗发青的时候，用火烧着吃，这个时候的小麦，离成熟还差几把火候，因此，含糖量还不是很高。

值得注意的是面食进入肠胃后，葡萄糖的升糖高度和升糖速度。

为什么同是高淀粉的东西，用小麦面粉做的食物升糖既高又快？

因为小麦做成的食品属于支链式淀粉，进入肠胃后，很容易被水解，生成葡萄糖。

<<这样吃血糖不会升高>>

## <<这样吃血糖不会升高>>

### 后记

小时候，山里的孩子有句顺口溜：“王老五，五十五，光着屁股敲大鼓。

”这既有那个时代的贫穷背影，也暗含着孩子们对于老人的歧视，那时候觉得，五十五该有多么老呵？

但眨眼工夫，自己也就从一个唱着童谣的淘气小子成了一个“王老五”了。

叔本华认为，童年的经验是最珍贵的，每个人的个性中都包含着童年的印记。

童年里那些浓缩的片段，时常在梦中浮现，有个“一碗米”的故事，深刻地印在记忆中，并随着岁月的增递，像海绵一样不断膨胀。

相传很久以前，大山里住着一对无儿无女的老夫妻，老婆子每天在房前房后拔一篮野菜，老头子则每天去半山腰的一块石壁上接一碗米。

石壁上有一个很细的泉眼，流出的不是水，而是稀稀拉拉的米，不多不少，一天一碗，刚刚够吃。

这样平静的日子过久了，老婆子就生了贪念，想让泉眼一天流出一斗或几斗米，不但可以吃，还能拿去买卖。

于是，拿着锤子偷偷去凿泉眼。

她用足了劲，几锤下去后，泉眼变粗了，可从此再也不往外流米了。

这个小时候听来的故事，现在再提，重新有了一种心灵启示，它像是一道哲学命题，告诉我们，健康是一种度，这个度就把握在自己手中。

“一碗米”，是潜藏于人性中的意志的象征符号，是一把健康的尺度，是道，是自然规律，更是今天的科学发展观。

健康像“一碗米”，平平淡淡，细水长流；要根据自身的情况合理饮食，不可陡生贪欲。



## <<这样吃血糖不会升高>>

### 编辑推荐

《这样吃血糖不会升高:糖尿病饮食新概念》编辑推荐：最容易忽略的，是身边的道理，您是否想到五谷杂粮也有“脾气”？

“新概念饮食法”将带您认识五谷杂粮的属性，弄清食物间的升糖节律，告诉您一个怎样吃血糖不会升高的健康、自然的饮食规律。

这是一个有着十几年糖尿病病史患者的亲身探索，是经反复尝试后得出的一个健康总结，是一个适合2型糖尿病病入的饮食方法。

目前，作者已停药4年，血糖完全恢复到正常。

他的例证不是无法企及的奇迹，您一定也可以做到！

新概念饮食法：是一条适合2型糖尿病病人的健康的、自然的饮食规律。

新概念饮食法：为您分析五谷杂粮的性格,告诉您哪些食物含糖高、升糖快；哪些食物含糖低、升糖慢

。新概念饮食法：利用了食物间升糖的时间差来合理搭配主食，达到既增加了外食量，血糖还不会升高的目的。

健康的道理，简单容易的操作，收益的不仅仅是2型糖尿病病友，还有那些处在糖尿病临界线的朋友们！

<<这样吃血糖不会升高>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>