

<<减脂肪、降血糖这样吃就对了>>

图书基本信息

书名：<<减脂肪、降血糖这样吃就对了>>

13位ISBN编号：9787122164698

10位ISBN编号：7122164691

出版时间：2013-6

出版时间：吴益群、柳秀乖 化学工业出版社 (2013-06出版)

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>

<<减脂肪、降血糖这样吃就对了>>

前言

推荐序 低GI饮食 是健康的象征当我收到本书初稿时，百感交集，因为1982年我到德国研读博士学位时，德国杜赛尔多夫大学、世界卫生组织糖尿病中心的香德罗医师（Dr.Chanteleau）刚好也试着研究德国常见主食与其GI值。

数十年来，德国的糖尿病患者一直执行一个非常良好的制度——面包单位（Broteinheit）代换。

因此，注射胰岛素的患者，只要计算主食（多少片面包）及水果（多少苹果），最多加上甜点与蔬菜的碳水化合物的总量，就可以知道自己这一餐应追加多少胰岛素。

德国的食品也都标示有面包单位，因此糖尿病患者只要心算一下，马上可以实行基础与追加胰岛素注射。

在我回台湾后，香德罗医师的研究继续发表。

我在1985年回台湾也针对人们常用的16种主食做了以米饭为标准的研究。

之后美国糖尿病学会也曾经试着把成千种主食或水果做成列表，但是一直未成为治疗糖尿病或胰岛素治疗的指引。

因为每个人对食物的升糖反应也会有所不同；即使同样食物，同样质量，在不同日，升糖反应也会有所差异，因此只能作为碳水化合物代换数值参考。

人们选择食物并不理性，在不同环境下也不全然都能有所选择，看到好吃的食物、对食物的健康信念、食物的存在甚至当时的氛围，例如与谁一起用餐、在哪里用餐，都会影响人们对主食的选择，因此再加上肉类、主食与蔬果的混合，在胃里面对胃肠激素又会产生不同的影响，所以只要均衡营养，在混合餐中主食之间的升糖差异会缩小。

难道这样就可以不重视GI值吗？

刚好相反，我在日常业务中，也是再三叮咛代谢综合征（肥胖、高血压、糖尿病、高脂血症）患者，无论在预防或治疗上，都要注意主食与蔬菜的升糖效果，因为低GI值是一个健康的象征，有比较原始的食物风貌，提供较多的纤维素、维生素和矿物质，甚至对于癌症的防治、维生素的提供、骨质密度的维护，都扮演着非常重要的健康角色。

现代人大都沉迷在自己的学业或职业的深渊里，看不到周围的景色，听不到自然的音律，虽然每天在街头奔走，但是往往都忽略了基本的身体锻炼和心理调适，当有病症发生时，又因无暇就医而予以忽略，更不用说平时的养生保健。

其实身体保养很简单，只有一句：“返璞归真”。

平时多阅读健康养生书，有很多医学资讯可以帮助你改善健康。

因此我乐于为之推荐。

洪建德台北尹书田纪念医院新陈代谢科主任医师自序1 饮食态度决定健康的指数1998年我接受台湾大学的教职，十多年来一直致力于“细胞死亡”机制的研究。

2006年我前往美国加州大学伯克利分校进行访问研究，带着两个小孩，一个4岁，一个7岁，白天除了到研究室工作外，还要忙着小孩的接送与饮食的张罗，晚上也不得闲，要继续通过视频和台湾的研究生们讨论实验进度，可以说是蜡烛两头烧，时间根本不够用。

折腾了3个多月后，我的身体终于吃不消，生病了。

这时，才惊觉自以为硬朗的身体，居然是这么的脆弱，让我也完全体会到唯有健康的身体才能在人生路上走得更远。

于是，我开始大量阅读有关养生的书籍，跟同事、亲友、医师讨论养生保健之道，赫然发现，周围的亲友，年过40罹患糖尿病的人竟如此多，有些年长者，还因肥胖而导致2型糖尿病，进而造成截肢、透析。

这些原因，促使我对糖尿病的预防与保健产生一股研究狂热，纵横书海、找寻资料，经过仔细比较不同的饮食概念、饮食疗法以及其背后所支持的理论与临床数据后，我发现Low Glycemic Index Diet（低血糖生成指数饮食）是简单又有效的饮食概念。

这个饮食概念是以临床实验的结果为基础，依据不同食物对血糖造成的起伏情况，归纳出重要的饮食概念。

<<减脂肪、降血糖这样吃就对了>>

由于血糖直接影响体重，低血糖生成指数饮食不仅可有效预防及减缓糖尿病的病情，也可以用来减轻体重。

于是，我开始实践低血糖生成指数饮食，也将低血糖生成指数饮食的概念告诉周围的亲友，在实行短短的3个月后，几位罹患糖尿病亲友的糖化血红蛋白（可反映出3个月内的血糖状况）显著降低，高血压、高血脂、体重超重等也逐渐改善。

大家除了惊喜之外，直催我写书，希望能惠及更多的人。

身为一位实验科研工作者，看到、听到亲友以及亲友介绍的朋友们实行低血糖生成指数饮食的成效，竟与国外的临床数据不谋而合，遂促使我开始提笔写书。

我由衷感谢参与这本书的所有工作团队——柳老师、总编辑小铃、美云、玉春及摄影师，因为你们的用心与专业，让健康的低血糖生成指数饮食概念有机会借着本书传达给更多人，为更多的家庭带来健康和幸福！

吴益群自序2 血糖失控 百病丛生随着生活水平的提升，现代人的饮食大多是吃得好又精致，工作压力大，日常生活运动量不足，容易引发“代谢综合征”，而“代谢综合征”即是很多疾病的先兆，预示体内的新陈代谢出现异常，如血压升高、血糖和血脂偏高及胰岛素抵抗等现象。

而患有代谢综合征的人，其糖尿病罹患率高达一般人的9倍，所以血糖的控制，尤其是饮食的控制，更关系到糖尿病的治疗及预后，也可说是血糖失控，百病丛生。

近年来我在台北医学大学进修推广部研习各种疾病的自然疗法，接受林松洲教授的指导，深感饮食控制对疾病治疗有极大的影响力。

“低GI饮食”即是“低血糖生成指数饮食”，它是既简单又有效的健康饮食，不仅能帮助糖尿病患者控制血糖，同时也能针对代谢综合征（三高、肥胖者）提供健康的饮食控制法，甚至对于癌症患者的三低二高饮食，亦可采用“低GI饮食法”来增强免疫力，以免糖分摄取过多，妨碍人的免疫活力，所以血糖的控制对于癌症患者也是非常重要的。

“低GI饮食”强调的是均衡饮食，注重食物的质与量、选择及时间分配，因此本书以简单易懂的图解法分析“低GI饮食”相关的健康法则，在“健康厨房”单元，依据食物不同的血糖生成指数及营养素设计了57道美味食谱，书后还贴心地提供常见食物的GI值速查表、代糖替换表及食物代换速查表，方便读者参考使用，帮助读者获得更均衡又营养的食物，使你能吃得更满足又能维持身体健康。

这本书是吴益群教授以科学家的身份身体力行，且有亲友验证出健康的成效，进而推荐给读者使用的。

本人非常荣幸与吴教授合作，期盼本书出版能带给读者更多的健康与幸福。

此书能顺利出版完成，除了要感谢吴教授的指导与协助，还有原水文化的工作团队们的协助及家人的支持，也期盼同仁不吝指教，以作为参考及修正。

柳秀乖

<<减脂肪、降血糖这样吃就对了>>

内容概要

《减脂肪、降血糖这样吃就对了》由台湾营养学专家合著。系统介绍了低血糖生成指数（GI）饮食的减脂肪、降血糖作用及饮食方法，帮助读者在满足口欲的同时获得健美。

《减脂肪、降血糖这样吃就对了》内容实用、通俗易懂，适于广大群众阅读参考。

<<减脂肪、降血糖这样吃就对了>>

书籍目录

PART1 选择低GI饮食，远离肥胖、糖尿病、心血管疾病 低GI饮食可避免血糖上升过快 为什么需要低GI饮食法则 GI值的定义是什么 食物的GI值高低影响血糖波动 低GI饮食的4大优点 不只减脂肪，还能预防心血管疾病 减脂肪 预防糖尿病 控制血糖 降低胆固醇 降低心血管疾病罹患率 有助学习与记忆 依据GI值，可将食物分为红黄绿灯3等级 绿灯代表“低GI等级”（0~55） 黄灯代表“中GI等级”（56~69）（包含56与69） 红灯代表“高GI等级”（>70） 不同的“糖”类食物，血糖高低也不同 吃起来甜甜的“糖” 五谷类中的“淀粉” 全谷类、蔬菜和水果中的“膳食纤维” 慎选优质“糖”，不担心血糖值 选对低GI好食物，量也要控制 选择优质低GI食物的5大要素 食物膳食纤维的完整性 食物的精制程度 食物的结实度 淀粉糊化的程度 食物的酸度 PART2 小心！肥胖是糖尿病及高血糖的警讯 如何判断身体是否过胖 最新的临床健康指标——腰臀围指数 腹部脂肪愈多，糖尿病危险愈高 2型糖尿病大多因肥胖而引起 健康饮食的10大基本概念 028 控制血糖，才能有效终止肥胖 为什么胰岛素如此重要 糖尿病更容易引发心血管疾病及血管病变 控制血糖饮食3 YES 3 NO 有益血糖控制的食物 PART3 低GI饮食的健康原则 如何选对低GI的淀粉主食 碳水化合物是大脑的唯一燃料 五谷首选：完整的全谷粒食物 米食首选：糙米 面食首选：全麦意大利面 面包首选：结实的全麦面包 谷片首选：热食的燕麦片和大麦片 饼干首选：无糖、高纤、低脂的全麦饼干 主食以外的营养来源，怎样吃最健康 鱼肉奶蛋豆类：鱼肉的蛋白质较易被人体吸收 豆类：低GI的好食物 蔬菜类：马铃薯GI值高，应避免当主食 水果类：切块食用，仔细咀嚼，不打成果汁 甜点和饮料类：无糖酸奶、豆花、绿茶是好选择 油脂类：每天摄取坚果约42克为原则 低GI饮食的调配与外卖诀窍 “一饭二菜三指肉”为低GI饮食原则 低GI外卖的五大诀窍 守护外卖健康的饮食秘诀 外卖餐厅餐点选择建议 PART4 低GI健康厨房（一星期早／午／晚餐示范食谱目录） 第1套 早餐 午餐 晚餐 燕麦坚果奶 蔬果沙拉 日式味噌蛋 主食／野菇番茄意大利面 副食／红酒醋沙拉 汤品＋午点／番茄蔬菜汤＋水果 主食／高纤十六谷米饭 副食／彩椒鱿鱼 副食／双色菜花 汤品／紫菜豆腐汤 第2套 全麦面包 苹果精力汤 主食／韭菜水饺 副食／凉拌黄瓜 汤品＋午点／海带竹笋汤＋水果 主食／薏米糙米饭 副食／洋葱炒蛋 副食／金针菇丝瓜 汤品／冬瓜蛤蜊汤 第3套 燕麦糙米饭团 酵母豆浆 水果 主食／荞麦炸酱面 副食／木耳炒白菜 汤品＋午点／高纤牛蒡汤＋水果 主食／红豆黑白米饭 副食／芹菜三丝 汤品／鲜鱼豆腐汤 第4套 鲜蔬全麦饼 草莓奶昔 主食／海苔寿司 副食／三色凉拌 汤品＋午点／虱目鱼汤＋水果 主食／四季豆黄金饭 副食／苋菜小鱼 汤品／四神汤 PART4 低GI健康厨房（一星期早／午／晚餐示范食谱目录） 早餐 午餐 晚餐 第5套 蔬菜全麦三明治 胚芽豆奶 水果 主食／鲑鱼炒饭 副食／苦瓜咸蛋 汤品＋午点／金针菇萝卜汤＋水果 主食／养生涮涮锅 副食／香味卤菜 第6套 芽菜酸面包 莓果精力汤 水果 主食／柴鱼全麦汤面 副食／梅汁排骨 午点／水果 主食／三色五谷饭 副食／枸杞子菠菜 汤品／竹荪鸡汤 第7套 素菜包子 脱脂牛奶 水果沙拉 主食／樱花虾干贝饭 副食／和风秋葵 汤品＋午点／苦瓜排骨汤＋水果 主食／黄豆糙米饭 副食／树子鳕鱼 副食／洋菇芦笋 汤品／双菇汤

<<减脂肪、降血糖这样吃就对了>>

章节摘录

插图：蔬菜类：马铃薯GI值高，应避免当主食一般蔬菜类多属于低淀粉、低甜度、高纤维的低GI食物。

蔬菜含有丰富的维生素与矿物质，是重要的营养来源，此外，蔬菜所含的可溶性膳食纤维可以与胃肠中的食物混合，减缓食物消化的速度，有利于餐后血糖值的控制。

而不可溶性膳食纤维还可帮助大肠蠕动及排除宿便。

因此蔬菜中的胡萝卜、甜玉米、红薯，虽然甜度较高，但含有大量膳食纤维，GI值并不高，可与其他蔬菜一起适量食用。

至于甜菜、南瓜的GI值较高，可适度放在食物中调色、调味，但一次不宜多吃；需特别注意的是，马铃薯平均GI值90（一般低GI的蔬菜类，GI值为0），应避免作为主食。

马铃薯泥的GI值尤其高，更应避免，若烹调时确有需要，不妨以低GI的水煮红薯、芋头来替代马铃薯，但仍应控制摄取量。

水果类：切块食用，仔细咀嚼，不打成果汁水果的甜度主要来自果糖。

而果糖和葡萄糖一样属于单糖类碳水化合物。

葡萄糖的GI值是100，但果糖只有20。

此外，水果中的膳食纤维也可降低水果本身的GI值，所以适量地食用水果不仅不会对血糖造成大波动，还可以摄取来自水果的丰富的矿物质、维生素及纤维素。

食用水果时，建议将水果切块食用，仔细咀嚼，尽量不要打成果汁，因为果汁的消化吸收比较快，容易造成血糖快速上升。

如果真的想喝果汁，也建议要喝不加糖的纯果汁，或是在水果中加入蔬菜打成果菜汁，以青菜多、水果少的比例来调配，利用蔬菜中的膳食纤维帮助降低GI值。

若果菜汁甜度不够时，建议使用天然代糖来增加甜度，至于市售那些加糖稀释的果汁最好不要饮用。

水果类除了单纯食用，平时还可巧妙地利用水果甜度来取代甜味剂，并利用水果的颜色来增进食欲，如，可将新鲜草莓、苹果加入燕麦片或沙拉中，不仅外观漂亮，又能增加营养与风味。

<<减脂肪、降血糖这样吃就对了>>

编辑推荐

《减脂肪、降血糖这样吃就对了》编辑推荐：26种食物高/低GI值分析比较图；19大类食物GI值速查表；9种甜蜜无负担的代糖替换表；6大类125种食物代换速查表；细胞生物学家和营养保健专家带您聪明饮食，享受健康人生！

减轻体重，提高代谢力，提升学习与记忆力，降低血糖值，降低胆固醇，改善高血脂，改善高血压、心血管疾病，预防癌症，这些通通都不再是梦！

<<减脂肪、降血糖这样吃就对了>>

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>