

<<糖尿病有救了>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病有救了>>

13位ISBN编号：9789866191060

10位ISBN编号：9866191060

出版时间：柿子文化事業有限公司

作者：尼爾·柏納德（Neal D.Barnard）著

页数：288

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>

<<糖尿病有救了>>

内容概要

不必戒主食、不必算熱量、不必花大錢、不必一輩子挨針吞藥 一次解決糖尿病和肥胖問題！
100,000人見證，親身體驗 - - 最輕鬆、最有效的甩病求生指南。

亞馬遜網路書店健康暢銷榜上長銷書！

問世6年，始終暢銷熱賣！

顛覆傳統治療的革命作法，效果比其他糖尿病飲食法好3倍！

不只糖尿病患者，每個人都需要的保命指南！

3大原則，讓你穩定血糖、降膽固醇、減肥、促進新陳代謝、享受美味又能全面變健康！

以下是震驚全球的恐怖現實： 全世界每10秒就有2人得到糖尿病，就有1人因糖尿病或其相關併發症而死！

全世界的糖尿病患者有2億人，光是在台灣的糖尿病患者高達90萬人！

！

2010年台灣10大死因NO.5 - - 就是糖尿病，而且別忘了，導致心臟（No.2）與腦血管疾病（No.3）致死的，糖尿病也有插一腳！

！

！

每個人都想避免或逆轉糖尿病，但是…… 你可能拿過「糖尿病紅綠燈飲食建議」，努力照做效果卻很有限？

你到現在還搞不清楚要吃的東西是紅燈還綠燈（飲食建議不可能列出所有的食物）？

因為飲食建議沒有效，所以糖尿病治療常常淪為一系列的處方藥…… 許多人都說，糖尿病患者不能吃澱粉、醣類、高碳水化合物食物，但傳統東方飲食以米飯、麵類為主食，糖尿病問題卻少很多，兇手真的是醣類嗎？

結果糖尿病患者們依舊只能緊盯宛如股票高高低低的血糖走勢，害怕不知何時會爆炸的恐怖併發症，吃東西也老是緊張兮兮，心情、社交跟著起伏不定，好不幸！

！

！

誰說這是條不歸路？

糖尿病有救了！

碳水化合物非兇手，健康的複合碳水化合物有助於預防糖尿病！

！

！

最好排除飲食中所有的膽固醇 - - 食物中沒有好膽固醇；植物性食物沒有膽固醇。

把植物油用量減到最低，植物油再好，還是和豬油有一樣的致肥力。

肉桂粉會增加降血糖的效果。

運動，運動可以降低血糖。

做好壓力管理、適當紓壓，可以避免血糖升高。

<<糖尿病有救了>>

作者简介

尼爾·柏納德（Neal Barnard） 美國責任醫療醫師委員會（PCRM）主席和創辦人，PCRM是著名的醫學公益團體，位於華盛頓特區，由數百位知名的醫師、營養師、藥師與生化學家等組成。

其研究在《科學人》、《美國心臟病學期刊》、《美國臨床營養期刊》、《美國飲食協會期刊》、《營養教育期刊》、《營養期刊》、《美國醫藥期刊》及《預防醫學》等其他重要期刊都可以看得到，並有多本飲食健康的著作，包括《糖尿病有救了》、《健康瘦的7堂必修課》、《食物能治病》（Foods That Fight Pain）。

此外，柏納德醫師也常在全美各地演講，目前是喬治華盛頓大學醫學院兼任醫學副教授。

<<糖尿病有救了>>

书籍目录

佳評如潮讀者體驗．口碑推薦序言 不用再怕吃主食Part 1 突破性發現第一章 糖尿病大震撼第二章 逆轉第二型糖尿病第三章 第一型糖尿病有救了Part 2 吃對食物遠離糖尿病第四章 這樣吃效果驚人第五章 擺脫糖尿病的1日菜單第六章 比控制卡路里更簡單第七章 追蹤你的健康狀況第八章 隨時隨地享受新美食第九章 Q&A突破你的瓶頸第十章 怎麼吃更加分？第十一章 運動不只降血糖Part 3 從頭到腳徹底變健康第十二章 別讓糖尿病弄壞你的心臟第十三章 小心你的神經、眼睛和腎臟第十四章 給臨床醫師的Memo附錄 菜單和食譜 多多嘗試新食材 認識糖尿病用藥

<<糖尿病有救了>>

章节摘录

所有醫生和營養師都有共識：如果你有糖尿病，你的身體不能有效地處理血糖，也就是說，你的血液裡糖分過高，血液裡糖分持續過高，隨著年齡增加，你有可能會有許多健康問題，像是心臟病、中風、高血壓、失明、腎臟病、神經系統疾病、截肢、妊娠併發症……死亡。

那，到底該怎麼辦呢？

飲食紅綠燈，就是沒有效？

如果你有糖尿病，大概都拿過一些印著紅燈食物及綠燈食物的飲食指南。

為了降低血糖，多數醫學專家很可能會開立一份極少糖分的飲食處方，他們也會要你限制澱粉類食品，例如麵包、馬鈴薯、米飯和麵條，因為澱粉在消化道裡會分解而釋放出糖分。

這似乎很有道理，假如你身體不能處理糖分，你就要小心不要吃進過多糖分以及任何會變成糖分的東西。

你的醫學團隊也會建議你每天攝取等量的澱粉，並將每日總澱粉量分為三餐均衡攝取，這樣長期來說攝取量才會平均。

糖尿病飲食也大量減少卡路里來幫助你減重，並限制某些油脂來降低心臟病和其他併發症的風險。

簡而言之，這些就是典型的「傳統」糖尿病飲食內容。

這些作法都符合邏輯，對有些人來說幫助也很大。

問題在於，對大多數人來說，這樣的飲食改變只有很少的效果，大部分人體重只有輕微下降，而且若單靠執行飲食改變，一般來說並不能控制住血糖。

研究人員和臨床醫師早就感嘆這份計畫成效不彰。

在1993年，《美國飲食協會期刊》中就出現這樣的一篇文章。

它回顧探討之前所有的研究結果，最後結論為：由於糖尿病飲食法不容易執行，因此大部分人並未確實遵守其規定。

我們針對最新美國飲食協會指南所做的研究，發現它在控制疾病方面的成效也是表現平平。

其實這份飲食指南易於了解，而且就某程度來說，也符合邏輯，但即使很多人能得到不少支持，他們還是覺得沒有辦法在每天的生活中落實此計畫。

於是，不久你的醫師很可能會認為糖尿病飲食並沒有太大幫助，於是便開給你各式各樣的藥劑。你可能需要一種、兩種，甚至三種口服藥劑，最終你的醫師可能會考慮加入胰島素注射，此外，因為很多糖尿病患者也同時有高血壓和高膽固醇，醫生也會加藥來處理這些問題……。

碳水化合物並不會導致糖尿病！

所以，問題是真的是出於碳水化合物上嗎？

我們在仔細觀察糖尿病在全世界分布狀況後，發現了治療糖尿病的第一線曙光。

大型的人口研究顯示，糖尿病在日本、大陸、泰國和其他亞洲國家，是很少見的疾病，在非洲一些地區，糖尿病也是一樣稀少。

這些研究也顯示了另一項事實，在這些糖尿病少見的國家裡，人們並未遵循所謂的糖尿病飲食法，他們並未避免碳水化合物，而且每天都吃澱粉類食物，在亞洲和非洲，稻米和其他穀類以及根莖類蔬菜，都是每日的主食。

事實上，研究人員發現：美國成人過度肥胖的占了總人口30%，而採取傳統日式飲食的日本人當中，過度肥胖者卻不到1%。

他們心臟病和各種癌症很少見。

日本人也比北美或歐洲人民長壽。

事實上，許多日本人身上都有導致糖尿病發生的基因，但是只要他們謹遵以米飯為主的傳統飲食，這個疾病大部分時候都不會產生。

導致糖尿病發生的基因就好像在乾燥土壤裡的種子，已經進入休眠的狀態。

但是，一旦米飯不再流行，而西方飲食進駐下來，這些基因特徵便開始顯露 糖尿病例也跟著暴增。

一項針對40歲以上日本成年男性的研究顯示：1980年代以前，糖尿病發病率為1%到5%。

<<糖尿病有救了>>

到了1990年代，糖尿病發病率上升到11%到12%。

統計趨勢顯示這個數據還會再升高。

根據這個現象，研究人員只能做出以下結論：高碳水化合物的飲食並不會導致這個疾病。

事實上，罪魁禍首似乎潛藏在西方飲食裡。

我們不能不面對一項事實：糖尿病的問題不是出在碳水化合物（糖分和澱粉），「而是身體如何處理這些碳水化合物」。

如果可以成功修護身體吸收和使用碳水化合物的能力，那我們不但可以放心享用碳水化合物的食物，而且糖尿病情應該會減輕，甚至不藥而癒。

……

<<糖尿病有救了>>

编辑推荐

- * 3大飲食原則，熱量就會自然落在標準範圍裡：將植物油降到最低、選擇低GI值食物、避開動物性脂肪和蛋白質，就不必再對食物的分量與熱量斤斤計較。
- * 4種新食物群，輕鬆享受美食：蔬菜、豆類、全穀類、水果，糖尿病飲食超Eazy。
- * 84個飲食、生活祕訣，糖尿病Out：從吃的到用的、從心理的到生理的，給你一定會用得到的療癒撇步，貼心提醒不忘掉！
- * 3週時間，立即見效：味蕾的記憶只有3週，只要下定決心投入3週飲食計畫，不但改善看得見，垃圾食物也將無法再誘惑你。
- * 8大檢查項目，追蹤你的療癒狀況：血糖、腎臟、體重、血壓、眼睛、飲食、足部、血液檢查，讓醫師一起幫你變健康。
- * 55道食譜 + 糖尿病常見用藥：從早餐、沙拉、主菜、湯品、甜點一應俱全，健康不用擔心挨餓 & 不好吃；認識醫生常開的糖尿病用藥和服用的目的，與醫師溝通不會霧煞煞。
- * 1張給醫護人員的專用Memo：給有想結合飲食計劃和藥物治療對抗糖尿病的病人的醫師和護理人員，委婉告訴病人只要「盡力就好」，等於害他們誤入歧途。

<<糖尿病有救了>>

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>