

<<减脂肪降血糖低GI饮食全书>>

图书基本信息

书名：<<减脂肪降血糖低GI饮食全书>>

13位ISBN编号：9789866379291

10位ISBN编号：9866379299

出版时间：2010-9

出版时间：原水文化

作者：吴益群，柳秀乖 著

页数：200

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>

## <<減脂肪降血糖低GI飲食全書>>

### 前言

作者序 1 飲食態度決定健康的指數 民國八十七年我接受台灣大學的教職，十多年來一直致力於「細胞死亡」機制的研究。

九十五年我前往美國加州大學柏克萊分校進行訪問研究，帶著兩個小孩，一個四歲，一個七歲，白天除了到研究室工作外，還要忙著小孩的接送與餐點的張羅，晚上也不得閒，要繼續透過視訊和台灣的研究生們討論實驗進度，可以說是蠟燭兩頭燒，時間根本不夠用。

折騰了三個多月後，我的身體終於吃不消、生病了。

這時，才驚覺到自以硬朗的身體，居然是這麼的無助，讓我也完全體認到唯有健康的身體，才能在人生走長遠的路。

於是，我開始大量閱讀有關養身的書籍，跟同事、親友、醫師討論養身保健之道，赫然發現，周遭的親友，年過四十罹患糖尿病的人竟如此多，有些年長者，還因肥胖而導致第二型糖尿病，進而造成截肢、洗腎。

這些原因，促使我對糖尿病的預防與保健產生一股研究狂熱、縱橫書海、找尋資料，經過仔細比較不同的飲食概念、飲食療法以及其背後所支持的理論與臨床數據後，我發現Low Glycemic Index Diet（低升糖指數飲食）是簡單、又有效的飲食概念。

這個飲食概念是以臨床實驗的結果為基礎，依據不同食物對血糖造成的起伏情況，歸納出重要的擇食概念。

由於血糖直接影響體重，低升糖指數不僅可有效預防及減緩糖尿病的病情，也可以用來減輕體重。

於是我開始實踐「低升糖指數」飲食，也將「低升糖指數」飲食的概念告訴周遭的一些親友，在實行短短的三個月後，幾位罹患糖尿病親友的糖化血紅素（可反應出四個月內的血糖狀況）顯著的降低，高血壓、高血脂、體重超重等毛病，也逐漸改善。

大家除了驚喜之外，直催我寫書，希望能嘉惠更多的人。

身為一位實驗科學家，看到、聽到週遭親友以及親友轉而介紹的朋友們，實行「低升糖指數」飲食的成效，竟與國外的臨床數據不謀而合，遂促使我開始提筆寫書。

我由衷感謝參與這本書的所有工作團隊 柳老師、總編輯小鈴、美雲、玉春及攝影師，因為你們的用心與專業，讓健康的「低升糖指數」飲食概念有機會藉著本書傳達給更多人，為更多的家庭帶來健康和幸福！

吳益群 作者序 2 血糖失控百病叢生 隨著生活水平的提升，現代人的飲食大多是吃得好又精緻化，工作壓力大，日常生活運動量不足，容易引發「代謝症候群」，而「代謝症候群」即是很多疾病的先兆，表示體內的新陳代謝出現異常，如：血壓升高、血糖、血脂肪偏高及胰島素阻抗等現象，而患有代謝症候群，其糖尿病罹患率高達一般人之九倍，所以血糖的控制，尤其是飲食的控制，更關係到糖尿病友的治療及預後，亦可說是血糖失控百病叢生。

近年來我在台北醫學大學推廣進修部研習各種疾病的自然療法，接受林松洲教授的指導，深感飲食控制對疾病治療有極大的影響力。

「低GI飲食法」即是「低升糖指數飲食」，它是既簡單又有效的健康飲食，不僅能幫助糖尿病友控制血糖，同時也能針對代謝症候群（三高、肥胖者），提供健康的飲食控制法，甚至對於癌症病友的三低二高飲食，亦可採用「低GI飲食法」來增強免疫力，以免癌友攝取過多的糖份，而妨礙體內白血球的免疫活力，所以血糖的控制對於癌友也是非常重要的。

「低GI飲食」強調的是均衡飲食，注重食物的質與量，選擇及分配時間，因此本書以簡單易懂的圖解法分析「低GI飲食」相關的健康法則，在「健康廚房」單元，依據食物不同的升糖指數及營養素設計了五十七道的美味食譜，書後還貼心提供常見食物的GI值表、代糖替換表及食物代換表，方便讀者參考使用，提供讀者獲得更均衡又營養的食物，使您能吃得更滿足又能維持身體健康。

《減脂肪、降血糖 低GI飲食全書》是吳益群教授以科學家的身份，身體力行，且有親友驗證出健康的成效，進而推薦給讀者。

本人非常榮幸與吳教授合作，期盼本書出版能帶給讀者更多的健康與幸福。

此書能順利出版完成，除了要感謝吳教授的指導與協助，還有原水文化的工作團隊 - 林小鈴總編輯、

## <<減脂肪降血糖低GI飲食全書>>

美雲、玉春及攝影師們協助及家人的支持，也期盼先進們不吝指教，以作為參考及修正。

柳秀乖 推薦序 低GI飲食是一個健康的象徵 當我收到低GI的初稿時，百感交集，因為我在1982年得到德國聯邦政府獎學金，到德國研讀博士學位時，當年德國杜賽爾多夫大學，世界衛生組織糖尿病中心的香德羅醫師（Dr. Chanteleau）剛好也試著研究德國常見主食與其GI值。

數十年來，德國的糖尿病患者一直執行一個非常好的制度—麵包單位（Broteinheit）的代換，因此施打胰島素的患者，只要計算主食（多少片麵包），水果（多少蘋果），最多加上甜點與蔬菜的碳水化合物總量，就可以知道自己這一餐應追加多少胰島素，德國的食品也都有標示麵包單位，因此糖尿病患者只要心算一下，馬上可以實行基礎與追加胰島素注射（basal and bolus insulin injection）。

在我回國後，香德羅醫師的研究有繼續發表，但是僅能供糖尿病患者參考，沒有變成碳水化合物代換之下的進一步胰島素治療的指南，我在1985年回國也針對國人常用16種主食，做了與米飯當作標準的研究，每50公克主食在兩小時內的曲線面積，做成百分比。

在數年後也發表為「糖尿病飲食治療的新論點 主食的升糖，健康食物信念，可口程度及飽足感指數的衡量《中華民國營養學會雜誌 1990;15（3,4）:P137- P 154》，之後美國的糖尿病學會，也曾經試著把所有成千的主食或水果做成表列，但是一直未成為治療糖尿病或胰島素治療的指引，因為每個人，對食物的升糖反應也會有所不同；即使同樣食物，同樣質量，在不同日，升糖反應也會有所差異，於是只能成為碳水化合物代換數值參考。

其次人們選擇食物並非理性，在不同環境下也非全然都能有所選擇，看到好吃的食物，與食物的健康信念，食物的存在，甚至當時的氛圍，例如其他肉類，與誰一起用餐，在哪裡用餐，都影響人類對主食的選擇，因此再加上肉類與主食，蔬果的合奏，在胃裡面，對腸胃道激素又會產生不同的影響，所以只要均衡營養，在混合餐，主食之間的升糖差異會縮小。

難道這樣就失去對GI值的重視，剛好相反，我在日常業務中，也是再三叮嚀，新陳代謝症（肥胖，高血壓，糖尿病，高脂血症）的患者，無論在預防或治療上，都需要注意主食與蔬菜的升糖效果，因為低GI值是一個健康的象徵，有比較原始食物的風貌，提供較多的纖維素，與維生素、礦物質，甚至對於癌症的防治，維生素的供需，骨質密度的維護，都扮演一些非常重要的健康角色。

由於現代的人大多沉迷在自己的象牙塔或職業的深淵裡，看不到周遭的景色，聽不到自然的韻律，雖然每天在街頭奔走，但是往往都忽略了基本的人體工學，與身心靈的原始設計，當有病症發生時，又基於時間的考量，有時會忽略，更不用說平時的保養。

其實身體保養很簡單，只有一句重點：反璞歸真。

但是言簡意賅，平時需要多閱讀健康的養生書，有很多文字可以幫助您改善健康。

因此我樂於為之推薦。

洪建德（現任於台北書田診所 / 新陳代謝科主任醫師） 學歷 德國邁因茲約翰固騰堡大學醫學博士 / 美國約翰霍普金斯大學公共衛生學院衛生財務及管理碩士 / 高雄醫學院醫學系畢業。

得獎紀錄 民國83年獲衛生署獎章 / 民國84年榮獲中華民國糖尿病學會頒發的諾和傑出醫學研究獎 / 民國89年獲台北市杏林獎。

## <<减脂肪降血糖低GI饮食全书>>

### 内容概要

細胞生物學家 & 營養保健專家邀請您一聰明飲食，享瘦健康的人生！

減輕體重 提高代謝力 提升學習與記憶力 降低血糖值 降低膽固醇 改善高血脂 改善高血壓、心血管疾病 預防癌症 GI值就是營養學上所說的「升糖指數」，是指食物吃進去後，造成血糖上升的衝擊指數。

攝取含糖量高，或消化吸收快的澱粉類，稱為「高GI飲食」：容易囤積脂肪，形成慢性病。

攝取含糖量低、高纖維，消化速度較慢，稱為「低GI飲食」：有助於改善肥胖、防癌抗病。

掌握 5 大飲食關鍵，安心吃對低GI食物關鍵1.取決食物的纖維含量

## <<減脂肪降血糖低GI飲食全書>>

### 作者簡介

吳益群 2005年前往美國進行訪問研究，深感一天24小時不夠用，折騰3個月身體終於吃不消生病了，這時才驚覺自以為硬朗的身體，居然在剎那間顯得非常無助，深切體驗到唯有健康的體，才能在人生走更長遠的路。

於是我開始大量閱讀有關養生的書籍，赫然發現周遭親友罹患糖尿病的人很多，有些年長者還因肥胖造成截肢、洗腎。

基於此因，本著科學家積極求知的精神，對糖尿病的預防與保健產生一股研究狂熱，發現LOW Glycemic Index Diet（低升糖指數飲食）是簡單、又有效的飲食概念，不僅可有效減緩糖尿病的病情，也可以用來減輕體重。

於是開始實踐「低升糖指數」飲食，也分享給親友，在實行短短的三個月後，幾位罹患糖尿病親友的糖化血紅素顯著降低，三高及體重超重也逐漸改善。

大家除了感到驚喜之外，也催生出版，希望能嘉惠更多人。

身為一位實驗科學家，樂見「低升糖指數」飲食有益健康的成效，期許此書出版能幫助讀者獲得健康與幸福！

現任： 台灣大學分子與細胞生物學研究所教授 學歷： 美國麻省理工學院生物學博士（博士論文指導教授為2002年諾貝爾醫學及生理獎得主 羅伯霍維茲H. Robert Horvitz 博士） / \*\*台灣大學生化學系碩士 / \*\*清華大學化學系學士 得獎紀錄： 中央研究院年輕學者研究著作獎 / 台灣大學研究傑出獎 / 台灣大學研究成就獎 / 第二屆有庠科技論文獎 / 國科會吳大猷先生紀念獎 / 國科會傑出研究獎 作者：柳秀乖 近年來致力研習防癌、抗癌及各種慢性病的飲食療法，因為飲食控制對疾病治療有極大的影響力，受邀為本書規劃並示範食譜，期能讓讀者輕鬆烹調，就能吃得美味又健康。

現任 財團法人乳癌防治基金會營養保健講師 經歷： 資深護理師（1969～1994年） / 台北護理學院附設醫院護理臨床工作（1994～2003年） / 美國惠氏藥廠營養品事業處營養諮詢服務（1994～迄今） / 女青年會愛心服務隊社區醫療保健講師（2003～迄今） 代表著作： 《癌症飲食全書》、《癌症素食全書》（原水文化）等。

# <<減脂肪降血糖低GI飲食全書>>

## 書籍目錄

推薦序 低GI飲食是一個健康的象徵作者序 1 飲食態度決定健康的指數作者序 2 血糖失控 百病叢生PART1選擇低GI飲食，遠離肥胖、糖尿病、心血管疾病。低GI飲食可避免血糖上升過快為什麼需要低GI飲食法則？

GI值的定義是什麼？

低GI飲食的4大優點。GI指數高低影響血糖波動低GI飲食的4大優點。不只減重還能預防心血管疾病減輕體重預防糖尿病控制血糖降低膽固醇降低心血管疾病罹患率有助學習與記憶。依據GI值可將食物分紅黃綠燈3等級綠燈代表「低GI等級」（介於0到55之間）黃燈代表「中GI等級」（介於56到69之間（包含56與69）紅燈代表「高GI等級」（高於70以上）不同的「醣」類食物，血糖高低也不同吃起來甜甜的「糖」五穀類中的「澱粉」全穀類、蔬菜和水果中的「纖維」慎選優質「醣」，不擔心血糖值！

選對低GI好食物，量也要控管選擇優質低GI食物的5大要素 1 食物的纖維含量 2 食物的精製程度 3 食物的結實度 4 澱粉糊化的程度 5 食物的酸度PART2小心！

肥胖是糖尿病及高血糖的警訊如何判斷身體是否過胖？

最新的臨床健康指標 腰臀圍指數腹部脂肪愈多，糖尿病危機愈高第二型糖尿病大多因肥胖而引起糖尿病飲食 10 大健康概念控制血糖，才能有效終止肥胖！

為什麼胰島素會如此重要呢？

糖尿病更容易引發心血管疾病及血管病變糖尿病飲食三YES三NO有益糖尿病的食物PART3 低GI飲食的健康原則如何選對低GI的澱粉主食碳水化合物是大腦的唯一燃料五穀首選：完整的全穀粒食物米食首選：糙米麵食首選：全麥義大利麵麵包首選：結實的全麥麵包穀片首選：熱食的燕麥片和大麥片餅乾首選：無糖、高纖、低脂的全麥餅乾主食以外的營養來源，怎樣吃最健康？

魚肉奶蛋類：魚肉的蛋白質較易被人體吸收豆類：低GI的好食物蔬菜類：馬鈴薯GI值高，應避免當主食水果類：切塊食用，仔細咀嚼，不打成果汁甜點和飲料類：無糖優格、綠茶是好選擇油脂類：每天攝取堅果不超過一大匙為原則低GI飲食的調配與外食訣竅「一飯二菜三指肉」為低GI飲食原則低GI外食的五大訣竅外食餐廳餐點選擇祕訣PART4低GI健康廚房早餐篇第 1 套燕麥堅果奶 + 蔬果沙拉 + 日式味噌蛋第2套全麥麵包 + 蘋果精力湯第3套燕麥糙米飯糰 + 酵母豆漿 + 水果第4套鮮蔬全麥餅 + 草莓奶昔第5套蔬菜全麥三明治 + 胚芽豆奶 + 水果第6套芽菜酸麵包 + 莓果精力湯 + 水果第7套素菜包子 + 脫脂牛奶 + 水果沙拉午餐篇第 1 套主食 / 野菇番茄義大利麵副食 / 紅酒醋沙拉湯品 + 午點 / 番茄蔬菜湯 + 水果第2套主食 / 韭菜水餃副食 / 涼拌黃瓜湯品 + 午點 / 海帶竹筍湯 + 水果第3套主食 / 蕎麥炸醬麵副食 / 木耳炒白菜湯品 + 午點 / 高纖牛蒡湯 + 水果第4套主食 / 海苔壽司副食 / 三色涼拌湯品+午點 / 虱目魚湯 + 水果第5套主食 / 鮭魚炒飯副食 / 苦瓜鹹蛋湯品+午點 / 金菇蘿蔔湯 + 水果第6套主食 / 柴魚全麥湯麵副食 / 梅汁排骨水果第7套主食 / 櫻花蝦干貝飯副食 / 和風秋葵湯品+午點 / 苦瓜排骨湯 + 水果晚餐篇第 1 套主食 / 高纖十六穀米飯副食 / 彩椒透抽副食 / 雙色花椰湯品 / 紫菜豆腐湯第2套主食 / 薏仁糙米飯副食 / 洋蔥炒蛋副食 / 金菇絲瓜湯品 / 冬瓜蛤蜊湯第3套主食 / 紅豆黑白米飯副食 / 芹菜三絲湯品 / 鮮魚湯第4套主食 / 黃金飯副食 / 莧菜小魚湯品 / 四神湯第5套主食+副食 / 養生涮涮鍋 + 滷菜第6套主食 / 三色五穀飯副食 / 枸杞菠菜湯品 / 竹筍雞湯第7套主食 / 黃豆糙米飯副食 / 樹子鱈魚副食 / 洋菇蘆筍湯品 / 雙菇湯

【附錄1】本書參考醫學文獻【附錄2】常見食物GI值 速查表【附錄3】甜蜜無負擔的代糖替換

【附錄4】食物代換表速查表

<<减脂肪降血糖低GI饮食全书>>

媒体关注与评论

洪建德 / 醫學博士 & 書田新陳代謝科主任醫師

<<减脂肪降血糖低GI饮食全书>>

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>