

<<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。

现代人大多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>>

作者简介

<<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！

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>