

糖尿病与糖质限制

日本易食研究所 大林惠运

昨天起，位于日本东京闹市区有乐町的交通会馆，揭开了为期三天的推广糖质限制的序幕。关于糖质限制，在 2006 年前，美国的糖尿病学会的饮食疗法的指针是禁止使用的。但到了 2008 年，即改为治疗时可以选择的一个方法。到 2012 年，糖质限制成了糖尿病患者治疗的首选方针之一。这个方针的是基于：原本采取的热量的限制方针的无效和由此产生的各种副作用才采用的。也就是说，迄今为此治疗糖尿病的各种方法不但没有获得令人满意的结果，而且无法阻止糖尿病患者的剧增。

糖质限制，不光是指糖分，还包括碳水化合物在内。只是，碳水化合物内的糖质计算，是用碳水化合物的重量减去食物纤维的重量后所剩下的重量就算糖质。糖质包括单糖，二糖，多糖，低聚糖等。

因为糖质是提供人体能量的原料，也是转化为脂肪的原料，糖质的摄取过多，会使血糖值急速上升，从而引起糖尿病。以往的治疗法，在摄取的能量上进行限制，而对糖质没有限制。结果并不理想。患者的反感也大，因为治疗的方法是饿肚子。其后果是形成骨密度的降低，而心脏病却不见减少。

糖质限制的方法，除碳水化合物，糖类之外，其他的食物不设限制，比如鱼，肉，蛋，菜，脂肪可以随意摄取。因为鱼肉蛋菜中的糖质极少，不会引起饭后的高血糖。对碳水化合物不是不能摄取，而是限制在一定的范围内。这样，即满足了人体对糖质的需求，又没有饭后高血糖的后顾之忧。且营养成分全面，不会引起营养不良。

这一方法，在美国普及后，美国的年年递增的糖尿病患者数，明显得到了抑制。终于，日本的医学界也接受了这一治疗方法。当然，日本的食物产业界在其中也起了推波助澜的作用，因为他们生产的低糖质或无糖质的饮料和食品，不光受到糖尿病患者的欢迎，也为女性所青睐。因为糖质受限制以后，可以达到减肥的效果。

当然，糖质限制还没有发挥食物疗法的完全效益。从日本糖尿病学会公布的数据来看，经过一年的糖质限制，患者的糖化血红蛋白的改善为 11%。但我在基本

不设摄取限制的情况下，只用了三个月的时间，利用食物的自身机能，对饭后血糖进行抑制，同时通过一些简单有效的做操运动，配以部分健康食品，将重糖尿病患者的糖化血红蛋白值，降低了 40%。令糖尿病的专门医生惊叹不已。

中国自古就有药食同源的认识，食物有其不为人知的药用功效，针对病原，利用食物的特点，可以出奇制胜。

2016 年 6 月 18 日