



《我的血糖我做主》，宋峻、孙悦暘著，中信出版社2023年7月出版，定价：69元

2021年，全球约有5.37亿成人患糖尿病；预计到2045年，糖尿病患者可能达到7.84亿。中国是糖尿病患者数量最多的国家，2015—2017年，中国（不含港澳台地区）的31个省级行政区的抽样调查表明，18岁及以上糖尿病患者估计数量达1.298亿。

《我的血糖我做主》的作者宋峻、孙悦暘以营养学家的角度，详细讲述了如何通过营养干预让糖前期的人群“逆袭”自己的潜在高血糖，随书附赠的互动式手册——“21天健康饮食计划”，更是贴心提供无负担的美食食谱，实用有效。

《我的血糖我做主》全书分为两大部分，第一部分“对抗糖前期的武器”和第二部分“对抗糖前期，应该这样吃”，分别从营养学的理论角度和实际生活中的具体操作，讲述了对于血糖有问题的人群如何针对不同食物的不同营养有的放矢地选择，如何针对不同食物的不同烹调方法所带来的利弊，选择适合自己的饮食习惯。

### 一半的人处于糖尿病前期

作者在本书开篇介绍了糖尿病前期的现状。2018年，中国慢性病及危险因素监测系统显示，我国有50.1%的人处于糖尿病前期或患糖尿病，即两个人中就有一人正受到糖尿病困扰。虽然糖尿病前期患病率随不同项目的诊断标准中糖化血红蛋白的切点不同而略有差异，但值得注意的是，糖尿病前期患病率持续增高。

处于糖尿病前期的人几乎没有任何症状，他们的空腹血糖值正常或者

## 掌握对抗血糖的主动权

●丁思月

处于高临界值，餐后2小时血糖可能低于正常值范围。其实在这一阶段，人体的糖代谢功能已经受损。“从健康满分到隐形失衡，再到严重的机能失调，直至疾病发生，是一个漫长而连续的过程。”作者解释说，从血糖浓度正常发展到胰岛素代偿性分泌增加（高胰岛素血症），再到引起肌肉、肝脏、脂肪细胞等靶组织发生胰岛素抵抗——从糖尿病前期至糖尿病发生，需要5~10年的时间。2018年，中国已有超过5亿人处于糖尿病前期。

只要积极调整饮食结构，稍微改变一下烹饪方式，换一下进餐的顺序，就有可能逆转糖尿病前期、恢复健康，避免发展到确诊为糖尿病的阶段。可是，很多人根本不知道自己患有胰岛素抵抗，不了解糖尿病前期，也因此错过了逆转糖尿病前期的最佳时机。遗憾的是，目前临床上对于未发展到确诊糖尿病的胰岛素抵抗症状（糖尿病前期），用药干预的手段非常有限。胰岛素抵抗人群可能听到次数最多的医嘱就是“减肥吧”“管住嘴迈开腿”“改变生活方式”“吃得清淡些”。

吃，让我们获得了食物中的蛋白质、水、宏量营养素、微量营养素以及植物生物活性物质。食物不仅提供给人们美味和营养，更维持了人体正常的生理、生化、免疫、生长、发育、代谢、修复等生命活动。身体摄取和利用食物中的营养（包括植物生物活性物质）是一种复杂的生物学过程，所表达的是一种作用、一个行为、一个生物学过程。

不断增长的体重和腰围还有那似乎永不停歇的“青春痘”，都说明人们吃进去的食物和得到的营养物质在进入人体后无法完成正常的生理代谢过程。碳水化合物是人的主要能量来源。人们进食后，碳水化合物以血糖的形式在门静脉运转，随着门静脉血糖水平升高，胰腺受到刺激并分泌胰岛素。

胰岛素能够完成以下三项任务。第一，生成腺苷三磷酸(ATP)；第二，使葡萄糖以肝糖原和肌糖原的形式储

存最大化(当我们饥饿时，肝糖原提供葡萄糖以维持人体的血糖水平稳定)；第三，当碳水化合物摄入量超过身体氧化和储存能力的时候，激活脂蛋白脂肪酶，将脂肪储存起来。为了保证机体的正常生理功能，胰岛素必须控制血糖水平，使其在任何时候都维持在一个正常范围内。

从血糖水平正常到发生胰岛素抵抗，再到糖尿病确诊的整个过程叫作糖尿病前期。尽管人们都知道2型糖尿病可能致命，但目前尚不清楚从正常状态转变为糖尿病前期状态的早期预测标志物，胰岛素抵抗可能是唯一的临床判断指标，而且需要经过非常烦琐、复杂的检测过程才能确定。即使确诊了胰岛素抵抗，也没有任何特效药可以使患者痊愈，医生甚至会告诉患者不需要吃药，只需控制饮食，加强锻炼。但是，医生并不会告诉他们该怎么控制饮食，什么能吃、什么不能吃，又该怎么吃。

胰岛素抵抗患者除了超重、肥胖，根据机体自身的不同基础情况，还可能发展成2型糖尿病、心脑血管疾病、骨关节炎、脂肪肝、高尿酸血症、痛风、代谢综合征患者，甚至癌症和最近频频发生的年轻男性不明原因心源性猝死也与此有关。几乎所有的体重和腰围超标人群都患有胰岛素抵抗，其中有些人的体重没有超标，但肌肉量少、脂肪偏多、腰围偏大等表明他们可能患有胰岛素抵抗。“想象一下，对于胰岛素抵抗这种患病率近50%的慢性疾病，却没有医生能提供特效药物，没有医生指导和干预你的生活、告诉你具体应该怎么做，这是糖尿病造成目前沉重的医疗负担的根源。”作者在书中说道。

### 调整饮食模式

西方世界的“现代医学之父”希波克拉底曾经说过，“良好的健康，意味着对天然或加工食品的威力有意识。”作者在书中表示，虽然糖尿病前期是可怕的，但并非不能逆转，而逆转的成功与否很大程度上取决于人们的饮

食。如果能够采用科学合理的均衡饮食模式，就能循序渐进地调整饮食结构，有效改善胰岛素抵抗的状况，从而长期提高生活质量，最终成功逆转糖尿病前期。不仅如此，糖尿病前期患者还可以通过调整饮食模式控制体重，改善肝肾功能，缓解血管壁炎症，提高机体免疫力。

2019年9月16至20日，欧洲糖尿病研究协会第55届年会提出，在2型糖尿病的发病过程中，遗传、肥胖和不良生活方式都“功不可没”，其中肥胖能使2型糖尿病的患病风险增加6倍。

2型糖尿病的治疗包括营养干预、体育锻炼、监测、药物治疗以及自我管理教育，其中营养干预是糖尿病治疗的基础，非常重要。作者和他的儿子一起花了10个月的时间，研发了可视化“平衡血糖激活胰岛素饮食餐盘”（简称“糖盘”），并进行自我饮食调整。作者把自己的BMI从32 kg/m<sup>2</sup>降到了22.3 kg/m<sup>2</sup>，他自述脾气变好、皮肤变光滑，痘痘也消失不见了。

作者在书中介绍了一个帮助他人摆脱糖尿病前期的成功案例。35岁的小阳(化名)患有家族性高血压，每天遵从医嘱服用降压药。药物并没有帮助小阳控制好血压，而且小阳的餐后血糖于2019年达到了14 mmol/L。在没有服用任何药物的情况下，阳进行了饮食调整。新的膳食包括优质的蛋白质来源、不会升高血糖的新鲜蔬菜、更复杂的主食，让吃进去的每一口食物都有助于减少促炎性细胞因子的产生，激活胰岛素的传导，增强胰岛素敏感性，促进血糖、血脂及脂蛋白表达和血压的健康。严格遵守饮食计划两个月后，他的血糖、血压都回到了正常范围。

本书提供的健康营养餐方案，简单易行、便于借鉴，为糖尿病前期的读者提供了诸多详尽的选择，按照书中所列的个性化营养配置均衡营养，控制升糖食物和油脂摄入，合理分餐，坚持自律持续调整，具有“三高”的人群一定会恢复健康的生活状态，重塑健康。