

糖尿病救星



[糖尿病救星 下载链接1](#)

著者:Jason Fung

出版者:晨星

出版时间:2018-5-11

装帧:平装

isbn:9789864434411

不靠藥物也能完全治癒糖尿病！

▲66歲的賽蒙罹患第二型糖尿病已有八年，但自從他開始每週三次斷食24小時以後，血糖與體重都有明顯的改善，而且於一年後不再需要藥物治療；

▲病史十年、62歲的布麗姬特，時常感到疲憊無力，甚至無法行走，不過開始進行斷食後不僅精神良好，最終也不再需要胰島素；

▲已使用胰島素二十多年的布魯諾，年紀為75歲，決定每隔一天進行36小時斷食後，

四週以內就能完全停用胰島素，從此也不再需要……

IDMP創始人傑森・方

醫師，已透過低精製碳飲食與間歇性斷食成功治癒數千名糖尿病與肥胖症患者。

本書將從糖尿病的歷史、成因、對身體的影響與目前的治療方式一步步深入剖析，最終提供一套完全逆轉糖尿病的飲食計畫。

本書特色

五大核心要你從此杜絕糖尿病：

◆流行疾病，除了講述糖尿病的歷史外，更比較了第1、2型糖尿病的差異與其併發症。

◆高胰島素血症和胰島素阻抗，深入剖析胰島素、血糖與糖尿病的關係。

◆糖與第2型糖尿病的增加，說明「糖」如何破壞我們的身體，如何引發代謝症候群並導致糖尿病。

◆錯誤的治療第2型糖尿病的方式，一一舉例說明常見的治療方式為何只能減緩糖尿病而無法治癒。

◆如何有效治療第2型糖尿病，先從減肥手術的角度切入，再提出低精製碳飲食與間歇性斷食可以有效治療糖尿病。

名人推薦

「透過剖析疾病的根本原因，方醫師揭示了如何以自然飲食的方法預防和逆轉第二型糖尿病，而非藥物治療。鑑於糖尿病已成為全球流行病，這是一本相當重要且及時的書，值得推薦。」——海曼醫學博士（Mark Hyman, MD），功能醫學克利夫蘭診所主任，紐約時報暢銷書《食物：我該吃什麼？》（Food: What the Heck Should I Eat?）作者

「傑森・方非常擅於以有趣又清楚的方式完美解說複雜的科學理論。」——妮娜・泰柯茲（Nina Teicholz），《令人大感意外的脂肪》作者

「傑森・方醫師又做到了！以簡單易行的步驟與原則，帶你永遠擺脫糖尿病，就是這本了！」——史蒂文・古德里醫學博士（Steven R Gundry MD），《植物悖論》（The Plant Paradox）作者

「在這本充滿希望的好書中，方醫師將完整教授你如何治癒第2型糖尿病。它將改變全世界。」——安德烈亞斯・埃芬費爾特醫師（Dr. Andreas Eenfeldt），《低碳高脂飲食革命》（Low Carb, High Fat Food Revolution）作者

作者介紹：

傑森・方 Jason Fung, MD

一位來自加拿大的腎科醫師，同時也是間歇性斷食與低碳高脂飲食（Low Carb High Fat, LCHF）的專家。

在多倫多成立強化膳食管理計劃（The Intensive Dietary Management Program, IDMP），為第二型糖尿病與肥胖病患提供諮詢與飲食建議，並已成功治癒數千名患者

◦

著有《肥胖大解密》。

Twitter: twitter.com/drjasonfung

IDMP: idmprogram.com/

譯者簡介

劉又菘

靜宜大學英文系畢業，因為《灌籃高手》而愛上日本，因為喜歡漫才而拼命學習日文。

曾任職出版社編輯、日文翻譯。現任華德福學校英日文教師與兼職譯者。擅長領域：健康、體育、寵物、流行娛樂等。

譯作有《餘生：我的生命之旅與台灣民主之路》（大都會文化出版）、《自體免疫戰爭》（晨星出版）、《躺著做的肩胛骨放鬆操》（太雅出版）等書。

目錄: [序] 如何治療與預防第2型糖尿病

第2型糖尿病完全可逆且可預防

第2型糖尿病是糖分攝取過多所致

第2型糖尿病影響體內的每一個器官

第2型糖尿病可以不靠藥物來治癒並預防

PART 1 流行疾病

第1章 第2型糖尿病如何變成流行疾病

關於糖尿病的簡史

世紀大發現

造成糖尿病流行的根源

二十一世紀之疫

第2章 第1型和第2型糖尿病之間的差異

糖尿病的症狀

診斷糖尿病

造成第1型糖尿病的原因

造成第2型糖尿病的原因

不同的病例需要不同的治療

第3章 糖尿病如何破壞全身機能

小血管併發症

大血管併發症

其他併發症

從根源下手而非症狀

PART 2 高胰島素血症和胰島素阻抗

第4章 糖胖症和卡路里

BMI指數：肥胖與糖尿病

升糖指數：飲食與糖尿病

腰圍：脂肪分佈和第2型糖尿病

卡路里混亂：糖尿病與卡路里毫無關聯

荷爾蒙：食物、體重以及糖尿病

第5章 胰島素的作用

胰島素的基本理解

胰島素：體重增加與肥胖的原因

碳水化合物與胰島素假說

第6章 胰島素阻抗與溢流現象

作為保護機制的抗性

抗性的作用過程

胰島素如何產生胰島素阻抗

高胰島素血症與溢流現象

溢流現象如何運作呢？

PART 3 糖與第2型糖尿病的增加

第7章 糖尿病是一種雙重缺陷疾病

第1階段：高胰島素血症與胰島素阻抗

第2階段：β細胞功能障礙

雙重惡性循環：總結

第8章 果糖與胰島素阻抗的關聯

糖的基本知識

只要劑量足，萬物皆有毒

果糖與脂肪肝

果糖與胰島素阻抗

果糖與全球糖尿病流行

果糖毒性

第9章 代謝症候群

瞭解代謝症候群

從脂肪肝到代謝症候群

代謝症候群的嚴重性

PART 4 錯誤的治療第2型糖尿病的方式

第10章 錯誤的治療方式：胰島素

胰島素和葡萄糖毒性作用 (glucotoxicity)

葡萄糖毒性作用與第2型糖尿病治療

胰島素毒性與雙重糖尿病 (double diabetes)

高胰島素血症、胰島素毒性和疾病

第11章 錯誤的治療方式：口服降糖藥

導致體重增加的藥物

中性藥物

導致體重下降的藥物

一個交易，而非解決方案

第12章 錯誤的治療方式：低卡飲食與運動

低脂肪時代

為什麼低脂肪時代會失敗？

運動方案

運動令人失望的影響

PART 5 如何有效治療第2型糖尿病

第13章 減肥手術的教訓

減肥手術的初步探索

現今的減重手術

為什麼減肥手術有益糖尿病？

為什麼手術通常不是正確的解決方案

第14章 減少碳水化合物的飲食

低脂飲食的失敗

為什麼要吃健康脂肪

為什麼要減少精製碳水化合物

擺脫糖分就能擺脫糖尿病

逆轉第2型糖尿病的3大守則

第15章 間歇性斷食

間歇性斷食VS持續性的卡路里限制

克服飢餓神話

斷食或降低碳水化合物：哪個比較好？

斷食對於第2型糖尿病的效果

邁向治癒：預防、治療、根除

自然地逆轉與預防第2型糖尿病：一個嶄新的世界

[後記]

要怎麼開始：我的希望之旅

肥胖的新治療標準

我的尋找解答之旅：永遠從「為什麼」開始

強化膳食管理：請大家告訴大家

對未來的期許

附錄：兩份一週膳食計畫範本

[注釋]

• • • • • (收起)

[糖尿病救星 下载链接1](#)

标签

非小說

科普

健康

買了還沒讀

英文原版

BookCrossing

评论

这是一本可以救命的书。

[糖尿病救星 下载链接1](#)

书评

[糖尿病救星 下载链接1](#)