

# 饮食方法不同，健康效果大不同

日本易食研究所 大林惠运

我在为二型糖尿病患者提出应对方案时，第一个方法就是改变饮食时的摄食顺序，而不是吃药。糖尿病患者需要控制的是，饭后的血糖值。一般使用的限制摄食的方法，对患者的心理压力太大，患者的抵抗情绪也大，所以收效甚微。作为饮食研究工作者的我，通过充分利用各种食物的特性，尽量不给患者增加限制饮食的压力，对糖尿病患者来说，不但心情舒畅，且能积极发挥自己的能动性配合治疗，其效果自然高，控制血糖值的猛升猛降，也就水到渠成。

即使是糖尿病的大敌碳水化合物或糖，也不是不能摄取，只是改变一下摄取的方式，或再加上其他的食物，就可以不让饭后的血糖值横行。所以，我甚至不反对二型糖尿病患者吃蛋糕和甜点。因这一允诺而看到许多患者的灿烂的笑容，我感到欣慰。因为，这个方法，不仅解除了患者的忧虑和抵抗，同时又大幅度的提高了患者的免疫力。当然，没有把握控制饭后血糖值的猛升，这种方式是绝不可行的。

这里，介绍一个控制血糖值上升的研究成果。这是发表在《新英格兰医学杂志》上的名为《NIBBLING VERSUS GORGING》的论文。

这是在健康人的身上进行的实验。方法是，用通常的一日三餐的吃法和每一小时吃一点的方法，将一天的同样热量的饮食吃完，以此来比较两种吃法的血糖值上升和胰岛素分泌的状况。条件是相同的，唯一不同的是吃的方法。

结果是：一日三餐的吃法，每次饭后的血糖值都上升到 130mg/dl 以上。胰岛素的分泌也是饭后 2 小时达到最高峰的 200 (pmol/L) 以上。特别是晚餐后的胰岛素分泌达近 400 (pmol/L)。而以一小时间隔的少量饮食法，不管是血糖值还是胰岛素的分泌，数值基本都在正常范围内。而且很平稳，没有忽高忽低的跳跃。

可见，仅仅将饮食的方法改变，就会得到如此显著的区别。而这一方法，不仅表现在健康者的身上，在患有二型糖尿病的患者身上，也获得了同样的结果。不仅是吃饭如此，喝饮料的结果也是一样。

10年前，我在为上海某大学写的书稿上，介绍喝牛奶的方法，就是这样的少喝多顿。这样可避免牛奶的副作用和钙的浪费，可惜，出版社鉴于当时鼓吹全民喝奶的社会环境，不同意写牛奶的坏处，我只得撤稿。时过境迁，回首再顾，只有感慨万分。这十年，该有多少无辜的人被躺着中枪啊！

2016年7月10日