

CHEERS
湛庐

控糖革命

Glucose Revolution

[法] 杰西·安佐斯佩 著
Jessie Inchauspé
张艳娟 译

席卷30国
全球销量百万册
《华尔街日报》大热畅销书
生物化学家的科学饮食法

只需改变饮食顺序
就可以轻盈体态、
改善皮肤、充沛体力

浙江科学技术出版社

目录

1. [封面](#)
2. [版权信息](#)
3. [测一测 你知道如何控糖才有益健康吗？](#)
4. [测一测 你的血糖是否失调](#)
5. [前言 聆听来自身体的声音](#)
6. [引言 不要把健康视为理所当然](#)
7. [第一部分 为什么要控糖](#)
8. [1 进入驾驶舱 葡萄糖为什么如此重要](#)
9. [2 “食土动物” 植物如何生成葡萄糖](#)
10. [3 家庭事务 葡萄糖是如何进入血液的](#)
11. [4 寻求快乐 为什么我们比原来吃了更多的葡萄糖](#)
12. [5 皮肤之下 发现葡萄糖峰值](#)
13. [第二部分 出现葡萄糖峰值有哪些危害](#)
14. [6 火车、面包和俄罗斯方块 葡萄糖峰值出现时体内发生的三大变化](#)
15. [7 从头到脚 葡萄糖峰值是如何让我们生病的](#)
16. [第三部分 轻松控糖的10个小窍门](#)
17. [8 窍门1 正确的饮食顺序](#)
18. [9 窍门2 在每餐前增加一道绿色开胃菜](#)
19. [10 窍门3 停止计算热量](#)
20. [11 窍门4 平稳早餐后的血糖曲线](#)
21. [12 窍门5 吃自己喜欢的糖，因为所有糖都一样](#)
22. [13 窍门6 选择餐后甜点而不是甜甜的零食](#)
23. [14 窍门7 吃饭之前喝点儿醋](#)
24. [15 窍门8 饭后动起来](#)
25. [16 窍门9 如果一定要吃零食，就吃咸香美味的零食](#)
26. [17 窍门10 为你摄入的碳水化合物“穿上外衣”](#)
27. [附录A 如何做一个控糖女神](#)
28. [附录B 控糖女神的一天](#)
29. [后记 独一无二的你](#)
30. [参考文献](#)
31. [致谢](#)

CHEERS
湛庐

控糖革命

Glucose Revolution

【法】杰西·安佐斯佩 著
Jessie Inchauspé
张艳娟 译

席卷30国
全球销量百万册
《华尔街日报》大热畅销书
生物化学家的科学饮食法

只需改变饮食顺序
就可以轻盈体态、
改善皮肤、充沛体力

浙江科学技术出版社

版权信息

书名：控糖革命

作者：[法]杰西·安佐斯佩

译者：张艳娟

出版社：浙江科学技术出版社

出版时间：2024-01-28

ISBN：9787573908896

品牌方：北京湛庐展读科技有限责任公司

本书由北京湛庐展读科技有限责任公司授权微信读书进行制作与发行

版权所有·侵权必究

测一测 你知道如何控糖才有益健康吗？

• 血糖正常的人需要控糖吗？

A.需要

B.不需要

• 关于饮食与健康，以下说法正确的是：

A.高脂肪食物对身体不好

B.平时应该吃点糖补充能量

C.果汁可以替代水果

D.只在饮食上控制热量的摄入并不能确保减肥成功

• 水果中的“糖”比巧克力中的“糖”对身体更好。这是对的吗？

A.对

B.错

测一测 你的血糖是否失调

最近一项研究表明，只有12%的美国人的代谢是正常的，这就意味着只有12%的美国人拥有健康的身体，包括拥有正常的血糖水平。也就是说，和我们最亲密的10个人中，9个人可能都在不知不觉中坐上了“葡萄糖过山车”。

问问自己下面这些问题，看看你的血糖是否失调。

- 是否有医生说过，你需要减肥了？
- 你是否在尝试减肥却发现很难成功？
- 如果你是一位男士，你的腰围是否超过了3尺^注？如果你是一位女士，你的腰围是否超过了2.7尺？[腰围比身体质量指数(BMI)更能准确预测基础疾病。]
- 你是否会在白天频繁地感到饥饿难耐？
- 饿了的时候，你会感到烦躁甚至愤怒吗？也就是说，你会出现“饿怒症”吗？
- 你是否每隔几小时就想要吃东西？
- 如果吃饭晚了，你是否会浑身发抖或者头晕眼花？

- 你是不是特别喜欢吃甜的东西？
- 你会在上午或下午感到困倦吗？还是你一整天都感到很累？
- 你是否需要咖啡提神才能度过一整天？
- 你是否有睡眠障碍，或者你在醒来时感到心慌吗？
- 当出了很多汗或感到恶心时，你是不是会感觉一点儿力气也没有？
- 你是否有痤疮、皮炎或者其他皮肤问题？
- 你是否有过焦虑、抑郁等心理障碍？
- 你是否出现过脑雾？
- 你的情绪波动是不是很频繁？
- 你是否经常感冒？
- 你是否经历过胃酸反流或者得过胃炎？
- 你是否有过激素紊乱、月经不调、经前期综合征、不孕不育或多囊卵巢综合征的症状？
- 你的血糖水平是否过高？
- 你是否患有胰岛素抵抗综合征？

- 你是否处于糖尿病前期或者患有2型糖尿病？
- 你是否患有非酒精性脂肪性肝病？
- 你是否患有心脏病？
- 你是否无力应对妊娠糖尿病？
- 你的1型糖尿病是否很难缠，久治不愈？

你是否希望自己可以比现在更好呢？如果答案是肯定的，那么这本书非常适合你阅读。

前言 聆听来自身体的声音

花点儿时间回顾一下，到目前为止你最后吃的一种食物是什么。

你喜欢这种食物吗？它看起来怎么样？闻起来怎么样？尝起来怎么样？你在哪儿吃的？和谁一起吃的？又为什么要吃呢？

食物带给我们的不仅仅是美味，它对我们来说至关重要。然而有些时候，食物也会在不知不觉中给我们带来意想不到的后果。现在，有几个更具挑战性的问题：你是否知道在吃了这种食物后会增加多少克脂肪？它是否会让你在第二天起床后长满丘疹？你是否知道它会让你的血管增加多少斑块、脸上增加多少皱纹？你又是否知道它也许就是你饭后不到2小时就感到饥饿、晚上无法入睡，而第二天又无精打采的原因呢？

总之，你知道自己刚吃的最后一种食物会对你的身心健康造成什么影响吗？

我们中的很多人都不知道。在开始学习一种被称为“葡萄糖”的分子之前，我当然也不知道。

对于大多数人来说，身体就像一个黑匣子：我们知道它的功能，但又说不清楚它是怎样工作的。我们经常会根据自己的意愿和周边信息来决定中午吃什么，而不是根据身体的真正所需。

哲学家阿兰·威尔逊·瓦兹^注曾说：“动物是用胃吃饭的，而人往往是用脑子吃饭的。”但是，如果身体能够与我们对话，结果可能就大不一样了。我们不仅能清楚地知道自己为什么刚吃完饭不到2小时就会饿，知道为什么晚上睡不好，还能知道为什么第二天感觉无精打采，并基于此来更好地计划吃什么。这样，我们的健康状况就会得到改善，生活质量也会得到提高。

事实证明，我们的身体一直在和我们进行“对话”，只是我们不知道怎样去“倾听”它。

我们放到嘴里的每样食物都会引发一系列反应。这些食物会影响我们体内30万亿的细胞和30万亿的细菌。食欲旺盛、丘疹、偏头痛、脑雾、情绪波动、体重增加、嗜睡、不孕不育、多囊卵巢综合征、2型糖尿病、脂肪肝、心脏病……每一类问题或疾病都是身体给我们的信号，告诉我们身体内部出现了故障。

出现这些问题要归咎于我们所处的大环境。在花费数十亿美元的市场营销活动的影响下，我们对营养的选择受到了影响，而这些营销活动旨在让食品工业赚钱，为苏打水、快餐和糖果做广告。这些食品通常会打着“加工类食品（或糖类）本身并不坏，重要的是你吃了多少”的幌子，让你吃得心安理得。科学证明，事实正好相反：即使我们摄入得并不多，加工类食品（或糖类）在本质上也对人体有害。

尽管如此，受误导性营销广告的影响，我们还是相信了如下一些说法：

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《控糖革命》[法]杰西·安佐斯佩.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/4971.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

