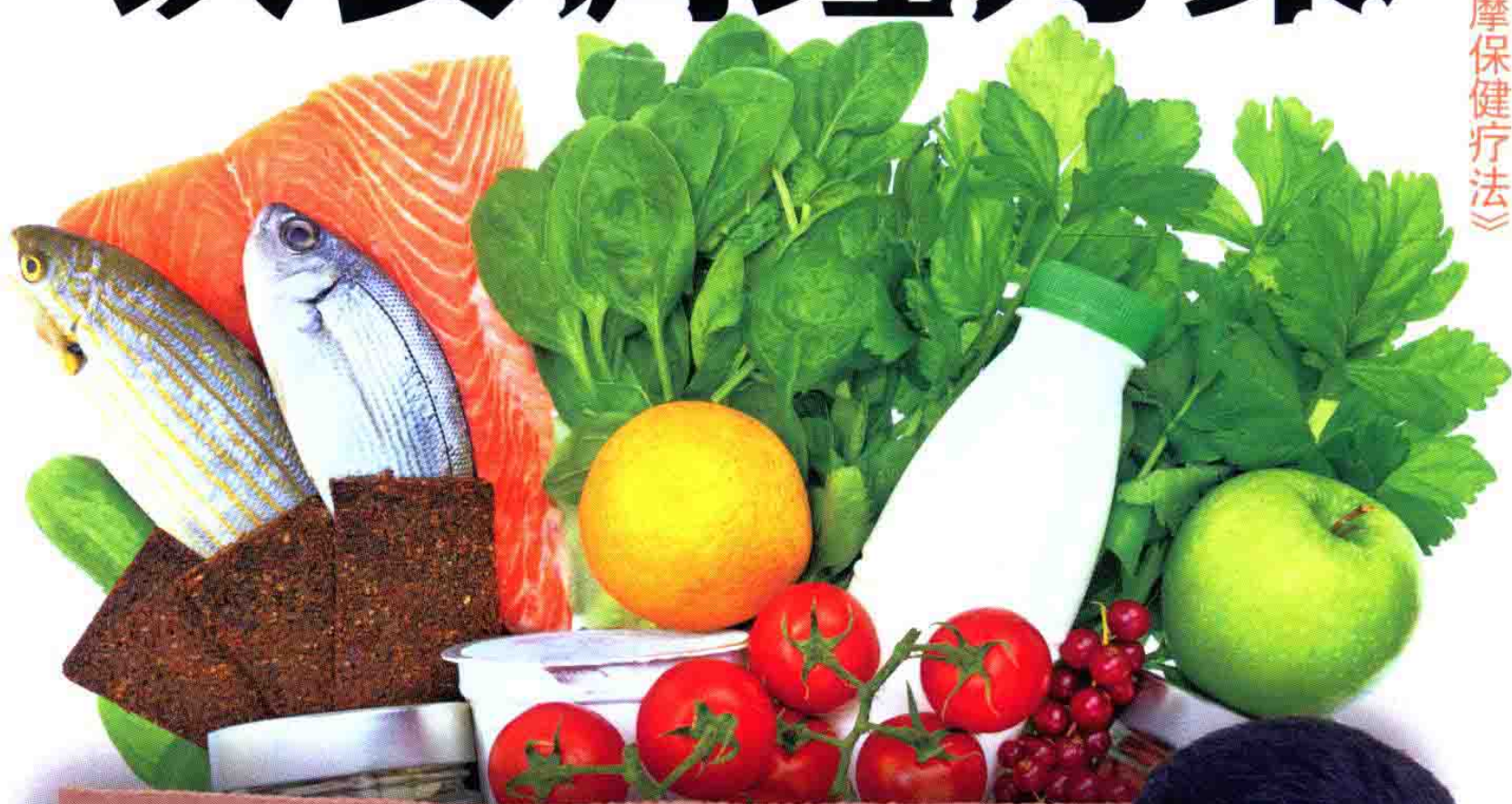


糖尿病

饮食调理方案

随书附赠
全彩拉页

《糖尿病自我按摩保健疗法》



陈伟 主编

北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师
北京糖尿病防治协会理事长

弄明白糖友最关心的三个问题

吃什么？营养控糖食物巧搭配

怎么吃？降糖烹饪技巧全知道

吃多少？主副食的量轻松掌控

中国工信出版集团

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



糖尿病 饮食调理方案

陈伟\主编

北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师
北京糖尿病防治协会理事长

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病饮食调理方案 / 陈伟主编. —北京：电子工业出版社，2016.1
ISBN 978-7-121-25714-8
I. ①糖… II. ①陈… III. ①糖尿病—食物疗法 IV. ①R247.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 051974 号

策划编辑：周 林

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：欧阳优

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11 字数：239 千字 彩插：1

版 次：2016 年 1 月第 1 版

印 次：2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

C O N T E N T S

目 录

CHAPTER 1

健康饮食，从“四低”开始

- 010 低热量：减轻胰岛的负担**
 - 010 手掌法则轻松掌控一天吃饭的量
 - 012 降低热量的烹调原则
 - 013 改变烹调方法以降低热量
 - 014 选择植物油，并且要低油
 - 015 低盐饮食的烹调方法
 - 016 吃正餐前先吃蔬菜，不易饿
 - 017 小零食大热量，也能惹出祸
- 018 低 GI 和 GL：有助于降低血糖**
 - 018 多吃低 GI 和 GL 食物
 - 019 粗粮不细作，GI 值不升高
 - 020 吃整不吃碎降 GI 值
 - 021 蔬果吃生不吃熟，GI 值更低
 - 022 “高低搭配”降 GI 值
 - 023 先吃蔬菜后吃米饭，降餐后血糖
 - 024 急火煮、少加水，降 GI 值
 - 025 副食中加醋或柠檬汁，降 GI 值
 - 026 多吃膳食纤维降 GI 值
 - 027 调味不用糖，选用甜味剂



028 拆穿“无糖”伪装

029 细嚼慢咽，血糖上升缓慢、温和

030 低脂：有助于预防并发症

030 低脂菜肴的制作技巧

033 警惕这些高脂肪食物

034 专题 走出糖尿病饮食十大误区



CHAPTER 2

少食多餐，热量分配要合理

038 科学安排正餐副餐

038 算一算你每天需要多少热量

040 计算每天应吃多少食物

041 三大营养物质比例要合理

042 合理安排一天的餐次

043 一日三餐应该怎样分配

044 加副餐之后，正餐主食量应减少

045 根据总热量设计每日食谱—食品交换份法

048 早餐吃好，营养平衡利降糖

048 谷类早餐，让你不饥饿

049 奶豆类早餐，有助稳定血糖

050 蔬果类早餐，控糖帮手

051 中餐吃饱，荤素搭配防低血糖

051 多吃深绿蔬菜，增加饱腹感

052 吃肉认准“白瘦”

053 降糖降压的菌菇类不可少

054 晚餐吃少，睡眠好血糖更稳定

054 少量粗粮，改善糖耐量

055 晚餐偏素，清淡好入眠

056 专题 全天不同热量食谱推荐



062 吃对主食，控好一半血糖

- 062 吃对主食可控制血糖
- 063 主食固定，血糖不易波动
- 064 细算一日主食的总量
- 068 主食做得干，血糖上升慢
- 069 制作混合主食降餐后血糖

070 美味主食，控制血糖稳定

- 070 糙米 帮助控制血糖骤然升降
- 072 燕麦 餐后血糖上升过快的克星
- 074 薏米 保护胰岛 β 细胞膜
- 076 黑米 提高胰岛素的利用率
- 078 荞麦 增强胰岛素活性
- 080 小米 参与糖类与脂肪的代谢
- 082 绿豆 降低空腹、餐后血糖
- 084 黑豆 促进胰岛素分泌

086 专题 米饭加豆，越吃越健康



088 副食 1: 蔬菜

- 088 苦瓜 辅助降血糖
- 090 黄瓜 亦蔬亦果解饥饿
- 092 芹菜 降压降脂肪并发症
- 094 洋葱 每天吃一点，降糖更明显
- 096 山药 避免胰岛素分泌过剩
- 098 胡萝卜 防治慢性心血管并发症
- 100 萝卜 降低餐后血糖



102	藕 清热除烦止渴
104	豌豆苗 有利于糖和脂肪的代谢
106	绿豆芽 控制餐后血糖上升
108	菠菜 预防糖尿病视网膜病变
110	莴笋 改善糖的代谢功能
111	紫甘蓝 控制餐后血糖上升的速度
112	茄子 保护胰岛细胞
114	大白菜 提高胰岛素的利用率
115	番茄 提高胰岛素质量
116	副食 2: 畜禽肉
116	牛瘦肉 提高机体对葡萄糖的利用
118	鸡肉 降低血糖浓度
120	鸭肉 稳定血糖水平、降血糖
121	兔肉 补充因糖异生而消耗的蛋白质
122	副食 3: 水产
122	鳝鱼 双向调节血糖
124	海参 优质蛋白质的来源
125	牡蛎 减轻胰腺负担
126	鲫鱼 促糖分解代谢, 降低尿糖
128	鱿鱼 补硒防糖尿病
129	副食 4: 蛋奶、豆制品
129	鸡蛋 提供营养物质
130	鹌鹑蛋 补五脏、益气血
131	牛奶 促进胰岛素的正常分泌
132	豆腐 低热量、高蛋白
134	副食 5: 菌藻类
134	黑木耳 修复受损的胰岛细胞
136	香菇 改善糖耐量, 促进肝糖原合成
137	海带 预防糖尿病心脑血管并发症
138	紫菜(干) 降低空腹血糖
139	专题 糖尿病患者怎么吃水果



CHAPTER 5

中药食疗，茶饮药膳为健康护航

- 142 枸杞子 增加胰岛素的敏感性
- 143 熟地 滋阴补肾，降压降糖
- 144 黄芪 双向调节血糖和血压
- 145 玉米须 防治糖尿病性高血压
- 146 玉竹 修复胰岛细胞
- 147 茯苓 减少胰岛素需要量
- 148 葛根 提高胰岛素敏感性
- 149 专题 糖尿病常用单方验方



CHAPTER 6

吃对吃好，远离糖尿病并发症

- 152 糖尿病合并高血压的饮食方案
- 156 糖尿病合并冠心病的饮食方案
- 160 糖尿病合并高血脂的饮食方案
- 164 糖尿病合并肾病的饮食方案
- 168 糖尿病合并痛风的饮食方案
- 172 专题 糖尿病问题答疑



附录

食物热量表



糖尿病 饮食调理方案

陈伟\主编

北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师
北京糖尿病防治协会理事长

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病饮食调理方案 / 陈伟主编. —北京：电子工业出版社，2016. 1
ISBN 978-7-121-25714-8
I. ①糖… II. ①陈… III. ①糖尿病—食物疗法 IV. ①R247. 1
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 051974 号

策划编辑：周 林

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：欧阳优

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11 字数：239 千字 彩插：1

版 次：2016 年 1 月第 1 版

印 次：2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

前言



糖尿病作为现代疾病中的一大杀手，对人体的危害程度仅次于肿瘤和心脑血管病。而饮食治疗是各种类型及各种程度糖尿病最基本的治疗措施，对糖尿病患者有即时和长期改善代谢的作用，表现为改善胰岛素分泌、增加胰岛素敏感性、降低血糖水平、降低血脂、降低血压、改善症状等。因此，对于糖尿病患者来说，只要掌握合理的饮食方式，再配合药物治疗、运动调养等，就可以很好地控制病情。

那么，糖尿病患者要怎样合理饮食呢？其实，糖尿病患者并没有绝对忌口的食物，关键在于何时吃、怎么吃、吃多少。把握了这三点，也就掌握了饮食治疗的核心内容。

本书是专为糖尿病患者的饮食而精心设计的，介绍了适合糖尿病患者的饮食方式和烹饪方法，比如降低热量的烹调原则及技巧，低血糖生成指数膳食的制作原则和烹调技巧，低脂菜肴的制作技巧，以及少食多餐，合理调配碳水化合物、脂肪、蛋白质三大营养素在膳食中的比例，每餐摄入多少热量，每餐吃多少主食等问题，还详细介绍了有出色降糖效果的中药，并呈现了 40 多种适合糖尿病患者食用的家常食材。每种食材都详细介绍了其最降糖的吃法，以及健康烹饪指导等内容，能为糖尿病患者的饮食提供切实有用的指导和帮助。

相信有了本书的指引，糖尿病患者能够树立起信心，解决所遇到的问题，改善糖尿病症状，避免并发症发生，像正常人一样健康幸福地生活。

C O N T E N T S

目 录

CHAPTER 1

健康饮食，从“四低”开始

- 010 低热量：减轻胰岛的负担**
 - 010 手掌法则轻松掌控一天吃饭的量
 - 012 降低热量的烹调原则
 - 013 改变烹调方法以降低热量
 - 014 选择植物油，并且要低油
 - 015 低盐饮食的烹调方法
 - 016 吃正餐前先吃蔬菜，不易饿
 - 017 小零食大热量，也能惹出祸
- 018 低 GI 和 GL：有助于降低血糖**
 - 018 多吃低 GI 和 GL 食物
 - 019 粗粮不细作，GI 值不升高
 - 020 吃整不吃碎降 GI 值
 - 021 蔬果吃生不吃熟，GI 值更低
 - 022 “高低搭配”降 GI 值
 - 023 先吃蔬菜后吃米饭，降餐后血糖
 - 024 急火煮、少加水，降 GI 值
 - 025 副食中加醋或柠檬汁，降 GI 值
 - 026 多吃膳食纤维降 GI 值
 - 027 调味不用糖，选用甜味剂



- 028 拆穿“无糖”伪装
- 029 细嚼慢咽，血糖上升缓慢、温和
- 030 低脂：有助于预防并发症**
- 030 低脂菜肴的制作技巧
- 033 警惕这些高脂肪食物
- 034 专题 走出糖尿病饮食十大误区**



CHAPTER 2

少食多餐，热量分配要合理

- 038 科学安排正餐副餐**
- 038 算一算你每天需要多少热量
- 040 计算每天应吃多少食物
- 041 三大营养物质比例要合理
- 042 合理安排一天的餐次
- 043 一日三餐应该怎样分配
- 044 加副餐之后，正餐主食量应减少
- 045 根据总热量设计每日食谱—食品交换份法
- 048 早餐吃好，营养平衡利降糖**
- 048 谷类早餐，让你不饥饿
- 049 奶豆类早餐，有助稳定血糖
- 050 蔬果类早餐，控糖帮手
- 051 中餐吃饱，荤素搭配防低血糖**
- 051 多吃深绿蔬菜，增加饱腹感
- 052 吃肉认准“白瘦”
- 053 降糖降压的菌菇类不可少
- 054 晚餐吃少，睡眠好血糖更稳定**
- 054 少量粗粮，改善糖耐量
- 055 晚餐偏素，清淡好入眠
- 056 专题 全天不同热量食谱推荐**



062 吃对主食，控好一半血糖

- 062 吃对主食可控制血糖
- 063 主食固定，血糖不易波动
- 064 细算一日主食的总量
- 068 主食做得干，血糖上升慢
- 069 制作混合主食降餐后血糖

070 美味主食，控制血糖稳定

- 070 糙米 帮助控制血糖骤然升降
- 072 燕麦 餐后血糖上升过快的克星
- 074 薏米 保护胰岛 β 细胞膜
- 076 黑米 提高胰岛素的利用率
- 078 荞麦 增强胰岛素活性
- 080 小米 参与糖类与脂肪的代谢
- 082 绿豆 降低空腹、餐后血糖
- 084 黑豆 促进胰岛素分泌

086 专题 米饭加豆，越吃越健康



088 副食 1: 蔬菜

- 088 苦瓜 辅助降血糖
- 090 黄瓜 亦蔬亦果解饥饿
- 092 芹菜 降压降脂肪并发症
- 094 洋葱 每天吃一点，降糖更明显
- 096 山药 避免胰岛素分泌过剩
- 098 胡萝卜 防治慢性心血管并发症
- 100 萝卜 降低餐后血糖



102	藕 清热除烦止渴
104	豌豆苗 有利于糖和脂肪的代谢
106	绿豆芽 控制餐后血糖上升
108	菠菜 预防糖尿病视网膜病变
110	莴笋 改善糖的代谢功能
111	紫甘蓝 控制餐后血糖上升的速度
112	茄子 保护胰岛细胞
114	大白菜 提高胰岛素的利用率
115	番茄 提高胰岛素质量
116	副食 2: 畜禽肉
116	牛瘦肉 提高机体对葡萄糖的利用
118	鸡肉 降低血糖浓度
120	鸭肉 稳定血糖水平、降血糖
121	兔肉 补充因糖异生而消耗的蛋白质
122	副食 3: 水产
122	鳝鱼 双向调节血糖
124	海参 优质蛋白质的来源
125	牡蛎 减轻胰腺负担
126	鲫鱼 促糖分解代谢, 降低尿糖
128	鱿鱼 补硒防糖尿病
129	副食 4: 蛋奶、豆制品
129	鸡蛋 提供营养物质
130	鹌鹑蛋 补五脏、益气血
131	牛奶 促进胰岛素的正常分泌
132	豆腐 低热量、高蛋白
134	副食 5: 菌藻类
134	黑木耳 修复受损的胰岛细胞
136	香菇 改善糖耐量, 促进肝糖原合成
137	海带 预防糖尿病心脑血管并发症
138	紫菜(干) 降低空腹血糖
139	专题 糖尿病患者怎么吃水果



CHAPTER 5

中药食疗，茶饮药膳为健康护航

- 142 枸杞子 增加胰岛素的敏感性
- 143 熟地 滋阴补肾，降压降糖
- 144 黄芪 双向调节血糖和血压
- 145 玉米须 防治糖尿病性高血压
- 146 玉竹 修复胰岛细胞
- 147 茯苓 减少胰岛素需要量
- 148 葛根 提高胰岛素敏感性
- 149 专题 糖尿病常用单方验方



CHAPTER 6

吃对吃好，远离糖尿病并发症

- 152 糖尿病合并高血压的饮食方案
- 156 糖尿病合并冠心病的饮食方案
- 160 糖尿病合并高血脂的饮食方案
- 164 糖尿病合并肾病的饮食方案
- 168 糖尿病合并痛风的饮食方案
- 172 专题 糖尿病问题答疑



附录

食物热量表

CHAPTER 1

健康饮食， 从“四低”开始