

糖尿病

饮食对症调养：

专家教你怎样吃缓解糖尿病

陈广垠◎编著



详细实用 + 营养丰富 + 对症调养 + 即学即用

吃对食物，选对方法
从源头对糖尿病说No

患上糖尿病，饮食调养很重要。饮食不当，前期的很多治疗成果都会随之化为乌有。结合自身的不同症状，合理控制饮食，制定专属于自己的降糖食谱，“病从口出”其实很简单。

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

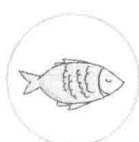


糖尿病

饮食对症调养：

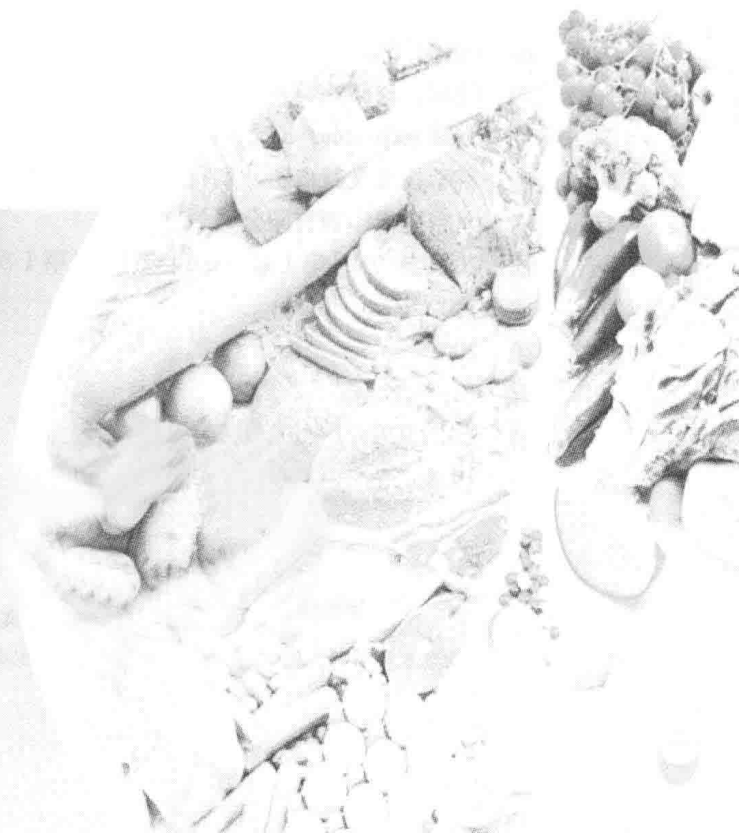
专家教你怎样吃缓解糖尿病

陈广垠◎编著



 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食对症调养: 专家教你怎样吃缓解糖尿病 / 陈广垠编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5023 - 9014 - 3

I. ①糖… II. ①陈… III. ①糖尿病—食物疗法 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 114749 号

糖尿病饮食对症调养: 专家教你怎样吃缓解糖尿病

策划编辑: 林倪端 责任编辑: 杜新杰 宋 玉 责任校对: 梁桂芬 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官方网址 www.stdp.com.cn

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京建泰印刷有限公司

版 次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 200 千

印 张 13.75

书 号 ISBN 978 - 7 - 5023 - 9014 - 3

定 价 19.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言

FOREWORD

糖尿病作为常见多发病，在我国最早的中医书籍《黄帝内经》中就有相关的论述。《黄帝内经》一书中将其分为“脾瘅”、“消渴”、“消瘅”三个阶段，并对糖尿病及其并发症的病因病机、预后转归等均有系统论述；《外台秘要方》中指出“此病特忌房室、热面及干脯”；《千金方》中也指出“所慎者三，一饮酒，二房室，三咸食及面”，均强调糖尿病治疗必须以饮食治疗为基础，认为不节饮食“纵有金丹亦不可救！”这些宝贵的资料给我们留下了大量的关于糖尿病及其并发症的治疗药膳方，其中多数寓医于食的理论至今仍有重要的实际意义。

糖尿病虽然属于难治病，普遍存在，但并不可怕。当今尚未有一种方法能根治糖尿病，但是通过科学的饮食，搭配必要的药物治疗，还是可以保证糖尿病患者的正常生活的。因此，保持良好的饮食习惯对预防及治疗糖尿病起着至关重要的作用。

为此，编者精心编写了《糖尿病饮食对症调养——专家教你怎样吃缓解糖尿病》，本书从了解糖尿病的基本常识出发，分别从科学饮食、挑降糖必需食物、选专家推荐食谱三方面，对糖尿病患者的饮食进行全方位的指导，意在为广大患者提供权威、科学、有效的食疗方法；教糖尿病朋友用专家的眼光衡量每类食物的功用，对吃什么、如何吃，进行了详细系统的讲解，打破不敢吃的顾虑，使控制饮食不再是一句空话，真正发挥抑制血糖的作用。



糖尿病



饮食对症调养

专家教你怎样吃缓解糖尿病

希望本书能让患上糖尿病的朋友通过饮食调养，将其对生活的影响降到最低，避免糖尿病并发症；而没有患上糖尿病的朋友，在日常生活中能注意饮食，远离糖尿病。让我们携起手来，共同养成科学合理的饮食习惯，一起来维护我们的健康吧！

编者

第一章 了解糖尿病

——做到知己知彼

第一节 初识糖尿病 002

什么是糖尿病	002
糖尿病的临床症状有哪些	002
糖尿病分哪些类型	003
1 型糖尿病与 2 型糖尿病的区别	004
糖尿病对人体的健康有哪些危害	004
怎样及早发现糖尿病	005
糖尿病是否有遗传性	006
糖尿病是否有传染性	006
糖尿病能根治吗	006
什么是糖尿病的急性并发症	007
什么是糖尿病的慢性并发症	007

第二节 糖尿病的检测与诊断 009

糖尿病的常规检查有哪些	009
早期诊断糖尿病有哪些明显信号	009
糖尿病的诊断标准有哪些	010





确诊糖尿病的类型要做哪些检查	010
糖尿病患者检查前须知	011
糖尿病患者应定期到医院做哪些检查	011
糖尿病患者自我监测血糖的益处	012
为什么要进行血糖监测	012
监测血糖的步骤有哪些	013
不同时间的血糖数值代表的意义	013
简便测试尿糖的方法有哪两种	014

第三节 糖尿病的日常防治与护理 016

如果刚患糖尿病该如何处理	016
糖尿病患者自我保健的“五驾马车”是什么	016
预防糖尿病最好的办法是什么	017
糖尿病预防的三个层次是什么	017
什么是糖尿病的三级预防	018
国际上公认的预防糖尿病的措施有哪些	019
糖尿病并发症能不能预防	020
糖尿病患者过有规律的生活有什么益处	020
个人卫生与糖尿病控制的关系如何	021
糖尿病患者日常生活的注意事项	021
糖尿病患者怎样预防低血糖	022



第二章 科学饮食

——把好降糖第一道关

第一节 糖尿病的饮食原则	024
合理控制饮食有什么好处	024
糖尿病患者食谱为什么宜多样化	025
糖尿病患者饮食为什么要少量多餐	025
营养均衡对糖尿病的益处有哪些	026
糖尿病患者为什么要细嚼慢咽	026
糖尿病患者如何安排三餐	027
如何安排糖尿病患儿的饮食	027
怎样安排老年糖尿病患者的饮食	028
怎样安排糖尿病孕妇的饮食	029
并发症患者应遵从哪些饮食习惯	029
糖尿病肾病患者的饮食怎样安排	030
糖尿病并发高血压患者的饮食如何安排	030

第二节 糖尿病的饮食治疗	032
--------------------	-----

糖尿病患者食疗的目的是什么	032
为什么说饮食疗法是治疗糖尿病的基础	032





糖尿病患者食疗有哪些作用	033
糖尿病患者食疗的十大要点都有哪些	034
怎样计算每日所需总热量	034
什么是食物交换份	036
食物交换份的内容包括哪些	037
怎么使用食物交换份	038
怎样合理调整三大营养素的比例	039
糖尿病患者控制饮食总是饿怎么办	040

第三节 糖尿病患者的饮食宜忌 041

为什么无糖食品也不宜多吃	041
糖尿病患者为什么忌多吃腌制食品	041
糖尿病患者为什么宜多吃粗粮	042
糖尿病患者为什么要多吃优质蛋白质	042
糖尿病患者喝牛奶有什么好处	042
为什么糖尿病患者忌吸烟	043
糖尿病患者饮食为什么宜淡、宜暖、宜缓	043
为什么说不吃主食来控制血糖是错误的	044
糖尿病患者为什么要少吃大枣	044
全脂牛奶的益处有哪些	045
糖尿病患者不宜盲目控制饮水	045
糖尿病患者多吃盐有何坏处	046



第三章 挑降糖必需食物

——把糖尿病吃回去

第一节 降糖主食类 048

小米	048	燕麦	055
玉米	050	荞麦	056
黑米	051	麦麸	058
薏米	053	红薯	060

第二节 降糖水果类 062

苹果	062	山楂	078
香蕉	063	樱桃	079
橘子	065	草莓	081
橙子	067	猕猴桃	082
柚子	068	桃子	084
西瓜	070	番石榴	085
木瓜	071	李子	087
柠檬	073	荔枝	088
石榴	075	杏	089
菠萝	076	核桃	091





板栗	092
莲子	094
花生	095
腰果	097

黑芝麻	098
西瓜子	100
南瓜子	101

第三节 降糖蔬菜类 103

苦瓜	103
冬瓜	105
黄瓜	106
南瓜	108
番茄	110
胡萝卜	111
白萝卜	113
西葫芦	115
豇豆	116
茄子	118
洋葱	120
芹菜	122
菠菜	123
韭菜	125
大白菜	126
蕨菜	128
莼菜	129

西兰花	131
紫甘蓝	132
银耳	134
竹笋	135
芦笋	137
莴笋	139
芦荟	140
山药	142
莲藕	143
紫菜	145
海带	147
香菇	148
金针菇	150
魔芋	152
绿豆芽	153
荸荠	155
辣椒	156



第四节 降糖肉类 159

牛肉	159	鹌 鹑	164
乌 鸡	161	兔 肉	166
鸭 肉	162		

第五节 降糖水产学类 168

黄 鳊	168	三文鱼	176
泥 鳅	170	鱿 鱼	178
金枪鱼	172	牡 蛎	179
鳕 鱼	173	蛤 蜊	181
鲤 鱼	175		

第四章 选专家推荐食谱

——积极备战糖尿病

第一节 营养主食 184

冬菇木耳瘦肉粥	184	百合糯米粥	185	蛤蜊馄饨	187
山药南瓜粥	184	芪汁蜇丝凉拌面	186	薏米馒头	188
田螺菠菜粥	185	翡翠水饺	186	降糖花卷	188
杞子燕麦粥	185	猪肝菠菜饺	187		





第二节 美味菜品 189

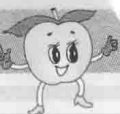
金菇豆芽	189	小炒二冬	191	冬韭炒牡蛎	193
海带黄豆	189	蒜醋鲤鱼	191	青椒爆炒牛肉	193
薏米拌绿芽	189	火腿冬瓜	192	干烧鳝鱼丝	193
番茄炒鸡蛋	190	百合炖鳗鱼	192	杞豆炖鱼头	194
海带豆腐	190	清炒虾仁	192	仙芹兔丁	194
双茄片	191				

第三节 滋补汤羹 195

蚌肉口蘑汤	195	金须猪胰汤	197	赤银蒸羹	198
三冬煲豆腐	195	薏米海带汤	197	无花果银耳羹	199
鲜鱼生菜汤	196	双耳汤	197	人参鲜奶羹	199
银耳赤豆汤	196	蘑菇冬瓜汤	198	麦片银耳杞子羹	199
鳝鱼汤	196	银耳山药羹	198	银耳山药薏米羹	199

第四节 可口饮品 201

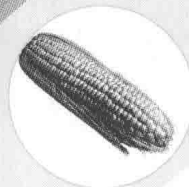
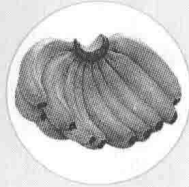
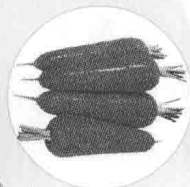
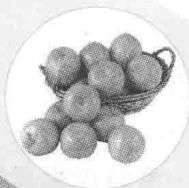
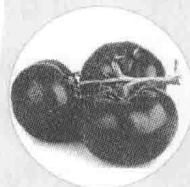
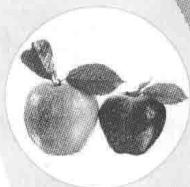
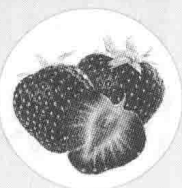
苦瓜茶	201	石膏乌梅茶	202	番薯叶冬瓜饮	204
玉米须茶	201	生地山药降糖饮	203	二皮玉米须饮	204
人参玉竹茶	201	丝瓜降糖饮	203	杞枣豆汁饮	205
桑葚茉莉饮	202	五汁饮	203	石榴茶	205
生津茶	202	安神定志茶	204		



第一章

了解糖尿病

——做到知己知彼





第一节

初识糖尿病



什么是糖尿病



糖尿病这个名词大家都听过很多遍了。糖尿病英文代号为 DM (diabetes mellitus), 是甜性多尿的意思。中医称之为消渴, 是消瘦烦渴之意。确切地讲, 糖尿病是指由于胰岛细胞不能正常分泌胰岛素导致人体内胰岛素不足, 引起人体内出现以糖代谢紊乱为主的糖类、脂肪、蛋白质三大营养物质代谢紊乱而发生的一种疾病。它是一种慢性全身性疾病, 往往呈现进行性进展, 患者可有多饮、多尿、多食以及体重和体力下降的表现。严重时发生水及酸碱代谢紊乱, 引起糖尿病的急性并发症。如果糖尿病长期得不到良好控制, 还能引起脑、心脏、神经、眼和肾脏等重要器官的并发症, 甚至导致残疾和死亡。



糖尿病的临床症状有哪些



糖尿病的症状主要是糖、脂肪、蛋白质、水、盐、酸碱代谢紊乱及血管、神经并发症所造成的结果, 表现为:

(1) 多尿

多尿是血糖升高, 身体努力通过尿液排除糖分的结果。



(2) 多饮

多饮是因为排尿多，身体需要补充丢失的水分的结果。

(3) 多食

身体不能很好地利用糖分，能量缺乏的结果。

(4) 体力和体重下降

这是能量不足，脂肪及蛋白质消耗的结果。

以上四条习惯上被称为“三多一少”。

(5) 视力下降

高血糖及眼科并发症所致。

(6) 其他

如手足麻木、心慌气短、腹泻便秘、尿潴留和阳痿等糖尿病慢性并发症的表现。



糖尿病分哪些类型



1997 年美国糖尿病协会提出糖尿病分型标准，并具体描述如下：

(1) 1 型糖尿病

此为胰岛素依赖型糖尿病，血浆胰岛素水平低于正常低限，体内胰岛素绝对不足，容易发生酮症酸中毒，必须依赖外源性胰岛素治疗。发病人群多见于儿童和青少年，也可发生于其他年龄段，患者多有糖尿病家族史。1 型糖尿病起病急，出现症状较重。



(2) 2 型糖尿病

此为胰岛素非依赖型糖尿病，占全世界糖尿病患者总数的 90%（在我国





占95%),发病人群以中老年人多见,是最常见的糖尿病类型。2型糖尿病起病隐匿,症状较轻或没有症状,以口服降糖药物和具有降血糖功能的食物或中药治疗居多,不一定依赖胰岛素治疗。

(3) 其他类型糖尿病

此为除上述1型、2型两型以外的糖尿病的总称,包括孕期糖尿病(GDM),感染性糖尿病,药物或化学制剂所致的糖尿病,胰腺疾病、内分泌疾病所伴发的糖尿病等。

对在正常上限与糖尿病诊断标准之间的高血糖者,称为“餐后耐糖不良”或“空腹耐糖不良”患者,这是从血糖正常发展成糖尿病的中间阶段,不作为糖尿病的单类型。



1 型糖尿病与 2 型糖尿病的区别

胰岛素是体内的正常激素,因为需要,正常人每天要产生并分泌大量的胰岛素。

1型糖尿病患者自身不能产生胰岛素,因此需要终身使用外来胰岛素治疗;1型糖尿病一直被描述成一种自身免疫性疾病——身体的免疫系统攻击胰腺中的胰岛细胞,并最终破坏它们制造胰岛素的能力。没有胰岛素,身体就不能将葡萄糖转化成热量,因此1型糖尿病患者必须注射胰岛素才能存活。

2型糖尿病患者体内胰岛素是相对不足,因此起先可用药物促进人体胰岛素的产生和作用,但其中半数以上患者终因长期药物刺激使人体胰岛功能衰竭,而需用外来的胰岛素治疗。



糖尿病对人体的健康有哪些危害

随着病情的发展,糖尿病除有早期的全身无力、免疫力下降、视力减退、手脚发麻等症状外,还会引发各种并发症,如肾功能衰竭、心血管动脉硬化

