

TANGNIAOBING ZHUANJIA
GAOSUNIDE 264ZHONG YINSHI YIJI

糖尿病专家

告诉你的264种 饮食宜忌



邹 威 韩 娜◎编著



核心元素/健康食谱/食疗技巧

各类简单易懂、详细有效的健康食谱和烹饪技巧是糖尿病患者最好的“护理师”



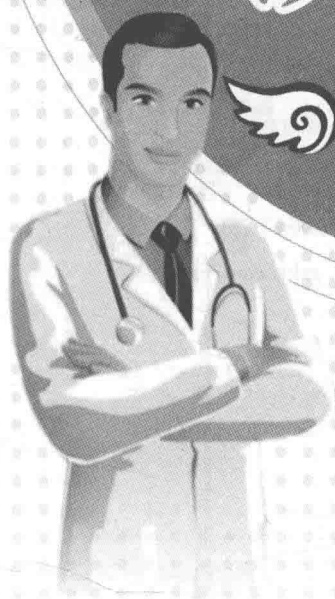
贵州出版集团
贵州科技出版社

TANGNIAOBING ZHUANJIA
GAOSUNIDE 264ZHONG YINSHI YIJI

糖尿病专家

告诉你的264种 饮食宜忌

邹 威 韩 娜◎编著



常州大学图书馆
藏书章

核心元素/健康食谱/食疗技巧

各类简单易懂、详细有效的健康食谱和烹饪技巧是糖尿病患者最好的“护理师”

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病专家告诉你的264种饮食宜忌 / 邹威, 韩娜编
著. —贵阳: 贵州科技出版社, 2015. 7
ISBN 978 - 7 - 5532 - 0348 - 5

I. ①糖… II. ①邹… ②韩… III. ①糖尿病 - 食物
疗法②糖尿病 - 饮食 - 禁忌 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第305643号

出版发行	贵州出版集团 贵州科技出版社
地 址	贵阳市中华北路289号(邮政编码:550004)
网 址	http://www.gzstph.com http://www.gzkj.com.cn
出 版 人	熊兴平
经 销	全国各地新华书店
印 刷	贵阳科海印务有限公司
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次
字 数	250千字
印 张	14.75
开 本	710mm×1000mm 1/16
书 号	ISBN 978 - 7 - 5532 - 0348 - 5
定 价	26.80元

天猫旗舰店:<http://gzkjcbbs.tmall.com>

糖尿病专家

告诉你的264种饮食宜忌

前言

对糖尿病的认识,最早出现在我国中医书籍《黄帝内经》中。此后,各类医药书籍都出现了关于糖尿病的介绍,并且给我们留下了很多有关糖尿病及其并发症的治疗方法。

其实,糖尿病是一种生活方式病,而且是由于饮食习惯的好坏所决定的。那么,只要我们能够掌握正确的饮食原则和方法,就能在一定程度上远离生活方式病。对于糖尿病患者而言,同样可以根据自己的口味来选择丰富可口的食物。

如今,水果、蔬菜、谷物、饮料的成分和功能,以及众多中药的药理作用得到了初步阐明,而这也为广大的糖尿病患者提供了科学饮食治疗的条件。

本书的主要目的是帮助糖尿病患者通过饮食来预防和改善糖尿病,帮助他们在日常生活中合理制订自己的饮食计划。

本书总共选取了264种有益于防治糖尿病的食材,并且对每一种食材都进行了重点的分析和阐释。

“降糖核心元素”主要解释食材对糖尿病患者的益处;“健康吃法”则详细地列举了食材怎么吃才最合适,帮助读者明白食材的正确吃法;“可预防并发症”则告诉读者食材的营养价值及其他的药用价值;“低糖食谱”主要向读者介绍了最常用的食谱,让大家轻轻松松学做放心菜肴、健康菜肴。为了让读者更直观地了解食物所含的营养成分,书中列出了每种食物中对人体健康非常重要的营养成分,且均以每100克食物为计量,如每100克黑米含维生

素 B₆ 0.54 毫克。使用本书,需要注意以下三个方面。

一是糖尿病患者吃粥的技巧。一般来说,传统观点认为粥消化得快、吸收得快,因而餐后血糖升高得也快,所以糖尿病患者不宜吃粥。其实,粥的品种有很多,如各种杂粮粥和豆粥,只要烹调和搭配得当,糖尿病患者也可以吃粥,不过需要根据自身病情以及使用适当的烹调和搭配方式。糖尿病患者吃粥技巧:①不喝纯米粥,要喝杂豆粥;②干稀搭配;③不宜熬得太久、太烂;④不宜顿顿喝粥。

二是糖尿病患者怎样计算一天所需的热量,因为糖尿病最重要的是对“量”的控制。糖尿病患者的体重决定了一天摄入多少饮食热量。①明确自己的标准体重。成人标准体重(千克)=[身高(厘米)-100]×0.9。②计算身体质量指数(body mass index, BMI)=实际体重(千克)/身高的平方(平方米)。③判定自己的体型。BMI 指数<18.5 为消瘦, BMI 指数 18.5~23.9 为正常, BMI 指数 24~27.9 为超重, BMI 指数≥28 为肥胖。④计算自己每日所需的总热量=单位体重所需热量(千卡每千克)×标准体重(千克)。一般来说,糖尿病患者的总热量取决于年龄、性别、体重、体力活动强度,习惯上按体重和体力活动的情况每日每千克体重摄取的总热量可在 15~50 千卡(63~210 千焦),详细情况见表 1。表 1 中横向代表自己的体重情况,纵向代表每天的活动强度,横纵的交汇点所示的数值就是自己每天单位体重所需的热量。

表 1 成年糖尿病患者每天的热量供给量

活动强度	每日热能供给(千卡每千克)		
	消瘦/体重不足	正常	肥胖/超重
重体力活动(如搬运)	5~50	40	35
中体力活动(如电工安装)	40	35	30
轻体力活动(如伏案工作)	35	30	20~35
休息状态(如卧床)	25~30	20~25	15~20

三是饮食调节应个体化,需要考虑糖尿病类型、治疗情况、并发症以及患者的生活方式、体重情况等因素。

目前,尚无根治糖尿病的方法,但是糖尿病患者可以通过掌握本书的知识,调节饮食,把糖尿病对自己生活的影响降到最低,同时防治糖尿病并发症。对于没有患上糖尿病的朋友,也可根据本书的相关信息,在日常生活中注意饮食,让自己远离糖尿病,从而使自己更加健康。

目 录

第一章 糖尿病患者必需的营养

维生素——预防并发症的全能战士	003
碳水化合物——能量的快速供应者	004
蛋白质——提高人体抗病能力	004
脂肪——保护和稳固内脏器官	005
膳食纤维——降低餐后血糖	006
矿物质——具有胰岛素样的降糖效果	006

第二章 糖尿病患者应该如何饮食

主食类	011
宜	011
莜麦——降糖核心元素为钾、镁、锌等	011
荞麦——降糖核心元素为维生素 E、锌和黄酮	012
黑米——降糖核心元素为膳食纤维	013
玉米——降糖核心元素为铬	014
小米——降糖核心元素为微量元素、维生素 B	015
薏米——降糖核心元素为乙醚提取物	016
青稞——降糖核心元素为 β -葡聚糖	017
大麦——降糖核心元素为可溶性纤维	018
小麦——降糖核心元素为硒	019
黄豆——降糖核心元素为大豆磷脂	020
糙米——降糖核心元素为粗纤维	021
紫米——降糖核心元素为黑米色素	022
红薯——降糖核心元素为膳食纤维、果胶	023
粳米——降糖核心元素为黏性低	024

年糕——降糖核心元素为烟酸、微量元素	025
忌	026
糯米	026
饼干	027
蛋糕	027
面包	028
油饼	028
肉类	028
宜	028
兔肉——降糖核心元素为高蛋白质、低脂肪、低胆固醇	028
鹌鹑——降糖核心元素为钾、磷、低胆固醇	029
鸡肉——降糖核心元素为蛋白质	030
牛肉——降糖核心元素为锌	032
驴肉——降糖核心元素为不饱和脂肪酸	033
乌鸡——降糖核心元素为维生素 E 等	034
鸭肉——降糖核心元素为多种维生素及钾、铁等	035
鸽肉——降糖核心元素为各种氨基酸	036
猪肉——降糖核心元素为多种营养成分	037
羊肉——降糖核心元素为共轭亚油酸	038
狗肉——降糖核心元素为蛋白质	039
野鸡肉——降糖核心元素为不饱和脂肪酸	041
忌	042
猪肝	042
猪蹄	042
腊肉	043
香肠	043
炸鸡	044
鹅肝	044
蔬菜类	045
宜	045
菠菜——降糖核心元素为类胰岛素	045
芹菜——降糖核心元素为芹菜碱、甘露醇等活性成分	046

洋葱——降糖核心元素为脂肪烃类二硫化合物	047
黄瓜——降糖核心元素为丙醇二酸	048
南瓜——降糖核心元素为钴	049
冬瓜——降糖核心元素为多种维生素	050
山药——降糖核心元素为黏液蛋白	052
大白菜——降糖核心元素为纤维素	053
西兰花——降糖核心元素为铬	054
芥蓝——降糖核心元素为膳食纤维	055
西葫芦——降糖核心元素为维生素 C	056
莴笋——降糖核心元素为烟酸	057
番茄——降糖核心元素为番茄碱、葫芦巴碱、红浆果素	058
圆白菜——降糖核心元素为维生素 E	059
空心菜——降糖核心元素为植物胰岛素	060
菜花——降糖核心元素为铬	061
青椒——降糖核心元素为硒	062
黄豆芽——降糖核心元素为维生素 B ₁ 、烟酸	063
豌豆苗——降糖核心元素为膳食纤维	065
香菇——降糖核心元素为硒	066
金针菇——降糖核心元素为锌	067
口蘑——降糖核心元素为硒	068
银耳——降糖核心元素为银耳多糖	069
竹笋——降糖核心元素为高纤维	070
白萝卜——降糖核心元素为锌	071
胡萝卜——降糖核心元素为维生素 B、视黄醇	072
马齿苋——降糖核心元素为去甲肾上腺素	074
苋菜——降糖核心元素为镁	074
生菜——降糖核心元素为膳食纤维、钾、钙和铁	075
茄子——降糖核心元素为维生素 P	077
忌	078
芋头	078

香椿	078
韭菜	079
甜菜	079
百合	079
雪里蕻	080
水果类	081
宜	081
西瓜——降糖核心元素为有机酸、维生素 C、酶类等	081
石榴——降糖核心元素为铬	082
火龙果——降糖核心元素为花青素	083
山楂——降糖核心元素为黄酮类物质、有机酸等	084
柚子——降糖核心元素为类胰岛素	085
橄榄——降糖核心元素为水分	086
猕猴桃——降糖核心元素为天然糖醇类物质肌醇	087
杨桃——降糖核心元素为维生素 C	088
鳄梨——降糖核心元素为不饱和脂肪酸	089
苹果——降糖核心元素为果胶	090
樱桃——降糖核心元素为花青素	090
菠萝——降糖核心元素为果胶	092
橙子——降糖核心元素为维生素 P	093
柠檬——降糖核心元素为类胰岛素	094
无花果——降糖核心元素为低糖、高纤维	094
榛子——降糖核心元素为维生素 E、钙、磷	096
莲子——降糖核心元素为生物碱	097
桑葚——降糖核心元素为脂肪酸	098
海棠果——降糖核心元素为膳食纤维	099
木瓜——降糖核心元素为齐墩果酸	100
李子——降糖核心元素为促进血红蛋白再生	101
蓝莓——降糖核心元素为锌、铁、维生素	102
枇杷——降糖核心元素为有机酸、苦杏仁苷	103
甜瓜——降糖核心元素为转化酶	104

忌	105
大枣	105
金橘	106
荔枝	106
香蕉	107
甘蔗	107
柿子	108
水产类	109
宜	109
鳎鱼——降糖核心元素为铬	109
金枪鱼——降糖核心元素为特殊脂肪酸	110
海参——降糖核心元素为胆固醇低,脂肪少	111
海带——降糖核心元素为海带多糖	112
紫菜——降糖核心元素为硒	113
黄鳝——降糖核心元素为鳝鱼素	114
青鱼——降糖核心元素为钙	115
带鱼——降糖核心元素为镁	116
鳕鱼——降糖核心元素为胰岛素	117
三文鱼——降糖核心元素为维生素、矿物质	118
裙带菜——降糖核心元素为岩藻黄质	119
鲫鱼——降糖核心元素为优质蛋白质	120
牡蛎——降糖核心元素为锌	121
蛤蜊——降糖核心元素为硒	122
蚧子——降糖核心元素为代尔太 7 - 胆固醇、 24 - 亚甲基胆固醇	123
鱿鱼——降糖核心元素为锌	124
泥鳅——降糖核心元素为不饱和脂肪酸	126
鲈鱼——降糖核心元素为铜	127
扇贝——降糖核心元素为硒	128
鲢鱼——降糖核心元素为钙、磷	129
海米——降糖核心元素为镁	130

鲤鱼——降糖核心元素为不饱和脂肪酸	131
鲑鱼——降糖核心元素为维生素 A	132
田螺——降糖核心元素为蛋白质	133
忌	134
虾	134
鱼子	135
胖头鱼	135
豆蛋奶品	136
宜	136
豇豆——降糖核心元素为磷脂	136
绿豆——降糖核心元素为各类低聚糖	137
红小豆——降糖核心元素为膳食纤维	138
黑豆——降糖核心元素为铬	139
牛奶——降糖核心元素为钙、磷、钾等	140
鸡蛋——降糖核心元素为维生素 B ₂	141
酸奶——降糖核心元素为钙、维生素 A	142
豆腐——降糖核心元素为钙质	143
鹌鹑蛋——降糖核心元素为卵磷脂、脑磷脂	144
奶酪——降糖核心元素为钙	146
忌	147
松花蛋	147
鸭蛋黄	147
鸡蛋黄	148
辛香调味料	148
宜	148
大蒜——降糖核心元素为促进胰岛素的分泌	148
姜——降糖核心元素为姜黄素	149
醋——降糖核心元素为有机酸	150
橄榄油——降糖核心元素为单不饱和脂肪酸	151
芝麻油——降糖核心元素为不饱和脂肪酸	152
茶油——降糖核心元素为单不饱和脂肪酸	153

葵花籽油——降糖核心元素为亚油酸	154
花椒——降糖核心元素为挥发油	155
酱油——降糖核心元素为多种氨基酸	156
黄酒——降糖核心元素为维生素 B	157
辣椒——降糖核心元素为辣椒素	158
大料——降糖核心元素为茴香油	159
桂皮——降糖核心元素为多种元素	160
虾皮——降糖核心元素为镁	161
忌	162
白酒	162
啤酒	163
猪油	163
黄油	163

第三章 预防和治疗糖尿病的中药及粥膳饮品

中药	167
玉米须——利尿、降血压,促进胆汁分泌	167
西洋参——降血脂,促进血液循环	167
莲子心——调节胰岛素分泌,控制血糖	168
金银花——改善机体胰岛素抵抗	169
地骨皮——抗脂肪肝	169
淮山药——增加胰岛素分泌	170
桑白皮——降低血糖	171
人参——降低血糖,控制脂肪分解	171
地黄——增加胰岛素的敏感性	172
枸杞——增加肝糖原的储备	173
玉竹——平衡胰岛素	173
黄连——调节血脂	174
葛根——降血脂、降血压、降血糖	175
桔梗——治疗咽干口燥	175
黄芪——改善糖耐量异常	176

灵芝——减轻非胰岛素依赖糖尿病的发病程度	177
知母——降糖功能	177
黄精——降血脂,改善动脉粥样硬化斑块	178
茯苓——适合2型糖尿病患者	179
芡实——预防糖尿病性骨质疏松	180
石膏——血糖的调整,胰岛素的储存	180
玄参——降血糖、降血压	181
粥膳	182
石膏乌梅降糖饮——清热泻火,生津止渴	182
生地降糖饮——滋肾养阴,生津止渴	182
生地枸杞降糖饮——降低血糖,补气强精	182
生地山药降糖饮——滋补脾肾,降低血糖	182
生地粳米降糖粥——滋阴清热,止渴生津	183
杜仲五味子降糖饮——益气生津,补肾宁心	183
淮山药赤小豆降糖饮——润肠通便,调节血糖	183
玉竹沙参降糖饮——润肺滋阴,养胃生津	184
玉竹山药降糖饮——润肺滋阴,养胃生津	184
天花粉冬瓜皮降糖饮——清热生津,清肺化痰	184
天花粉葛根降糖饮——提高人体免疫力	184
白茅根降糖饮——凉血止血,利尿通淋	185
白茅根金银花降糖饮——清热解毒,清咽利喉	185
白茅根牡丹皮降糖饮——增强机体抗病能力,预防感冒	185
白茅根藕节降糖饮——清热凉血,止血	185
白茅根荸荠降糖饮——清热化痰,潜阳利尿	186
山药降糖饮——缓解烦躁不安	186
山药天花粉降糖饮——清热生津,清肺化痰	186
山药黄连降糖饮——降低血糖,提高免疫力	187
桑螵蛸降糖饮——滋阴补肾,提高肾脏功能	187
知母党参降糖饮——调节胃肠运动,降低胃蛋白酶活性	187
红薯叶降糖饮——增强免疫力,提高机体抗病能力	187
芦根降糖饮——和胃止呕,利尿,透疹	188

芦根青果降糖饮——降低血压和胆固醇	188
冬虫夏草沙参降糖饮——补益肺肾,养阴润燥	188
黄芪葛根降糖饮——固表止汗,行水消肿,托毒生肌	188
黄芪黄精降糖饮——提高机体免疫力	189
黄芪五味子降糖饮——收敛固涩,益气生津	189
黄芪黄酒降糖饮——养胃利肠,解热止渴	189
黄芪阿胶降糖饮——促进造血功能	189
黄芪山药降糖饮——降血糖	190
黄精丹参降糖饮——活血祛瘀,养血安神,凉血消肿	190
黄芪党参降糖饮——抑制肾上腺素,对神经系统 有兴奋作用	190
黄芪枸杞降糖饮——降低血糖,补气强精,滋补肝肾	191
黄芪猪胰降糖饮——补气升阳	191
蚕茧降糖饮——止血,止渴,解毒	191
黄芩玉米须降糖饮——利尿消肿,平肝利胆,降低血糖	191
白茯苓桑葚降糖饮——滋阴养血,生津润燥	192
当归党参降糖饮——增强机体抵抗力,补血益气	192
当归米酒降糖饮——补血,和血,止痛	192
丹参降糖饮——活血祛瘀,养血安神,凉血消肿	193
丹参沙参降糖饮——养阴清肺,益胃生津	193
丹参黄芩降糖饮——活血祛瘀,养血安神,凉血消肿	193
玉米须降糖饮——利尿消肿,平肝利胆,降低血糖	193
玉米须粳米降糖粥——平肝利胆,降血糖	194
灵芝绍酒降糖饮——补益中气,温肾固本,滋阴养血	194
灵芝黄精降糖饮——补气养血	194
灵芝何首乌降糖饮——降低血清胆固醇,抗动脉硬化	194
灵芝丹参降糖饮——补气养血,活血止痛	195
苍术党参降糖饮——降低血压,燥湿健脾,辟秽化浊	195
干马齿苋降糖饮——解毒,消炎,利尿,消肿	195
枸杞降糖饮——止渴,养阴,补益	195
枸杞糯米降糖粥——养肝益血,补肾固精	196

菊花降糖粥——疏散风热,清肝明目	196
葛根粉降糖粥——生津止渴,降压降糖	196
珍珠母降糖粥——平肝潜阳,清肝明目	197
燕麦山药降糖粥——降血糖	197
赤小豆鲤鱼降糖粥——降血压,降血脂,调节血糖	197
粳米黑芝麻降糖粥——提高人体免疫力,促进血液循环	197
冬瓜鸭降糖粥——补中益气,健脾养胃,益精强志	198
玉米粉降糖粥——促进血液循环,降低胆固醇	198
菊花降糖饮——促进膳食纤维溶解,降血压,降血脂	198
白萝卜生姜降糖饮——促进血液循环,防止糖尿病	199
丝瓜降糖饮——有效提高免疫力	199
芸豆降糖汤——利尿消肿,平肝利胆,降低血糖	199
猪胰玉米须降糖汤——利尿消肿,平肝利胆,降低血糖	199
虾皮豆腐玉米须降糖汤——减少血液中的胆固醇含量	200

第四章 糖尿病患者的常见并发症及注意事项

糖尿病足——穿鞋宁大勿小,不要用热水烫脚	203
抑郁症——性格软弱,多愁善感	204
心脏病——戒除吸烟、酗酒	205
勃起功能障碍——保护血管神经	207
高血压——戒烟和限酒	208
酮症酸中毒——培养多喝水的习惯	210
胃病——控制好血糖,少食辣椒等	211
皮肤病——提高机体免疫力	213
脑病——消除情绪波动,避免过度疲劳	214
低血糖——生活规律,戒烟戒酒,定时定量饮食	216
肝病——控制体重,改善胰岛素抵抗和调整血脂	217
眼病——重视早期诊断和治疗	218
肾病——多饮水,严格控制血压	220

第一章

Chapter 1

▶▶▶ 糖尿病患者必需的营养

