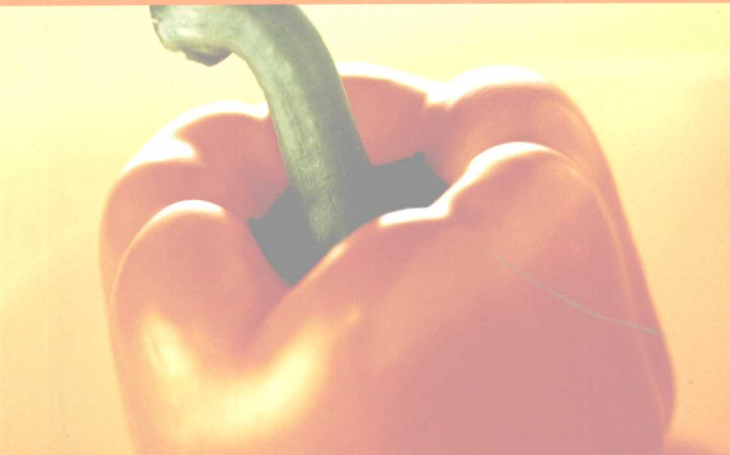


中国健康教育协会 推荐



糖尿病 饮食 必备 全典 自疗

健康管理专家 刘克玲 主编



北京出版社

汉竹·我爱健康系列

刘克玲 主编

北 京 出 版 社

糖尿病饮食自疗

必 备 全 典



图书在版编目(CIP)数据

糖尿病饮食自疗必备全典/刘克玲主编. —北京:北京出版社, 2008.2

(汉竹·我爱健康系列)

ISBN 978-7-200-07116-0

I. 糖… II. 刘… III. 糖尿病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第013990号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

汉竹 ● 我爱健康系列

糖尿病饮食自疗必备全典

TANGNIAOBING YINSHI ZILIAO BIBEI QUANDIAN

刘克玲 主编

□出版 北京出版社

□地址 北京北三环中路6号

□邮编 100011

□网址 www.bph.com.cn

□总发行 北京出版社

□经销 新华书店

□印刷 北京美通印刷有限公司

□开本 1/16

□印张 7

□版次 2008年5月第1版

□印次 2008年5月第1次印刷

□印数 1—15 000

□ISBN 978-7-200-07116-0/TS·219

□定价: 16.80元

质量监督电话: 010-58572393



三好书友会——好人·好书·好生活

探科学奥秘
享健康人生
赏艺术瑰宝
品时尚生活

感谢您购买我们的图书，欢迎您参加我们的三好书友会。在这里，您可以进入我们的《快乐健身一箩筐》，享受健身带来的乐趣；可以和您的亲宝贝一起浏览《汉竹·我爱宝贝系列》，享受幸福的生活；可以关注《奥运之城》、《北京古代建筑精粹》，纵览2008年奥运北京的风貌；还可以聆听到《片面之瓷》中收藏带来的故事……

参加方式

非常简单，填写《会员登记表》，邮寄或传真给我们即可；也可以在我们的网站上下载注册表，填好后发E-mail到我们的注册邮箱，成为我们的会员。

会员权利

- 登记以后，将收到会员确认信，成为终身会员
- 不定期收到新书简介
- 有机会成为兼职作者
- 直购图书，将享受免邮费及打折优惠(具体规则见会员确认信)
- 不定期参加各种书友联谊活动

会员义务

- 遵守国家相关法律法规
- 填写的会员资料必须真实有效

三好书友会 邮购方式

邮政地址：北京北三环中路6号北京出版社
科学·生活·艺术事业部

邮政编码：100011

收款人：毛宇楠

E-mail: chgmls@163.com maoyunan@126.com

网址: www.3hbook.com

书友会热线：(010)58572512 (010)58572303 (010)58572288(传真)

联系人：陈刚 毛宇楠





三好书友会

会员登记表

请沿此线裁下寄回

姓 名: _____ 性 别: _____ 年 龄: _____

通讯地址: _____

邮 编: _____

E-mail: _____

电 话: _____ 手 机: _____

● 你购买的图书书名(准确书名)

● 你在哪一家书店购买的(请写明具体省市地区名称)

● 你对本书的封面设计有什么意见和建议

● 你是否愿意成为兼职作者(如愿意, 请写明专业背景)

● 你还希望我们出版哪一方面的图书





前言

『民以食为天』，饮食是维持生命的基础，对于糖尿病患者而言，控制饮食的重要性更加突出，所有的医生都明确地告诉病人：要想控制甚至战胜糖尿病，控制饮食是关键。

糖尿病患者控制饮食的关键是控制总热量，即控制蛋白质、碳水化合物和脂肪三大产热营养物质的摄入量。

本书收录了120种最常见的食物供读者参考选择，并将这些食物分门别类，列出其所含的三大产热营养物质的比例及每百克食材的总热量，并对其主要功效，特别是针对调节血糖和防治并发症的作用进行了详细介绍。

科学的饮食之道可以有效地防治糖尿病，使您远离糖尿病及其并发症带来的危害。希望本书能为您和您的家人在选择健康饮食方面略尽绵薄之力。

糖尿病饮食自疗必备全典





目录

壹	糖尿病患者四大饮食关键词	1
	控制热量：过剩的热量是糖尿病的诱因	2
	均衡营养、平衡膳食：糖尿病食疗的基础	3
	计算食物交换份：国际流行的糖尿病饮食控制法	6
	掌握饮食宜忌：走出饮食误区，让胰岛动起来	8
贰	糖尿病患者如何设计自己的食谱	11
	步骤 1 计算理想体重	12
	步骤 2 判断是否肥胖或消瘦	12
	步骤 3 判断活动强度	12
	步骤 4 计算每日每千克体重所需热量	13
	步骤 5 计算总热量	13
	步骤 6 安排一天的饮食	14
	步骤 7 一日三餐举例	15

叁 一定要吃谷类：热量的主要来源 17

稻米类	18
黑米	18
糯米	18
紫米	19
大米	19
面粉类	20
苦荞麦面	20
玉米面	20
小麦粉	21
莜麦面	21
其他类	22
鲜玉米	22
荞麦	22
玉米糝	23
高粱米	23
鸡头米	24
薏米	24
小米	25
燕麦	25

肆 多吃蔬菜：补充水分和微量元素 27

瓜类蔬菜	28
冬瓜	28
黄瓜	28
苦瓜	29
南瓜	29
果类蔬菜	30
西红柿	30
茄子	30
青椒	31
辣椒	31
叶类蔬菜	32
芹菜	32

紫甘蓝	预防血管和周围神经病变	32
芥蓝	延缓餐后血糖升高	33
空心菜	辅助控制血糖	33
大白菜	预防糖尿病的理想蔬菜	34
圆白菜	提升胰岛素的活性	34
菠菜	可以吃的“类胰岛素”	35
菜花	改善糖耐量	35
香菜	控制糖尿病患者的血压	36
西兰花	提高胰岛素的敏感性	36
芽类蔬菜		37
豆芽	保证餐后血糖平稳	37
豌豆苗	适合 2 型糖尿病患者	37
根茎类蔬菜		38
莴笋	胰岛素的“激活剂”	38
竹笋	利尿、缓解消渴症状	38
芦笋	调节血糖浓度	39
白萝卜	稳定胰岛的结构与功能	39
魔芋	使餐后血糖平稳上升	40
洋葱	天然胰岛素“加工厂”	40
胡萝卜	降糖降脂，双管齐下	41
洋姜	适合肥胖的糖尿病患者	41
山药	改善尿频症状	42
莲藕	抑制尿糖值上升，生津止渴	42
土豆	控制血糖和预防血脂黏稠	43
红薯	促进血糖的吸收转化	43

伍 不要拒绝水果：补充维生素和矿物质..... 45

仁果类		46
梨	润肺、生津、利尿	46
苹果	稳定血糖的“小医生”	46
核果类		47
杏	改善胰岛 B 细胞功能	47
李子	生津利尿，改善口渴和尿频	47
桃子	延缓血糖的吸收速度	48
山楂	糖尿病患者心脑血管的守护者	48
浆果类		49
草莓	糖尿病患者的理想水果	49



樱桃	可增加胰岛素的含量	49
猕猴桃	调节糖代谢	50
无花果	解决糖尿病患者的消化困扰	50
瓜果类		51
西瓜	预防肾和心血管合并症	51
甜瓜	防治多种合并症	51
柑橘类		52
柠檬	提升糖尿病患者的免疫力	52
柚子	生津止渴的“天然降糖药”	52
橙子	降低心血管并发症的危险	53
橘子	增强抵抗力, 保护心血管	53
热带、亚热带水果		54
木瓜	降血糖、软化血管	54
杨桃	帮助糖尿病患者降脂、降压	54
菠萝	可以减肥的“降糖药”	55
橄榄	缓解烦渴症状	55
火龙果	调节餐后血糖	56
石榴	改善糖代谢, 预防心血管疾病	56
荔枝	降血糖, 促进血液循环	57
椰子	生津解渴	57

陆 吃肉有选择: 多吃禽肉, 少吃畜肉 59

禽肉		60
鹌鹑	辅助治疗糖尿病	60
乌鸡	提高血色素, 清除血液垃圾	60
鸭肉	与芡实搭配, 可用于糖尿病脾虚水肿	61
鸽肉	改善糖尿病患者的血液循环	61
畜肉		62
兔肉	预防动脉硬化等并发症	62
牛肉	提高胰岛素合成效率	62
羊肉	糖尿病患者的低脂滋补品	63
猪肉	补肾养血, 滋阴润燥	63

柒 吃好豆、蛋、奶: 补充优质蛋白质 65

豆类		66
红小豆	辅助降血糖	66



芸豆	减肥, 降压, 防便秘	66
绿豆	糖尿病肥胖者的安全食物	67
黄豆	抑制胰酶, 清除胆固醇	67
蛋类		68
鸡蛋	保护周围神经, 健脑护肝	68
鹌鹑蛋	保护心血管, 利尿消肿	68
鸭蛋	增强糖尿病患者体质	68
奶类		69
牛奶	调节血压, 增强骨质	69
酸奶	营养素可被更好吸收	69
奶酪	促进伤口愈合, 保护视力	69

捌 适当进食少量干果: 富含不饱和脂肪酸、微量元素 71

坚果类		72
栗子	适合肾虚型糖尿病	72
腰果	多种微量元素防治糖尿病	72
杏仁	调节血糖, 预防心脏病	73
核桃	改善胰腺功能	73
种子类		74
芝麻	预防糖尿病和动脉硬化	74
花生	对抗局部出血	74
南瓜子	增强胰腺素敏感性	75
西瓜子	降糖、降压同步走	75

玖 其他: 菌藻类、鱼类、调味品、茶、补品、中药 77

菌藻类		78
香菇	改善糖代谢, 预防多种并发症	78
平菇	增强体质, 防治脑血管疾病	78
草菇	帮助糖尿病患者排毒	79
金针菇	预防并发症的天然良药	79
海带	胰岛细胞的“护士”	80
银耳	改善胰岛素活性	80



黑木耳	减少血液凝块	81
紫菜	促进糖代谢, 降低血液黏稠度	81
鱼类		82
鳕鱼	提供最佳的营养比例	82
黄鳝	既降血糖又保护血管	82
鲫鱼	糖尿病患者的滋补佳品	83
鳗鱼	保护糖尿病患者的视力	83
调味品		84
酱油	减少自由基对糖尿病患者的伤害	84
醋	增强胰岛素敏感性	84
黄酒	预防周围神经病变	84
油脂		85
茶油	有效控制血糖和血脂	85
橄榄油	调控血糖、血脂和血压	85
葵花子油	清除多余胆固醇	85
茶饮		86
红茶	适合女性糖尿病患者	86
绿茶	增强胰岛素活力	86
石榴茶	增强胰岛素敏感性	86
补品		87
花粉	保护和修复胰岛 B 细胞	87
螺旋藻	促进胰岛素合成	87
蜂王浆	修复胰岛 B 细胞, 促进胰岛素分泌	87
中药		88
黄连	可有效降低血糖浓度	88
黄芪	明显改善糖尿病并发肾病	88
知母	降糖润燥	89
地骨皮	保证肝脏维持正常的血糖浓度	89

附录 90

糖尿病控制指标	90
中国居民膳食营养摄入参考量	91
食物血糖生成指数	94
参考文献	95





糖尿病患者四大饮食关键词

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，它的患病原因和病情发展与饮食有很大关系。如果管不住自己的嘴，贪吃美食，就会使血糖升高，使之前的一切治疗和努力全部白费；如果对饮食控制得太严，好多食物都不敢吃，又会造成营养失衡。所以，糖尿病患者如何合理饮食是一门学问。

控制热量： 过剩的热量是糖尿病的诱因

支持身体和思想活动的是摄入的食物提供的热量，
可以提供热量的营养物质主要有三大类：碳水化合物、
脂肪、蛋白质。



【热量过剩使胰腺不堪重负】

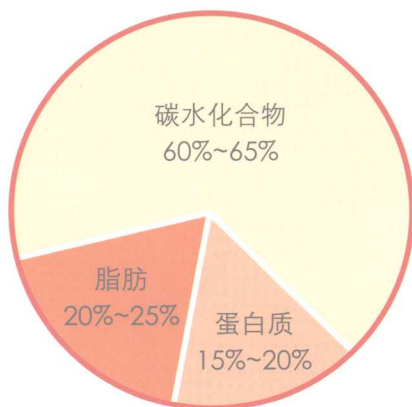
碳水化合物、脂肪、蛋白质的代谢和分解是受胰腺分泌的胰岛素控制的，如果摄入的三大供热营养物质太多，胰岛素就会大量分泌，但是组织细胞表面没有那么多胰岛素受体与这些胰岛素结合，这样胰岛素不能发挥作用，血糖还是会升高，血糖的升高反过来又会刺激胰腺分泌更多的胰岛素。长此以往，胰腺终于不堪重负而衰竭，胰岛素分泌真的不足了，就导致了糖尿病。

所以糖尿病患者在饮食中应该控制碳水化合物、脂肪、蛋白质三大营养物质的摄入，也即控制摄入的总热量。

【低糖高脂饮食法不可行】

50年前糖尿病医生们建议病人将碳水化合物的摄入量控制在全天总摄入热量的40%之内，而脂肪的摄入量占全天总摄入热量的30%~35%。但实践证明这种饮食结构对糖尿病患者并无益处。

正常情况下胰岛素将碳水化合物转化为糖原储存在肝脏和肌肉组织中，成为人体的储备热量；同时胰岛素会抑制脂肪和蛋白质的分解，这样可以尽量多地分解、利用体内的碳水化合物，而使血糖浓度不致很高。当碳水化合物摄入偏少而脂肪偏多时，人体就得分解很多脂肪，脂肪分解过程中会形成酮体，长期累积可诱发酮症酸中毒，这是非常危险的一种急性病，可能导致糖尿病患者死亡。



三大产热营养物质的合适比例



均衡营养、平衡膳食： 糖尿病食疗的基础

均衡合理的膳食不仅有助于糖尿病患者保持血糖的稳定，还可以为糖尿病患者提供充足的营养，增强身体的抵抗力，避免各种并发症的发生。



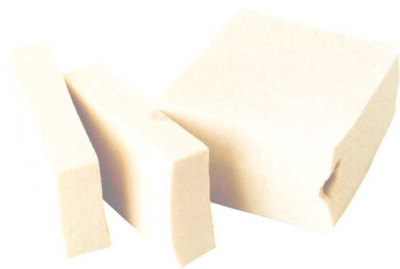
【选择三大营养物质有讲究】

◆ 蛋白质：生命的物质基础

人体的每个细胞都是由蛋白质构成的，它还是人体免疫军团的重要成员(免疫球蛋白)，更是帮助肠胃消化吸收的重要成分(蛋白酶)。

动物性食物是优质蛋白的重要来源，但是这些食物中的脂肪酸和胆固醇含量往往也很高，所以不可摄入过多；植物性食物中豆类所含蛋白质要优于谷物。因此在食物种类方面要多选择饱和脂肪酸含量少的肉类(如兔肉、禽肉、鱼肉)和大豆制品。

豆类能提供优质的植物蛋白，经过加工后的豆制品，其蛋白质吸收率会更高。一般来说，每天摄入2/3植物蛋白和1/3动物蛋白比较合理。



鱼肉等水产品不但是优质蛋白的重要来源，而且富含不饱和脂肪酸，胆固醇含量也不高，有利于糖尿病患者预防心脑血管方面的并发症。

