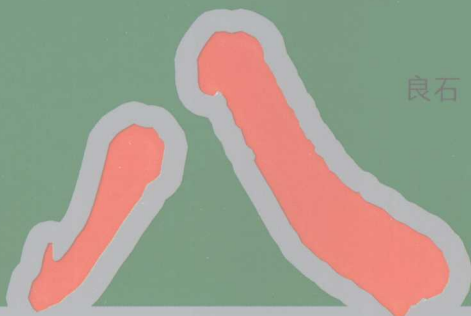


◎ 中医调理三高患者家庭实用彩色图谱 ◎



BaZhong ShiWu

良石 任艳灵◎主编



八种食物

降血糖

*BaZhong ShiWu
JiangXueTang*

Food



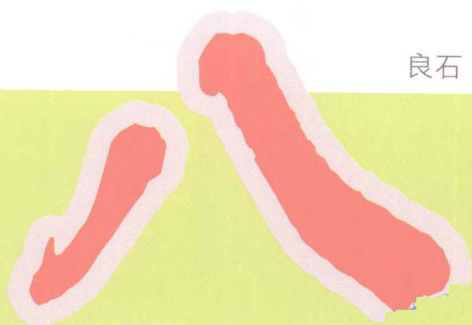
让您在尽享美味中，轻松降糖

这是一本贴心的健康自助书，拿起本书，翻开本书，您便可以不再为吃而发愁，遵循本书中的原则，让您轻松拥有健康的身体，尽情享受美味。

黑龙江科学技术出版社

Food

良石 任艳灵◎主编



八种食物

降血糖

*Ba Zhong Shi Wu
Jiang Xue Tang*



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

八种食物降血糖/良石,任艳灵主编. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社,2009. 1

ISBN 978-7-5388-5977-5

I. 八… II. ①良…②任… 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 190885 号

八种食物降血糖

BAZHONG SHIWU JIANGXUETANG

主 编 良石 任艳灵

责任编辑 张丽生 回博

出 版 黑龙江科学技术出版社



(地址:哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编:150090)

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京凯达印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 6.75

版 次 2009 年 1 月第 1 版·2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5977-5/R·1538

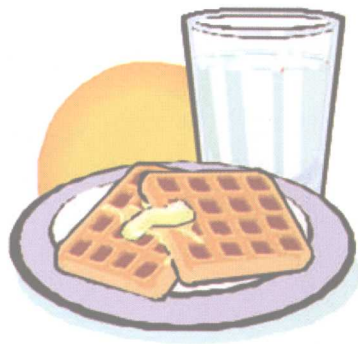
定 价 29.80 元



内容提要

“民以食为天”，吃是人类最基本的欲望。但是，对于糖尿病患者来说，“吃什么，怎么吃”却是个难题。本书着力于解决糖尿病患者的饮食问题，针对糖尿病的病理特点，贴心地为其推荐了日常生活中的有益食物，在每一类食物中都精心选择了八种最常见、最利于糖尿病患者康复的食物，并对这些食物在防病、治病方面的用法进行了深入的分析。

本书全面系统、图文并茂，对于糖尿病患者来说是一本难得的饮食指导书。它既可让您轻松拥有健康的身体，又可让您尽情享受美味。







前言

“民以食为天”，自古以来“吃”对人类来说都是最重要的事情。随着生活水平的提高，人们对美食的追求可谓是达到了最高境界。但是，糖尿病的造访却逐渐扰乱了很多人的宁静，让他们“谈糖色变”，不敢再随心所欲地吃东西了，再加之众说纷纭的观点，比如“吃鸡蛋会升高胆固醇”、“吃肥肉会增加脂肪”，这更是让不少人在食物的面前变得六神无主、不知如何选择了。

糖尿病发病虽与现代生活方式，尤其是饮食不当有关，但也大可不必对糖尿病的饮食生畏。中医有“药食同源”的说法，我们的日常食物也是有其相应的药用价值的。尤其是对于糖尿病患者来说，饮食可谓是最好的治疗方法。所以，只要能够合理安排饮食，就可以轻松将血糖降到正常水平。特别是对于一些仅仅是血糖高，而没有其他危险因素的患者来说，只要通过饮食调整就能够轻松降糖。

食物的选择确实不是一件简单的事情，这是令大多数糖尿病患者及家人头痛的问题。但是，无需担心，本书可以给您很明确的指导。

《八种食物降血糖》是一本图文并茂的饮食健康指导书。书中为您精心选择了各类最常见、最适宜食用的食物，并针对这些食物的功效进行了详尽地描述，罗列出了每种食物所含的营养素，搭配了相对应的食谱以及针对糖尿病患者的食疗方法。您只需要按照书中的介绍去选择食物，便可以尽快减轻糖尿病所带给您的痛苦。

《八种食物降血糖》是一本贴心的健康自助书，有了这本书您便可以不再为吃而发愁；遵循书中的原则，您又可以向健康迈进一步，最终将远离糖尿病。

编者





一、不要谈糖“色变”

1. 你是谈糖“色变”的一员吗 002
2. 治好糖尿病大有希望 002
3. 下定决心才能战胜糖尿病 004
4. 原来糖尿病没那么可怕 007

二、生活中降糖有妙法

1. 控制饮食，远离“甜蜜家园” 010
 2. 吃法的对与错 011
 3. “吃”对食物，筑起坚固防线 012
 4. 选对营养素，轻松降血糖 014
- ◎ 碳水化合物 014
 - ◎ 蛋白质 015
 - ◎ 膳食纤维 016
 - ◎ 脂肪 017
 - ◎ 钙 018
 - ◎ 镁 019

- ◎ 锌 020
- ◎ 铬 021

三、八种食物降血糖

1. 八种降糖水果 024
- ◎ 草莓 024
 - ◎ 苹果 026
 - ◎ 无花果 028
 - ◎ 梨 030
 - ◎ 木瓜 032
 - ◎ 桃子 034
 - ◎ 柚子 036
 - ◎ 杨桃 038
2. 八种降糖蔬菜 040
- ◎ 苦瓜 040
 - ◎ 洋葱 042
 - ◎ 大蒜 044
 - ◎ 番茄 046

目录

mu lu



◎ 芹菜	048	◎ 鸭肉	078
◎ 丝瓜	050	◎ 猪肉	080
◎ 萝卜	052	◎ 鹿肉	082
◎ 莲藕	054	◎ 鹅肉	084
3. 八种降糖谷类	056	◎ 鹌鹑	086
◎ 荞麦	056	5. 八种降糖水产品	088
◎ 黄豆	058	◎ 黄鳝	088
◎ 黑米	060	◎ 海参	090
◎ 薏米	062	◎ 鲤鱼	092
◎ 麦麸	064	◎ 鲫鱼	094
◎ 赤小豆	066	◎ 鳕鱼	096
◎ 豇豆	068	◎ 泥鳅	098
◎ 绿豆	070	◎ 紫菜	100
4. 八种降糖肉类	072	◎ 海带	102
◎ 牛肉	072	6. 八种降糖干果	104
◎ 兔肉	074	◎ 榛子	104
◎ 鸡肉	076	◎ 栗子	106



mu lu

目录

◎杏仁	108	◎黄连	130
◎核桃	110	◎桑白皮	132
◎腰果	112	◎知母	134
◎葵花子	114	8. 八种降糖茶饮	136
◎花生	116	◎红茶	136
◎黑芝麻	118	◎甜茶	138
7. 八种降糖中药	120	◎绿茶	140
◎人参	120	◎枸杞茶	142
◎山药	122	◎金银花茶	144
◎西洋参	124	◎绞股蓝茶	146
◎玉竹	126	◎莲子心茶	148
◎石膏	128	◎玉米须茶	150



一、不要谈糖“色变”

由于近年来各媒体的报道，人们对于糖尿病的认识在逐渐改变，并且对糖尿病逐渐重视起来。但是，由于知识的不足，仍有不少人将糖尿病过于夸大，颇有点谈糖“色变”的感觉。其实，我们不应该仅仅局限于糖尿病表现的一些知识，而应该深入了解，方能真正地认识糖尿病，从而走出谈糖“色变”的阴影。



1. 你是谈糖“色变”的一员吗

由于糖尿病患病率的逐年增长，不少人因此谈糖“色变”。临床上，经常会有糖尿病患者询问，糖尿病是不是糖吃多了引起的？糖尿病患者能不能吃糖？这个问题不能简单地用是或否来回答，因为“糖”字有不同的含义。首先，血糖或尿糖里的“糖”指的是葡萄



糖；其次，一般人理解的“糖”指的是食糖或白糖，即蔗糖。现在，我们所说的碳水化合物也称为“糖类”，其中既包括淀粉等多糖，也包括葡萄糖、蔗糖等单双糖。故葡萄糖、白糖、蔗糖等单双糖，糖尿病患者一般不宜食用，除非是用于纠正低血糖或做糖耐量试验。

糖尿病患者控制饮食，主要是限制摄入总热能以及饱和脂肪酸（荤油），而不是减少碳水化合物在总热能中所占的比例。其实，少量吃一些白糖或蔗糖一类的糖也不是不可以的，但应相应地减少主食的摄入量。烧菜时加入极少量的蔗糖后，不用担心血糖会升高。但这里要强调的是“取代”，而不是额外增加。也就是说，饮食的总热量并不能增加。所以，糖尿病患者摄入少量白糖后不必害怕，只要总热量不增加即可。总之，糖尿病患者不宜吃葡萄糖，但吃少量白糖是可以的。

2. 治好糖尿病大有希望

患了糖尿病以后，患者都会感到非常痛苦，不仅每日饥饿难忍，而且还需每日服用多种药物。即使如此，往往也免不了血糖继续升高及并发症的来临。

但是，进入 21 世纪，科学技术的发展已经改变了糖尿病的痛苦病程，新的治疗技术的出现已大大减少了患并发症的概率。展望糖尿病的治疗前景，所有的患者和医生都应该



相信：我们离战胜糖尿病的日子已经不远了。

1921 年胰岛素的发现拯救了 I 型糖尿病患者的生命；基因重组胰岛素的发明，保证了胰岛素的大量供给；胰岛素类似物的上市，进一步改善了血糖控制，如诺和锐 (Insulin aspart) 使餐后血糖控制更接近正常，诺和汀 (Insulin detemir) 提供长效稳定的



胰岛素水平，控制空腹血糖更佳；肺吸入胰岛素的上市使糖尿病患者再也不用受打针之苦，简便喷吸，血糖即降；胰岛 B 细胞移植、控制 B 细胞再生和自身免疫等技术又朝着治愈糖尿病、消除糖尿病的晚期并发症大大迈进了一步。

胰岛再生是控制糖尿病病程的关键，新发现的 GLP-I 类似物能刺激胰岛再生，促进体内胰岛素分泌，抑制胰高血糖素产生，显著降低高血糖。

新近研制的血糖监测和胰岛素注射同时进行的新型血糖仪注射器 (InDuo) 可使血糖控制更精确，注射更简便。

为保持患者 24 小时血糖正常，戴上一个寻呼机大小的胰岛素泵，通过一根很细的小管连接在患者腹部皮下，自动注射胰岛素，可以大大降低糖尿病的并发症和治疗后低血糖的现象。据统计，世界上约有 16 万人安装了胰岛素泵，而 10 年前只有约 8 000 人装置胰岛素泵，这说明胰岛素泵治疗糖尿病的潜能巨大。植入体内的新型胰岛素泵更可以根据电脑芯片自动测定血糖，以调节胰岛素的注射剂量与速度，使血糖控制更稳定，从而使低血糖发生率更低。

胰腺移植是治疗糖尿病的重要手段。目前，国际上已有将近 16 万人通过胰腺移植治疗糖尿病。胰肾联合移植更是糖尿病肾病合并尿毒症的重要治疗手段。



将来胰岛移植将取代胰腺移植，成为治愈糖尿病的主要措施。胰岛的来源比较广泛，也有通过生物工程技术制备长期稳定供应的胰岛细胞供移植用。

基因治疗将是治愈糖尿病的另一条充满希望的途径，带有血糖调控基因的多基因治疗在理论上是安全可行的。

绝大多数Ⅱ型糖尿病都是由于体内胰岛素发挥的降糖作用不好而表现为持续高血糖的，医学上称之为“胰岛素抵抗”。已经上市的数种新型胰岛素增敏剂和正在研发中的增敏剂，将使糖尿病患者体内的胰岛素重显降糖神力。胰岛素增敏剂是目前解除体内糖调节障碍的“敌我矛盾”及驯服高糖顽症的最有力武器之一，而且没有长期应用后失去疗效的问题，从而使糖尿病与患者之间能够和平共处且相安无事。

部分糖尿病患者多有肾脏功能不全问题，过去这些患者只能注射胰岛素治疗。新型的速效降糖药瑞格列奈并没有因肾功能不全而导致药物代谢的蓄积，因而适用于各种程度的肾功能不全伴糖尿病的治疗。

模拟胰岛素降糖作用的口服药研制，使糖尿病患者即使在完全缺乏胰岛素的情况下，也能通过口服药来使血糖快速进入到细胞内进行代谢，从而保持血糖稳定和正常。

总之，近年来糖尿病的治疗研究取得了重大进步，已经明显提高了糖尿病患者的生活质量，并使其寿命大大延长。当前，我们应积极运用现有的治疗措施千方百计地保持血糖的正常，使糖尿病患者保持健康且无并发症的状态，去迎接治愈糖尿病的那一天尽快的到来。

3. 下定决心才能战胜糖尿病 ●

随着医疗科技的进步，对糖尿病的研究日益深入，不断研究出的新的预防措施与治疗方案，使糖尿病患者看到了更多的希望。然而，糖尿病的发病率、并发症及相关的死亡率仍在增加而毫无减少的征象。我国人口正在进入老龄化，而糖尿病，尤其是Ⅱ型糖尿病的患病率升高的因素之一就是年龄，随着年龄的增大，发生Ⅱ型糖尿病的概率也将加大。因此，中国面临着严峻的糖尿病发病趋势。糖尿病已成为当前严重威胁人类健康的一种疾



病，与冠心病、肿瘤并称为威胁人类生命的“三大杀手”。

糖尿病为终身性疾病，其慢性并发症是致死、致残的主要原因。由于慢性迁延、转归不佳，人们自然就会把目光投向早期预防上，而这正是医师和患者乃至患者亲属共同的心愿。那么，糖尿病能否预防呢？回答是肯定的，糖尿病是可以预防的！糖尿病的预防



不仅仅局限于未患糖尿病的健康人，即使你已经患有糖尿病，也会面临预防糖尿病并发症的问题。所以，对于有关预防糖尿病的知识，你了解得越多越好。

糖尿病的预防应构筑三道“防线”，医学上称之为三级预防。如果“防线”的布设和构筑及时、合理和牢固，则大部分糖尿病都是可以预防的。

所谓一级预防就是指对公众进行糖尿病教育和行为干预，尽可能减少糖尿病的发生率。

★ 糖尿病教育

糖尿病教育的重要性正日益显现，尤其是在发展中国家的现实意义更加明显，因为文化程度与经济收入是糖尿病发病的重要因素之一。随着发展中国家经济迅速崛起，现代化生活开始进入寻常百姓家庭，而文化程度的提高和文明意识的养成却不能与经济发展同步，因而出现了热能摄入过多、缺少运动等一些不良的生活习惯。糖尿病是一种非传染性疾病，虽有一定的遗传因素在起作用，但起重要作用的却是后天的生活环境因素。现已知道那些不良习惯是糖尿病发病的重要原因，而这些原因与人们的生活方式息息相关，一旦养成习惯，再去纠正就很难了。然而，与糖尿病及其并发症的治疗相比，改变不良的生活习惯就容易多了。

在糖尿病患者最多的国家之一——印度，经过糖尿病教育，糖尿病患者的病情得到了



明显改善，而古巴、日本、韩国等国的糖尿病教育也取得了显著效果。我国从 1997 年就开始了糖尿病教育计划，以期达到“教育患者去教育其他患者，帮助患者去帮助其他患者”的目的，目前已在北京、郑州、成都、西安、上海、广州等地建成教育基地。上述这些举例，说明糖尿病教育已在全世界展开，糖尿病教育的成效已为大家公认，糖尿病教育的重要性已得到国内外越来越多人士的关注。目前，在我国许多大医院都已有专门的医护人员从事糖尿病教育，并定期邀请糖尿病方面的专家进行咨询。教育的目标只有一个，即我们大家齐心协力、共同努力，将糖尿病的发病率降到最低限度。

★ 行为干预

在你享受现代化生活的同时，糖尿病这个“杀手”已经将黑洞洞的枪口指向了你。不合理的饮食习惯(吃高脂肪、低纤维、过于精细的食物)、缺乏运动(长时间从事电脑工作、长时间观看电视节目)、全方位高度现代化生活(洗衣机、洗碗机、电梯和发达的公交车)和长期的思想压力(各行各业的竞争越来越激烈)，这些都是糖尿病这个杀手为你准备的“糖衣炮弹”，如果不及时消除或减少这些危险，你就有可能被击中，从而患上糖尿病。行为干预就是帮助你及时发现并祛除这些危险因素，使你避免遭受糖尿病的伤害。

通过行为干预，你在充分享受现代化生活的同时，也消除了导致糖尿病发生的危险因素，从而避免患上糖尿病，最终使你的生活质量有了切实的保证。

★ 一级预防的对象和措施

一级预防的对象：

有糖尿病家族史的一级亲属；肥胖者；以往有妊娠期糖尿病史或巨大儿分娩史者；高血压、高血脂及早发冠心病者；糖耐量减低或空腹血糖异常的患者。

预防措施：

防止和纠正肥胖；避免高脂肪饮食；摄入适量的碳水化合物；避免或少用对糖代谢有影响的药物；增加运动量；给予药物干预。



★ 二级预防的措施和对象

二级预防的对象：

糖耐量低减者。

预防措施：

减去过多的饮食，尤其是要禁绝肥甘厚味，并进行适当的体育锻炼，以控制体重。

★ 三级预防的措施和对象

三级预防的对象：

糖尿病患者。

预防措施：

减少血糖波动，多进行适当的运动，运动项目可选择快走、骑自行车、慢跑、跳舞等。此外，还要结合饮食疗法、药物疗法、精神疗法来控制血糖。

4. 原来糖尿病没那么可怕 ●

虽然目前尚无根治糖尿病的方法，但糖尿病经适当治疗后症状可以消失，血糖、尿糖也可以显著降低，甚至可以恢复正常，且可以与正常人一样地生活、劳动。但如果患者对饮食和治疗放松警惕，病情又会加重，血糖也会回升。长期的高血糖可以导致全身各主要脏器的并发症，如糖尿病肾病、糖尿病神经病变、糖尿病眼病、糖尿病大血管病变、糖尿病病足等。所以说，糖尿病虽是百病之源，但并不是不治之症，糖尿病患者必须坚持治疗。

糖尿病虽是一种终身性疾病，但却是可以控制的疾病。虽然目前还没有一种特效药可以根治糖尿病，但只

