



北京协和医院内分泌科专家倾心打造

专家指导 糖尿病这样吃

许岭翎 主编

您身边的**医学顾问**，指导您合理选择**健康食材**，提供最完备的**饮食方案**，
无论您属于哪一类特殊人群，都可有效**控制血糖**，坚持饮食调养，**战胜糖尿病**！



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家指导糖尿病这样吃 / 许岭翎主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2009.1

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6744-5

I. 专… II. 许… III. 糖尿病—食物疗法—食谱 IV. R247.1
TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008) 第181166号

责任编辑: 张 弘	责任终审: 唐是雯
策划编辑: 张 弘 翟 燕	责任监印: 胡 兵 马金路
封面设计: 遥 物	版式设计: 遥 物

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年1月第1版 第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 6

字 数: 160千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6744-5/TS.3917 定价: 26.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80530S1X101ZBW



专家指导 糖尿病这样吃

许岭翎 主编

专家介绍



许岭翎

任职于北京市糖尿病防治协会。

毕业于上海医科大学，获中国协和医科大学医学博士学位。

现服务于北京协和医院，一直从事内分泌专业。

专业研究方向为糖尿病及其并发症，对内分泌常见病、多发病以及急症等的诊断、治疗、随诊都有丰富的临床经验。

先后参与首发基金、863 计划、“九五”、“十五”及“十一五”等多项课题研究，发表论文十余篇。

在糖尿病患者宣教方面，长期担任北京协和医院糖尿病中心健康教育讲课任务，受到患者广泛好评。

Foreword

前言



在食物如此丰富的今天，人们不仅想吃得美味，更想吃得健康。面对琳琅满目的食材，您是不是会有无从选择的困惑？到底吃什么更适合自己？不同体质、不同年龄、不同性别的人是否有不同的饮食需求、食材宜忌？

为了解答上述疑惑，我们根据人群特征，首先推出4本“专家指导”系列图书，包括《美丽女人这样吃》《老爸老妈这样吃》《孕产妇这样吃》《糖尿病这样吃》。

为此，我们特地请北京协和医院相关专业的专家主持编写，凭借他们的专业知

识和多年的经验积累，为您挑选适合自己的健康食材。

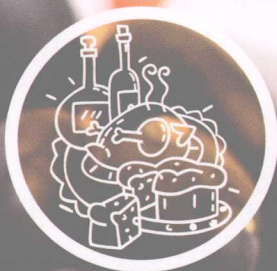
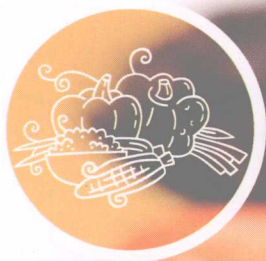
北京协和医院建成于1921年，是一所集医疗、教学、科研为一体的综合性医院，为国家卫生部指定的全国疑难病症技术指导中心之一，也是全国知名的三级甲等医院，其妇产科、内分泌科、营养科、内科等都拥有很高的专业水平和一流的医疗队伍，在同行中享有较高的知名度。这里的专家们，将为您提供更有针对性、更科学准确的贴心指导。

每一本书都先为您详细讲解相应人群普遍的健康问

题，然后“对症择食”，帮您挑选合适的食材，又在这众多的食材中，筛选出最具食疗效果、最有代表性的10大健康食材，更便于读者掌握和采纳。专家给出的推荐理由和科学的营养知识，会让您吃得更明白、吃得更健康！此外，每一种食材后面都会为您介绍相应的菜肴制作方法，健康、美味尽收其中！

衷心希望这套健康食谱可以帮您在饭桌上既多换几种好吃的花样，又带来健康的饮食理念！

编者





Contents

目录

9 Part 1 帮“糖友” 消除饥饿感

10 “糖友”产生饥饿感的原因

10 专家答疑:何谓“三多一少”?

11 缓解饥饿感的误区

11 误区 1: 饥饿 = 低血糖

11 误区 2: 能不吃就不吃

12 误区 3: 高热量、高糖食物“来者不拒”

12 误区 4: “充饥”不吃主食

13 专家的“解饥妙计”

13 控制饮食

13 少食多餐

13 多吃些低热量、高容积的食品

13 多食粗粮

13 先蔬菜后主食

14 充饥食材推介

番茄 / 白菜 / 南瓜 / 山药

15 食材黑名单

16 专家重点推荐食材

16 荞麦

17 魔芋

18 健康厨房

荞麦菜卷 / 荞麦粥 / 荞麦馒头 / 苹果魔芋粥 / 魔芋炒蘑菇 / 魔芋鸡翅 / 番茄炒西兰花 / 番茄炒蘑菇 / 南瓜粥 / 南瓜丝饼 / 豆腐丝拌白菜 / 山药饼 / 山药扒莴笋 / 山药萝卜粥

27 Part 2 帮“糖友” 正确补水

28 “糖友”口渴的原因

28 专家答疑:为何有些“糖友”在服药期间仍会口渴?

29 糖尿病病人饮水的误区

29 误区 1: 因为“多尿”, 所以“限水”

29 误区 2: 饮水“多多易善”

30 误区 3: 蔬菜、水果不能“补水”

30 误区 4: 维生素饮料是好的选择

31 专家的“补水”良方

31 改掉不良饮水习惯

31 正确的饮水方法

32 喝对水, 喝好水

32 蔬菜、水果“补水”有讲究

32 豆浆、牛奶好选择

32 烹饪方法要正确

33 补水食材推介

豆芽 / 丝瓜 / 白萝卜 / 豆浆 / 生菜 / 莴笋

35 专家重点推荐食材

35 冬瓜

36 健康厨房

海米冬瓜 / 香菇冬瓜球 / 扒冬瓜条 / 文蛤冬瓜汤 / 银芽翡翠 / 鸭丝炒豆芽 / 川椒炆丝瓜 / 香菇烧丝瓜 / 凉拌白萝卜 / 豆浆小米粥 / 四宝拌菜 / 蚝油生菜 / 鸡油莴笋 / 莴笋炒墨鱼花



45 Part 3 为消瘦型“糖友”支招

46 “糖友”消瘦的原因

46 专家答疑：标准体重计算公式

47 消瘦型“糖友”的增重误区

47 误区 1：增重 = 增肥

47 误区 2：多食能增重

48 误区 3：吃饱就睡

49 专家的增重妙计

49 放宽热量的摄入

49 营养均衡，巧用“食物交换份法”

50 少食多餐

50 限制脂肪摄入

50 供给充足的碳水化合物

50 增加一定量的优质蛋白质

51 增重食材推介

鸡蛋 / 鲫鱼 / 紫菜 / 口蘑 / 牛奶 / 杏仁

53 专家重点推荐食材

53 牛肉

54 健康厨房

西芹牛肉 / 玉米炖牛肉 / 木耳牛肉粥 / 西湖牛肉羹 / 鸡蛋玉米饼 / 火腿鸡蛋羹 / 奶汤鲫鱼 / 鱼肉双笋丁 / 紫菜蛋花汤 / 口蘑小白菜炖豆腐 / 口蘑肉片 / 牛奶粥 / 杏仁拌三丁 / 杏仁香菇豆腐羹

63 Part 4 为肥胖型“糖友”支招

64 “糖友”肥胖的原因

64 专家答疑：为何中心型肥胖者更易患糖尿病？

65 肥胖型“糖友”的减肥误区

65 误区 1：减肥 = 减体重

65 误区 2：低热量 = 低糖，无糖 = 不含糖

65 误区 3：光吃菜不吃饭就能“减肥”

66 误区 4：无糖食品能“减肥”

66 误区 5：仅靠节食就能减肥

67 专家的减肥妙计

67 纠正不良的饮食习惯

67 减少热量摄入

68 均衡饮食利减肥

68 多吃纤维食物

68 坚持运动也很重要

69 减肥食材推介

芹菜 / 玉米 / 黄瓜 / 竹笋 / 苦瓜

71 专家重点推荐食材

71 燕麦

72 健康厨房

燕麦鳕鱼粥 / 胡萝卜燕麦粥 / 黄瓜生姜燕麦粥 / 芹菜豆腐燕麦粥 / 木樨肉 / 凉拌三丝 / 杏仁拌芹菜 / 炆芹菜 / 玉米番茄羹 / 玉米南瓜粥 / 苋菜鲜笋汤 / 清炒竹笋 / 苦瓜炒鸡蛋 / 香菇火腿酿苦瓜

81 Part 5 帮“糖友”应对低血糖症状

82 “糖友”低血糖的原因

82 专家答疑：如何预防低血糖？

83 “糖友”应对低血糖的误区

83 误区 1：拿起主食升血糖

83 误区 2：拿起甜食就吃

84 专家的“升糖”妙计

84 可食低糖水果

84 按症状做饮食调节

84 均衡饮食

84 主食巧搭配

85 低脂高纤维饮食

85 补充蛋白质

85 戒烟限酒

86 稳定血糖食材推介

全麦面粉 / 鸡肉 / 豌豆苗 / 酸奶 / 猕猴桃 / 火龙果

88 食材黑名单

89 专家重点推荐食材

89 苹果

90 健康厨房

苹果什锦炒饭 / 凉拌苹果卷心菜 / 全麦高纤奶酪玛芬 / 全麦玉米饼 / 姜丝鸡肉 / 烩五宝 / 玉米豌豆苗汤 / 香菇炒豆苗 / 酸奶沙拉 / 酸奶黄瓜 / 火龙果沙拉 / 猕猴桃薄荷汁

97 Part 6 帮“糖友”
应对皮肤瘙痒

98 “糖友”皮肤瘙痒的原因

99 专家答疑：糖尿病合并皮肤
瘙痒者的饮食原则是什么？

100 专家的止痒良方

- 100 稳定情绪，控制血糖
- 100 正确洗浴，减少刺激
- 100 自我调节，转移注意力
- 100 多补充维生素

101 止痒食材推介

青椒／猪血／西瓜皮／柚子／
银耳／豌豆

103 专家重点推荐食材

103 糙米

104 健康厨房

西葫芦糙米饼／豆角香菇焖
糙米饭／五谷豆糙米粥／糙
米海苔卷／鲜鱼酿青椒／醋
熘双色豆腐／瓜皮炒毛豆／
柚子茶／银耳莲子汤／银耳
烩菜心／豌豆炒虾仁

111 Part 7 帮“糖友”
应对视网膜病变

112 “糖友”视网膜病变的原因

112 专家答疑：视网膜病变应
该做哪些检查？

113 专家的“养目”良方

- 113 多吃富含蛋白质的食物
- 113 多吃富含钙、锌、镁、硒
的食物
- 114 多吃富含维生素的食物

115 “养目”食材推介

鳕鱼／胡萝卜／黄花菜／卷
心菜／芦笋／草莓

116 食材黑名单

117 专家重点推荐食材

117 菠菜

118 健康厨房

金丝菠菜／芝麻拌菠菜／菠
菜银耳汤／冬菜蒸鳕鱼／青椒
香菇蒸鳕鱼／胡萝卜炒肉片／
金针炒肉丝／农家大拌菜／凉
拌卷心菜／清炒芦笋／茄汁
芦笋／草莓苹果汁

125 Part 8 为合并高血
压、血脂异常的“糖友”
支招

126 “糖友”出现高血压、血脂
异常的原因

127 专家答疑：“糖友”治疗高
血压如何选药？

128 专家应对高血压、血脂异
常的良方

- 128 低热量
- 128 低糖
- 128 低脂肪
- 129 低钠
- 129 低胆固醇
- 129 高膳食纤维
- 129 高钙
- 129 高钾

130 降血压、调血脂食材推介

韭菜／海带／香菇／茼蒿／
荠菜／马齿苋

132 专家重点推荐食材

- 132 木耳
- 133 洋葱

134 健康厨房

凉拌核桃木耳／木耳炒百叶／
洋葱炒茶树菇／洋葱蒸排
骨／韭菜火腿摊鸡蛋／凉拌
海带丝／海带豆芽猪肉汤／
香菇炒西兰花／素炒茼蒿／
香拌茼蒿／马齿苋萝卜汁／
马齿苋牛肉丝

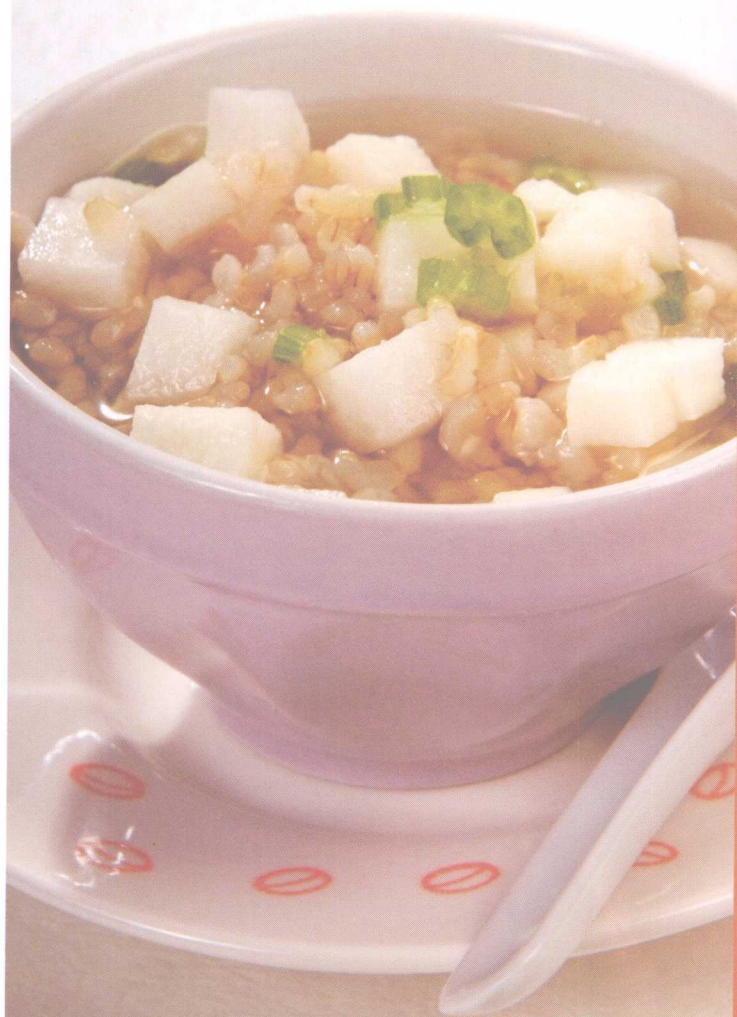
140 附录

本书常用计量单位换算：1卡=4.184焦耳
1千卡=4.184千焦





专家指导
糖尿病这样吃



Part 1

帮“糖友”消除饥饿感

有些糖尿病患者的早期症状不是“三多一少”，而是餐前饥饿难忍。主要原因是胰岛素分泌迟缓，与血糖的高低不同步。餐后血糖升高，胰岛素分泌不出来，致使血糖升得过高；下顿饭前，血糖下来了，胰岛素分泌却刚刚达到高峰，这样就造成了低血糖，引起餐前饥饿难忍。以后，随着病情的进展，胰岛素分泌越来越少，这种餐前低血糖就不再发生了。对于糖尿病的高危人群，应重视餐前饥饿难忍的状况，从蛛丝马迹中及早发现病情，早干预、早治疗。

“糖友”产生饥饿感的原因

有的糖尿病病人说，他们的早期症状不是“三多一少”，而是餐前饥饿难忍，有时下班骑车回家，还没到家就饿得心慌出汗，必须在街上买点东西吃，否则就到不了家了。或者到了家就得赶快找点儿吃的填填肚子，否则就满身冷汗，心慌难忍。这是为什么呢？

一般说来，在没有进食的情况下血糖会下降，下丘脑得不到足够的营养，就产生了饥饿感。正常人血胰岛素的升降与血糖几乎同步，血糖上去了胰岛素分泌马上增多，促使血糖回到正常范围；血糖下降了，胰岛素的分泌也立即下降，以免造成低血糖。

糖尿病患者在进食后，胰岛素分泌较正常人迟缓，

因此与血糖的高低不同步，导致餐后血糖升高；而到下一顿饭前，血糖已下降时，胰岛素分泌却刚刚达到高峰，这样就造成了下一餐前的低血糖，引起餐前饥饿难忍。

饥饿感是糖尿病的一种症状，正确处理饥饿感，可有效防止餐后高血糖及全天血糖的波动。很多糖尿病患者知道这个时间的重要性，但却存在很多“误区”，下面就让我们了解一下吧！



Q 何谓“三多一少”？

A 所谓“三多一少”症状，即多饮、多尿、多食和体重下降。因为“三多一少”仅是糖尿病典型和较晚期的表现，若以此来诊断糖尿病，不但无助于其早期诊断，而且不利于其慢性并发症的早期防治。“三多一少”是指血糖升高到较高水平，超过肾排糖阈值，导致尿糖排泄增多，由于糖从肾脏排出会带走很多水分，进而因身体失水导致多饮；又由于糖分从尿液中排出，致使细胞内缺乏能量而引起饥饿感，表现为多食；这一糖代谢障碍使体内蛋白质和脂肪分解增加，最终出现体重下降。

因此，患者在早期是不会出现“三多一少”症状的。所以，要定期测定血糖(包括空腹和餐后血糖)，有助于疾病的早期检出，为有效防治糖尿病争得宝贵的时间。

缓解饥饿感的误区

误区 1：饥饿 = 低血糖

有些病人在两餐之间的時候就已经饥饿难忍，认为这是由低血糖引起的，但是一测量血糖，发现血糖不降反升，这是为什么呢？

原来，人体能量的主要来源是葡萄糖，血液中的葡萄糖(血糖)在胰岛素的作用下进入细胞内，才能像汽油进入汽车的发动机一样产生能量。患糖尿病后，由于胰岛素缺乏或胰岛素抵抗，导致血糖不能进入细胞内，此时血糖虽然升高，但细胞内却缺乏糖的供给，由此出现“能量饥饿”，从而产生饥饿感。因此，我们经常发现一些出现“饥饿”的糖尿病患者，如果查一下血糖，血糖结果不仅不低，反而很高。

在饥饿难挡时，有些糖尿病病人认为选择一些高热量、高糖的食物来“充饥”，既能使血糖快速升高，又能满足自己的“口福”，可谓是一举两得，其实这是一大误区！

误区 2：能不吃就不吃

饮食治疗是糖尿病的基本疗法之一，目的是为了肥胖型病人减轻体重、消瘦型病人适当增加体重，使体重维持在接近标准的范围内。但是很多糖尿病病人把饮食治疗片面而简单地理解为饥饿疗法。当饥饿难忍时却又害怕进食引起血糖升高，于是就故意拖延，使饥饿时间过长，能不吃就不吃，其实这是一个误解。这时候能量不能得到足够的外源补充，就会动员自身体内的脂肪及蛋白质分解。脂肪大量分解会产生丙酮、乙酰乙酸等有害代谢产物；蛋白质大量分解则可引起一些器官的功能障碍，出现酮症酸中毒等并发症，心脏和肾脏等脏器的功能也会受到损害。



误区 3：高热量、高糖食物 “来者不拒”

在饥饿难挡时，有些糖尿病病人认为选择一些高热量、高糖的食物来“充饥”，既能使血糖快速升高，又能满足自己的“口福”，可谓是一举两得。对于平时不敢吃的薯条、炸鸡、花生米、甜点心等，在这个时候终于可以放开肚皮吃了，其实这为加重糖尿病埋下了祸根。这是因为，高糖的食物易被机体吸收而促使血糖升高，而高热量食物易导致血脂增高，均会使肝脏及胰腺的负担加重，从而加重病情。

薯条、炸鸡等高热量食物易导致血脂增高，使肝脏及胰脏负担加重，反而加重糖尿病病情。



误区 4：“充饥”不吃主食

有些人认为，糖尿病的饮食治疗是以控制主食的摄入量来达到控制血糖升高的目的，所以在饥饿难忍的时候，也担心食用主食会使血糖上升得太快，其实这种想法是不正确的。若不吃主食或进食过少，葡萄糖来源缺乏，身体就必然要动用脂肪，脂肪在体内分解生成脂肪酸，可在体内燃烧后释放出能量。但由于脂肪酸产生过多，可代谢产生酮体，严重时可导致酮症酸中毒。此外，不吃主食也照样可以出现高血糖。这是因为体内需要热量，在饥饿状态下就需要动用蛋白质、脂肪，使之转化为葡萄糖，以补充血糖的不足。长此下去，病人就会出现形体消瘦，抵抗力减弱等情况，于是就很容易出现感染等各种并发症。



专家的“解饥妙计”

所谓糖尿病的饮食治疗，是说既要控制饮食，又要合理膳食，其核心是注意饮食的质和量。量即饮食的总热量，质即饮食结构，而并不是简单的少吃、不吃。所以，在平时生活中要注意以下几点：

控制饮食

有些糖尿病患者急于求成，对饮食限制得太严格，结果往往是不能持之以恒，欲速则不达。一般来说，对原来食量较大的糖尿病患者可以采取逐步限制饮食的方法，这样患者比较容易适应并坚持下去。如果饮食控制计划适宜，就必须坚持到底。从坚持控制饮食，到逐渐适应，胃“饿小了”，肠子“饿细了”，也就不会觉得那么饥饿难忍了。

少食多餐

采用少量多餐的进食方法，即每顿少吃点儿，每天多吃几顿，以避免对胰岛素的分泌产生太强的刺激，并且可以使糖尿病病人自身分泌的胰岛素足以维持正常的血糖水平。

多吃些低热量、高容积的食品

这些食物能使糖尿病患者很容易有“饱腹感”，如魔芋、荞麦、番茄、黄瓜、大白菜、豆芽等。

多食粗粮

粗粮属于高纤维食品，可使胃的排空延缓，肠蠕动的频度和强度出现改变。而且，可溶性纤维在肠内可以形成凝胶样的东西，从而使糖的吸收减慢，同时可以增加耐饥力，并可预防心血管病、胆囊炎、胆石症、便秘、高脂血症、肠癌等疾病。长期食用，既有利于降糖调脂，又能减少饥饿感。

先蔬菜后主食

糖尿病病人每次进餐前先吃一碗蔬菜(适合选用含碳水化合物4%以下的蔬菜，



少用油)，以增加饱腹感，然后再进正餐。两餐之间感到饥饿时，可吃些黄瓜、番茄等蔬菜，或采用加餐的办法。但要注意的是，加餐的量是从正餐中减去的，而不是额外增加的量。另外，也可把菜做得清淡些，以降低食欲。

充饥食材推介

超市里的食物琳琅满目，那到底什么才是最好的充饥“食物”呢？下面是专家推荐的几种充饥蔬菜：



番茄

番茄具有含糖量低和热量低的特点，平均每百克糖含量在5克以下，糖尿病患者能用它来解除暂时的饥饿，并可以从中获取维生素C、胡萝卜素、膳食纤维素及矿物质，对健康很有益。而对于血糖控制较好的患者，每天吃主食前吃一至两个番茄还可以产生饱腹感，有利于减少主食的摄入量。

选购番茄时最好不要买带有青黄色的番茄，对于有“青肩”（果蒂部青色）的番茄也不适合选购，因为这种番茄并没有完全成熟，不仅没有足够的营养，而且含有一种叫龙葵碱的生物碱，这是一种有毒物质，吃了常感到不适，轻则口腔感到苦涩，严重的时候还会出现中毒现象。而青番茄变红以后，就不含龙葵碱了。

白菜

白菜属于低热量、高容积、低碳水化合物的蔬菜，糖尿病患者们在饥饿的时候以白菜来充饥，不用担心长胖和血糖的问题。白菜中含有大量的膳食纤维，不但能起到润肠、促进排毒、减肥的作用，还能促进人体对动物蛋白质的吸收。

需要注意的是，腐烂的白菜不能吃，因为白菜在腐烂的过程中产生了毒素，所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体发生严重缺氧，甚至有生命危险。



南瓜

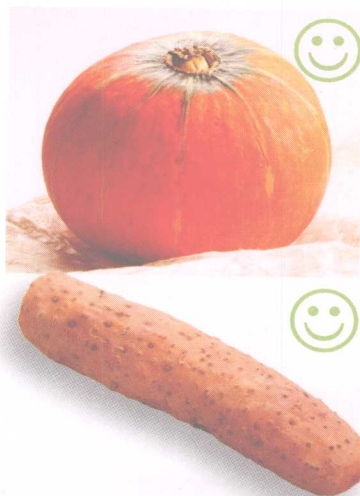
南瓜为低糖、低热量食物，还含有多种蛋白质、脂肪、矿物质等，适当食用能有效地预防和治疗糖尿病、高血压以及肝脏的某些病变。南瓜所含的甘露醇有通大便作用，可减少粪便中的毒素对人体的危害。此外，南瓜中含能分解致癌物亚硝胺的酶，能消除亚硝胺的致癌作用，降低消化道癌症的发生率。近年来，人们发现南瓜可以作为糖尿病病人充饥的良好之选，南瓜中含有93%的水分，其效果就如同一般人饭前喝汤一样，适量食用对于缓解糖尿病患者的饥饿是有利的。

虽然南瓜属于低糖食品，也能帮助糖尿病患者“解一时之饥”，但这并不等于说可以大量食用，因为大量食用南瓜后，南瓜所含色素的排泄速度小于摄入速度，色素就会沉积于皮肤，使皮肤发黄。

山药

陆游：“秋夜渐长饥作祟，一杯山药进琼糜”，说明在古时，人们把山药作为充饥滋补之品。它含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血管疾病，有防止血糖升高的作用，可用于治疗糖尿病伴肥胖症、高脂血症等心血管疾病。

挑选山药时，块茎的表皮是挑选的重点。表皮光洁无异常斑点的山药，才可放心购买。发现异常斑点绝对不能买。因为，只要表皮有任何异常斑点，就说明它已经感染病害，食用价值就降低了。



食材黑名单



白糖、红糖、葡萄糖、糖制甜食以及纯果糖、糕点、果酱、蜂蜜、蜜饯、冰淇淋等能迅速升高血糖的食品，在“饥饿”时期最好不要食用。

也最好不要选用花生米、瓜子、核桃仁、杏仁、松子等坚果类食物来充饥，因为这些食物含热量太高，对糖尿病不利。

此外还应该严格限制食用高脂肪、高胆固醇的食物，如肥猪肉、全脂牛奶、油炸食品等。