

借

糖尿病

TANGNIAOBING

主编◎吴为华

我的健康我做主

SHILIAOBIANDIAN

食疗便典

健康 天然食物+科学搭配

权威 临床实践+专家精选

有效 因人施治+整体调节



广州出版社

R247.1-51
160

我的健康我做主

糖尿病

ANGNIAOBING

SHILIAOBIANDIAN

食疗便典

主 编：吴为华

编著者（按姓氏笔画排列）：

丁树伟 王 刚 冯 琳

田忠辉 吴为华 李 英



广州出版社

糖尿病

TANGNIAOBING

SHILIAOBIANDIAN

食疗便典

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病食疗便典 / 吴为华主编. — 广州: 广州出版社, 2007.4

(我的健康我做主)

ISBN 978-7-80731-490-5

I. 糖… II. 吴… 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 (2007) 第 044317 号

策 划 林 德 吴为华

主 编 吴为华

责任编辑 高旭正

装帧设计 黄炜瑜

排版制作 黄瑞英

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)

印 刷 广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

(地址: 广州市增槎路 1113 号 邮政编码: 510435)

规 格 889mm × 1194mm 24 开 1370 千字 37.5 印张

版 次 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 9 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80731-490-5

定 价 132.00 元 (全六册)

版权所有, 翻印必究

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

糖尿病是一种以糖代谢失常为主要特征的常见慢性内分泌代谢性疾病,发病的主要原因有家族遗传、肥胖、活动不足、饮食不当、精神压力、病毒感染等。由于当今许多糖尿病患者致病的原因是高热量、高脂肪的饮食结构,因而有人称之为文明社会的“退化性疾病”,也有人称之为“富贵病”。

“三分治,七分养”的治疗原则最适合糖尿病。饮食治疗已被当今医药学界誉为治疗糖尿病的“三件利器”(即药物、饮食和运动)之一。不论是何种类型糖尿病,病情轻重与否,有无并发症,应用口服药还是应用胰岛素,都应长期坚持饮食调养,以防止或延缓糖尿病慢性并发症的发生和发展,实现健康和长寿。

但一些糖尿病患者对平时应该吃什么、怎么吃并不十分清楚,坚持不正确饮食,致使病情控制不良,影响了药物治疗。为了让更多患者在日常生活中学会用膳食自我调养,控制血糖,减少病痛,我们精心编写了这本《糖尿病食疗便典》(为“我的健康我做主”丛书之一,其余各册为《高血压病食疗便典》、《肝病食疗便典》、《胃病食疗便典》、《风湿病食疗便典》、《常见病食物养生和宜忌》)。

本书从功能效用、宜忌、配伍、食养类比等方面推介了日常生活中难得的消渴降糖食物100多种,如苦瓜、绿豆、玉米、山药、枸杞子、泥鳅、香菇等,这些看似普通的食物可以纠正代谢紊乱,使血糖、尿糖、血脂达到或接近正常状态。全书提供食疗方200多个,均经过专家精挑细选,搭配合理,可有效调节胰岛素,控制血糖,消除“三多一少”的困扰。另外筛选了一些糖尿病治疗、保健、预防的相关小知识和小窍门,患者可在食疗的同时灵活掌握和运用,以求获得更佳的控制和治疗效果。本书重点突出,叙述清晰,查阅方便,操作简便,患者居家可为,轻轻松松做自己健康的主人。

我们也提醒糖尿病患者,饮食调养一定要根据自身的体质特点和病症类型来

食疗便典

SHILIAOBIANDIAN

TANGMIAOCHING

食疗便典

实施,在饮食调养过程中,遵循“少食多餐”的原则,控制蛋白质、脂肪、碳水化合物总摄入量,定期检测血糖,以确定病情控制的效果,验证饮食是否合理,并向专业医生细致咨询,确保食得其法。

由于主观的局限,书中难免有不足之处,恳请读者批评指正。

编者

2007年3月

于广州中医药大学

《食疗便典》一书,旨在为糖尿病患者提供实用的饮食指导,全书共分五章,第一章为总论,第二章至第五章分别为糖尿病的饮食治疗原则、饮食治疗的方法、饮食治疗的食谱及饮食治疗的注意事项。

本书在编写过程中,参考了国内外有关糖尿病饮食治疗的文献,力求做到科学、实用、易懂。

本书可作为糖尿病患者及其家属的参考,也可作为基层医务人员的培训教材。

本书在编写过程中,得到了许多专家的指导和帮助,在此表示衷心的感谢。

本书在编写过程中,得到了许多专家的指导和帮助,在此表示衷心的感谢。

本书在编写过程中,得到了许多专家的指导和帮助,在此表示衷心的感谢。

本书在编写过程中,得到了许多专家的指导和帮助,在此表示衷心的感谢。

本书在编写过程中,得到了许多专家的指导和帮助,在此表示衷心的感谢。

本书在编写过程中,得到了许多专家的指导和帮助,在此表示衷心的感谢。

本书在编写过程中,得到了许多专家的指导和帮助,在此表示衷心的感谢。

版权所有,侵权必究

如发现印刷质量问题,请及时与出版单位联系。



「中华食物养生大全」

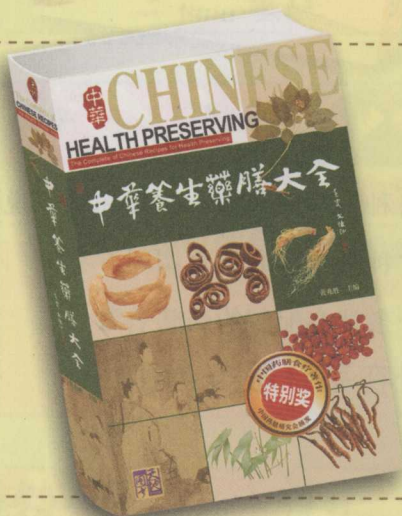
增补本



“全国优秀畅销书”作者
王焕华最新出版的
食物营养、宜忌、搭配全书。

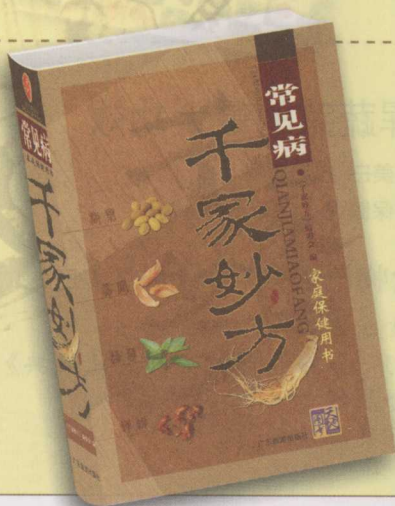
- 荣获“第一届广东省优秀出版物奖（图书奖）”
- 在中国药膳研究会2006年“中国药膳美食文化节”上，被专家组评为“中国药膳食疗著作特别奖”

「中华养生药膳大全」



汇集当代一线医学专家
临床成果及历代名医精华
的家庭保健典藏。

「千家妙方」



「成功妈妈三部曲」



给你和宝宝最好的

- 权威医学专家精心撰写
- 特别适合中国人体质
- 全程跟踪拍摄，数百幅生动图片详细介绍妇女怀孕、分娩、育儿的历程
- 中医传统调养经验与现代医学先进医疗方法合理融合
- 提供最科学的生育理念

五百种食物的营养、宜忌和配伍说明
八十种常见病的饮食调理方案
两千条精心配制的药膳名方
一册在手，服务全家



「中华食物便典」



「蔬菜食法便典」

教你发挥蔬菜的最大功效

美体瘦身 养颜美白 排毒解毒
防癌抗衰 日常保健

“单一食物治百病”丛书

- 《蔬菜食法便典》
- 《肉蛋奶、谷粮和保健中药食法便典》
- 《水产食法便典》
- 《水果干果食法便典》



目录 Contents

谷物类

- 2 / 小米
- 3 / 燕麦
- 4 / 大麦
- 5 / 米皮糠
- 6 / 薏苡仁
- 7 / 荞麦
- 8 / 芝麻
- 9 / 糯米
- 10 / 玉米



豆类

- 12 / 黄豆
- 14 / 黑豆
- 15 / 豇豆
- 16 / 四季豆
- 17 / 赤小豆
- 18 / 绿豆



蔬菜类

- 20 / 大白菜
- 21 / 苦瓜
- 22 / 冬瓜
- 23 / 南瓜
- 24 / 黄瓜
- 25 / 芹菜



- 26 / 蕹菜
- 27 / 甘蓝
- 28 / 菠菜
- 29 / 茭白
- 30 / 菊花脑
- 31 / 枸杞头
- 32 / 洋葱
- 33 / 慈姑
- 34 / 鲜藕
- 35 / 青菜
- 36 / 芥菜
- 37 / 番茄
- 38 / 金针菜
- 39 / 茼蒿
- 40 / 丝瓜
- 41 / 茄子
- 42 / 竹笋
- 43 / 豆腐
- 44 / 腐竹
- 45 / 仙人掌
- 46 / 大蒜
- 48 / 韭菜
- 49 / 黄豆芽
- 50 / 葱
- 51 / 胡萝卜
- 52 / 苋菜



水果类

- 54 / 火龙果
- 55 / 莲雾
- 56 / 木瓜



干果类

- 58 / 花生
- 60 / 芡实
- 61 / 百合
- 62 / 莲子
- 63 / 无花果
- 64 / 白果



菌藻类

- 66 / 猴头菇
- 67 / 金针菇
- 68 / 蘑菇
- 69 / 草菇
- 70 / 黑木耳
- 71 / 香菇
- 72 / 平菇
- 73 / 海带
- 74 / 银耳



肉类

- 76 / 牛肉



77 / 猪胰

78 / 猪肚

79 / 雉肉

80 / 兔肉

81 / 蛙肉

82 / 鹌鹑肉

83 / 蛇肉

84 / 鸽肉

85 / 鸭肉

86 / 鸡肉

88 / 乌骨鸡



蛋奶类

90 / 鸡蛋

92 / 鹌鹑蛋

93 / 牛奶

94 / 羊奶

95 / 马奶

96 / 醍醐



水产类

98 / 鲫鱼

99 / 鲤鱼

100 / 鲈鱼

101 / 白鱼

102 / 泥鳅



类果水

果浆火 \ 82

类果干

主药 \ 82

突茨 \ 06

合白 \ 16

毛药 \ 50

果浆天 \ 80

40

类菌

药头器 \ 30

药付金 \ 16

药糖 \ 80

药草 \ 80

巨木黑 \ 07

类肉

肉牛 \ 87

103 / 鳙鱼

104 / 甲鱼

105 / 龟

106 / 蛤蜊

107 / 牡蛎

108 / 田螺

109 / 干贝

110 / 海参

111 / 蚌

112 / 鲍鱼

113 / 蚬

114 / 虾



调味品类

116 / 蜂王浆

117 / 醋

118 / 茶

中药类

120 / 枸杞子

121 / 灵芝

122 / 冬虫夏草

123 / 黄芪

124 / 西洋参

125 / 黄精

126 / 知母

127 / 土茯苓

128 / 葛根

129 / 桑叶

130 / 玉竹

131 / 槐花

132 / 玉米须

133 / 沙参

134 / 人参

135 / 菊花

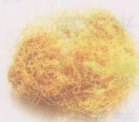
136 / 杜仲

137 / 麦门冬

138 / 天门冬

139 / 山药

140 / 蚕蛹



附录

141 / 一、糖尿病食养原则

143 / 二、糖尿病人宜食食物

144 / 三、糖尿病康复歌

144 / 四、糖尿病患者饮食歌



G U W U L E I

谷物类

- 身体热能、维生素 B 群和矿物质的主要来源，维持生命的重要食物。
- 所含的泛酸可释放食物能量，促进脂肪代谢。
- 丰富的膳食纤维，能促进消化液分泌和肠道蠕动，利于体内废物的排出。
- 所含的维生素 E 可帮助血液循环，提高排毒速度。
- 其中的蛋白质和人体必需的氨基酸，能提高大脑活力，增强记忆力。



食疗方

陈小米饭

原料: 陈小米适量。

制作: 将陈小米淘洗干净后,放入饭煲,加水适量如常法焖米饭。可常食,可作早晚餐食用。

效用: 控制血糖,滋阴养血。

小米粥

原料: 小米适量。

制作: 将小米洗净放入锅内,加清水适量,用小火煮粥。

效用: 健脾养胃,补气益血,抗衰老。

按语: 可作早晚餐食用。



范博士温馨提示

糖尿病患者不应该吃什么

富含单糖或双糖的食物,如红糖、白糖、糖果、糕点、冰淇淋、雪糕、冰棒、蜂蜜等,食后会使血糖迅速升高,故不宜食用。有人说吃蜂蜜有利于健康,蜂蜜能益气养阴,滋补身体,但蜂蜜毕竟是含糖很高的食品,其中45%不经胃消化就可吸收,所以不应吃蜂蜜。含饱和脂肪酸较多的食物,如猪油、牛油、羊油等不应吃,否则加重代谢紊乱,易致多种并发症。含胆固醇高的食物应尽量少吃或不吃,如动物的内脏、蛋黄、鱼子等。熏、腌、泡制的肉类及蔬菜,内含致癌物质,大量的营养物质如微量元素、微生物、矿物质丢失,这一类食品也不应该吃。



Xiaomi 小米

|| 糖尿病食疗便典 ||



功能效用 滋阴养血,健胃除湿,清热解毒。
适宜对象 脾胃虚弱,消化吸收不良者,反胃、呕吐、腹泻,肾虚消渴、口干患者和糖尿病患者,皆可食用。

- 「别称一览」 粟米、谷子、硬粟、黄粟、秫米、稞子等。
- 「性味归经」 性凉,味甘咸。归肾经、脾经、胃经。
- 「主要成分」 脂肪、蛋白质、灰分、淀粉、还原糖、钙、磷、铁和维生素A原。
- 「食用禁忌」 胃寒病患者忌食。
- 「配伍指要」 不可与杏仁同食,否则会令人吐泻。
- 「相关链接」 中医所讲的“消渴病”,通常也包括西医的糖尿病,而且把消渴分为上消、中消与下消三种。下消多因肾虚内热所致。多年糖尿病患者,长久不愈,多属肾虚下消。小米既能滋阴补肾,又能清虚热,糖尿病患者应常喝小米粥。



范博士温馨提示

糖尿病按摩疗法：按摩肾区

清晨起床后及临睡前，取坐位，双足下垂，宽衣松带，腰部挺直，以两手掌置于腰部肾俞穴（第二腰椎棘突下旁开1寸半），上下加压摩擦肾区各40次，再采用顺旋转、逆旋转各40次。以局部感到有温热感为佳。



Yanmai

燕麦

|| 糖尿病食疗便典 ||

功能效用 通便养胃，降糖减肥，补脾益气，补虚止汗。
适宜对象 糖尿病、慢性病人、脂肪肝、肥胖症、浮肿、习惯性便秘者，产妇、婴幼儿、老年人，体虚自汗、多汗、易汗、盗汗者，高血压病、高脂血症、高胆固醇血症、动脉硬化者，皆可食用。

食疗方

麦片瘦肉粥

原料：麦片、猪瘦肉各适量。

制作：将猪瘦肉洗净后切片，与麦片一同入锅，加水适量，煮成稀粥。

效用：益气补虚。

麦片粥

原料：麦片适量，鲜牛奶1杯。

制作：用小火将麦片煮至将熟时，缓缓将牛奶加入，搅匀即成。

效用：补脾虚，养胃气，降血脂。

按语：麦片不可煮得太熟，否则会损失营养。



「别称一览」 莠麦、油麦、玉麦、裸燕麦、夏燕麦、雀麦、野麦等。

「性味归经」 性平，味甘。归脾经、肝经。

「主要成分」 含有人体必需的8种氨基酸，含淀粉、脂肪、蛋白质、维生素B₁和维生素B₂，以及多种酶类，如类脂酶、磷酸酶、糖苷酶、脂肪氧化酶等。

「食用禁忌」 有习惯性流产者慎食。

「配伍指要」 与浮小麦一同煮食，可治自汗、盗汗、虚汗不止。

「食养类比」 燕麦的营养价值，不低于小麦和大麦。其蛋白质、脂肪的含量和热量，在小米、白面、高粱粉、玉米粉等九种粮食中排名第一，尤其是脂肪的含量，是白面、大米的4~5倍，人体必需的8种氨基酸和维生素E的含量也都高于白面和大米。

「相关链接」 燕麦含有极其丰富的亚油酸，占全部不饱和脂肪酸的35%~52%。燕麦不仅是预防动脉粥样硬化、冠心病的理想食物，对糖尿病、脂肪肝、肥胖症、便秘、浮肿患者也有疗效。燕麦制品又能抑制老年斑的形成，并能延缓细胞的衰老，增强老年人的体力。

Damai

大麦

|| 糖尿病食疗便典 ||



【功能效用】宽肠消结，益气养胃，提神醒脑。
【适宜对象】患有溃疡病者，肝病、食欲不振、伤食后胃满腹胀者，以及妇女回奶时乳房胀痛者，胃气虚弱，消化不良者，皆可食用。

【配伍指要】适合与粳米煮粥作饭。

【食养类比】大麦的成分与小麦相似，但其纤维素含量较多而且质地粗，不如小麦好吃。大麦性平凉，有助胃气，做成面食，优于小麦，并无燥热之气。大麦与粳米相比，大麦的益气补中之功，不次于粳米。

【相关链接】大麦芽为发芽的大麦颖果，别名大麦毛，性微温，味甘，归脾经、胃经，能消食，和中，下气，回乳，内含淀粉酶、转化糖酶、蛋白质、蛋白分解酶、维生素B、卵磷脂、麦芽糖、葡萄糖等成分。适宜食积不消，食欲不振，乳胀不消，以及哺乳妇女回奶时煎水代茶食用，但孕妇不宜多服。用大麦芽回乳者须注意：用量过小或萌芽过短者，均可影响疗效；未长出芽之大麦，服后不但无回乳作用，反而会增加乳汁。

【别称一览】 裸麦、饭麦、牟麦、糯麦（黏性的大麦）等。

【性味归经】 性凉，味甘咸。归脾经、胃经。

【主要成分】 含蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、淀粉、维生素（B₁、B₂、E）、钙、磷、尿囊素等。

【食用禁忌】 痰火哮喘者忌食；寒体、倦体等体虚者宜少食或忌食；大麦芽多食消肾，应慎食；妇女在怀孕期及哺乳期忌食大麦芽，以免流产、回乳或减少乳汁分泌。



范博士温馨提示

糖尿病按摩疗法：按摩腹部

清晨起床后及临睡前，取卧位或坐位，双手叠掌，将掌心置于下腹部，以脐为中心，手掌绕脐顺时针按摩40圈，再逆时针按摩40圈。按摩的范围由小到大，由内向外可上至肋弓，下至耻骨联合。按摩的力度，由轻到重，以患者能承受、自我感觉舒适为宜。

食疗方

大麦冬瓜粥

原料：大麦30克，冬瓜100克。

制作：冬瓜切块，与大麦一同入锅，加水适量，小火慢煮。

效用：清热解毒，益气养胃。

大麦粥

原料：大麦、鲜牛奶各适量。

制作：将大麦研成细末，放入锅内加水煮粥，待将熟时加入牛奶。

效用：健胃补气。

按语：大麦也可与粳米一同煮粥作饭。



范博士温馨提示

糖尿病按摩疗法：按摩上肢

按摩部位以大肠经、心经为主，手法以直线做上下或来回擦法为主，可在手三里（肘部横纹中点下2寸处）、外关（腕背横纹上2寸，桡骨与尺骨之间）、内关（腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腹之间）、合谷（手背，第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处）等穴位上各按压、揉动3分钟。



「别称一览」 米糠、杵头糠等。

「性味归经」 性平，味甘。归胃经、大肠经。

「主要成分」 蛋白质、纤维素、油脂、糠、胆碱及多量维生素B、维生素A和维生素E。

「食用禁忌」 诸无所忌。

「相关链接」 据现代研究，每千克米皮糠中含有一种抗肿瘤物质约23.6克，该物质可能系多糖类化合物（主要是五碳糖和六碳糖），所以，米皮糠是一种防治癌症，尤其是消化道癌症的有益食物。我国古代医家早已将它用于噎膈症的治疗，包括食道癌、贲门癌及胃癌，中医治疗噎膈的著名古方“启膈散”中的主要成分就是“杵头糠”。台湾省医学界也倡导每日摄入一汤匙的米糠，以预防大肠癌的发生。

「功能效用」 下气消积，通肠开胃。

「适宜对象」 脚气病患者，噎膈病人（包括食道癌、贲门癌以及大肠癌患者），皆可食用。

食疗方

米皮糠粥

原料：米皮糠适量。

制作：加水适量，煮稀粥。

效用：消食养胃，顺气通便。



米皮糠饼

原料：米皮糠、玉米面各适量。

制作：将二者用温水混匀，做成饼状，上笼蒸熟。

效用：健胃理气。

Mipikang

米皮糠

|| 糖尿病·食疗便典 ||

Yiyiren

薏苡仁

|| 糖尿病食疗便典 ||



【功能效用】 清热化湿，健脾补肺，利尿消炎，抗癌镇痛，去疣美容。
【适宜对象】 各种风湿性关节炎病人，急性性肾炎水肿、癌性腹水、面浮肢肿、脚气病浮肿者，各种癌症病人，各种疣赘及青年性扁平疣、寻常性赘疣、传染性软疣、青年粉刺疙瘩以及皮肤营养不良粗糙者，肺痿、肺病、肠病患者，皆可食用。

「别称一览」 药玉米、苡米、六谷米、菩提珠、薏米、薏珠子等。

「性味归经」 性凉，味甘淡。归脾经、肺经、肾经。

「主要成分」 含有脂肪、蛋白质、少量维生素B₁等，含丰富的碳水化合物，其主要成分为淀粉和糖类，所含氨基酸主要为亮氨酸、赖氨酸、精氨酸、酪氨酸等。还含有薏苡素、薏苡酯、三萜化合物等。

「食用禁忌」 便秘、尿多者，滑精者及怀孕早期的妇女忌食，尤其是有习惯性流产者受孕期间，更不宜服食。

「配伍指要」 去疣美容服食者或癌症病人，取薏苡仁100克，配伍粳米混合煮饭或熬粥服用，每日1次，连续服用。根据经验，风湿筋骨痛患者，可用薏米粉配伍曲米酿酒，称之为薏苡仁酒，煮热服用。在煮食薏米粥时，不可与食碱同煮，以免其中多种维生素遭到破坏。

「相关链接」 现代研究证实，薏苡仁还可降低血压和血糖。薏苡酯对癌细胞有阻止生长和杀伤作用，国内外常用薏米作为防止胃癌、肠癌、宫颈癌的疗效食物，若经常服食，能增强肌体的抗病能力及提高白细胞的吞噬能力，有利于病情的康复。也正因如此，1988年卫生部食品卫生监督检验所公布了第二批“既是食品又是药品”的名单中，薏苡仁位居其中，充分肯定了其营养保健和养生防病的药食两用价值。



食疗方

山药苡米粥

原料：山药60克，薏苡仁30克。
制作：加水适量，共煮粥食。
效用：健胃，祛湿。
按语：可作早晚餐食用；孕妇忌食。

莲子苡仁粥

原料：薏苡仁、莲子各15克，萝卜、粳米各100克。
制作：萝卜洗净切块，与薏苡仁、莲子、粳米一同入锅，加入适量清水，煮成稀粥。
效用：补脾除湿，降糖止渴。
按语：脾虚便难者及孕妇忌服。



「别称一览」 花荞、荞子、净肠草、乌麦、三角麦、鹿蹄草等。

「性味归经」 性凉，味甘。归脾经、胃经、大肠经。

「主要成分」 含蛋白质7%~13%，脂肪2%~3%，含有9种脂肪酸，其中多为对人体有益的亚油酸和油酸。还含维生素B、芦丁、烟酸和较多的无机盐，尤其是磷、铁、镁。

「食用禁忌」 体质虚弱者少食；脾胃虚寒者忌食；过敏体质者慎食；癌症患者慎食。

「配伍指要」 胃肠积滞、消化不良、胃肠胀气者，与萝卜同食；出黄汗者，用荞麦面配伍红糖烙饼食；荞麦不宜同猪肉、白矾配伍食用；荞麦忌与野鸡肉同食。

「食养类比」 荞麦虽为粗粮杂粮，但与大米和白面相比，其蛋白质的含量高得多，尤其是人体必需的氨基酸中的赖氨酸和精氨酸含量更高。荞麦善于消积化滞，这是其他谷物不能相比的。

「相关链接」 据研究，荞麦含有多量蛋白质及其他致敏物质，可引起或加重过敏者的过敏反应。荞麦内含红色荧光色素，食后可致对光敏感症，出现耳、鼻、咽喉、支气管、眼部黏膜发炎及肠道、尿道的刺激症状。



范博士温馨提示

糖尿病按摩疗法：按摩下肢

按摩部位以脾经、肾经为主，手法以直线做上下或回擦法为主，可在足三里（外膝眼下3寸，胫骨前山嵴外1横指处）、阳陵泉（胫骨小头前下方凹陷中）阴陵泉（胫骨内侧踝下缘凹陷中）三阴交（内踝高点上3寸，胫骨内侧面后缘）等穴位上各按压、揉动3分钟。

Qiaomai

荞麦

|| 糖尿病食疗便典 ||

「功能效用」 健胃益气，消积化滞，抗菌消炎，止咳平喘。
「适宜对象」 糖尿病人，高脂血症、动脉硬化、高血压症、冠心病等心血管病人，食欲不振、饮食不香、肠胃积滞、慢性泄泻者，出黄汗和夏季痧症者，皆可食用。



食疗方

荞麦饼

原料：荞麦面适量。

制作：将荞麦面加水调匀，做成饼状，上屉蒸熟。

效用：消食益气。

按语：不与猪肉、白矾同食。

荞麦萝卜粥

原料：荞麦、萝卜各100克。

制作：萝卜洗净后切成小块，与荞麦一同入锅，煮粥服食。

效用：理气化积。

食疗方

芝麻首乌粥

原料:何首乌10克,黑芝麻10克,大米100克。

制作:何首乌水泡浸透,切片,与芝麻、大米一同入锅,加水煮粥,先用大火烧开,然后改用小火,煮至米熟烂即成。

效用:补肾益精。

按语:大便溏泄及湿痰患者忌食。

葛根芝麻糕

原料:葛根30克,黑芝麻25克,面粉200克,鸡蛋5个,牛奶300克。

制作:葛根洗净,研粉;鸡蛋打散入碗,拌匀备用;将面粉入盆,加入葛根粉、鸡蛋液、牛奶及清水200毫升,调和成糊状。将面糊放入烤盘,入烤箱烤3~5分钟取出,将芝麻均匀地撒在面上,再入烤箱烤2分钟,取出晾凉,切成方糕即成。

效用:补肝益肾,益气止渴。

「别称一览」 乌麻、胡麻、油麻、脂麻、巨胜子等。

「性味归经」 性平,味甘。归肝经、肾经。

「主要成分」 含蛋白质、脂肪、油酸、亚油酸、蔗糖、多缩戊糖、卵磷脂、脂麻素、脂麻油酸及钙、铁、磷。

「食用禁忌」 患有慢性肠炎、腹泻便溏者忌食;根据经验,男子阳痿、遗精者忌食;女子白带过多者忌食。

「配伍指要」 凡年老体弱、五脏虚损者,芝麻配伍粳米煮粥;肾虚腰腿酸痛、头晕耳鸣者,芝麻配伍核桃仁为优;有出血倾向,包括血小板减少者,以芝麻配合带皮花生最佳。发枯发落、早年白发,以黑芝麻配伍何首乌更妙。

「食养类比」 芝麻中含有丰富的蛋白质和多量的钙与铁,是一种“三高”食品,即高钙、高铁、高蛋白。其中钙的含量比豆腐高,铁的含量比猪肝高,蛋白质含量比牛肉和鸡蛋高。芝麻有黑白之分,黑芝麻治病功效比白芝麻更大。从中医角度来说,黑芝麻能补肝肾,润五脏,抗衰老;白芝麻功效只在润燥滑肠。所以,用于养生保健,黑芝麻比白芝麻为优。若用于制取麻油,则白芝麻较好。

「相关链接」 据现代研究,芝麻中的确含有防病抗老的物质,如亚油酸、棕榈酸、花生酸等不饱和脂肪酸达60%,能有效地阻止动脉硬化,防止心血管疾病。芝麻中还含有丰富的抗衰老物质维生素E,是人体中能发挥作用的抗氧化剂,可以阻止体内产生过氧化脂质,从而维持细胞膜的完整和正常功能,延缓细胞的衰老过程。还含有丰富的卵磷脂,不但可以防止头发过早花白和脱落,保持头发秀美亮丽,而且能够润肤美容,促进人体保持和恢复青春的活力。



Zhima

芝麻

|| 糖尿病食疗便典 ||

「功能效用」 填精,益髓,补血补肝,润肠燥,通乳汁,乌须发,耐风湿,通便秘,抗衰老。

「适宜对象」 高血压病、高脂血症、老年哮喘、肺结核患者,身体虚弱、贫血、习惯性便秘者,中老年人肝肾不足所致的眩晕、眼花、视物不清、腰酸腿软、耳鸣耳聋、发枯发落、头发早白者,妇女产后乳汁缺乏者,糖尿病、血小板减少性紫癜、末梢神经麻痹、荨麻疹以及有出血倾向者,都宜食用。