

中央电视台《健康之路》糖尿病专题特邀专家向红丁、陈伟教您糖尿病怎么吃

向红丁 陈伟 主编

糖尿病 怎么吃

专为中国人写的防治糖尿病饮食手册

向红丁教授

中国著名内分泌专家 卫生部首席健康教育专家
北京协和医院糖尿病中心主任，北京糖尿病防治协会理事长，
北京健康教育协会副理事长，北京协和医院教授、博士生导师



青岛出版社
Qingdao Publishing House

糖尿病 怎么吃



主 编 向红丁 陈 伟

青 岛 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病怎么吃/向红丁 陈伟 主编. -青岛: 青岛出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5436-4923-1

I. 糖… II. ①向… ②陈… 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150627号

《糖尿病怎么吃》编委会

主 编 向红丁 陈 伟

编 委 牛东升 李青凤 王家琪 程玉李 李 萌 彭正勇 刘红霞 石艳芳
张 伟 安 鑫 张 静 石 沛 张 娜 陶 涛 王丽娟 杨 丹
谢铭超 王 静 陈 旭 雷 琴 高 杰

书 名 糖尿病怎么吃

主 编 向红丁 陈 伟

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-80998664 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 石艳芳

校 对 逢 丹

菜肴制作 高 杰 韩建立 杨 力

摄 影 刘志刚 刘 计

装帧设计 水长流文化发展有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限责任公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

开 本 20开(889毫米×1194毫米)

印 张 9

字 数 200千

书 号 ISBN 978-7-5436-4923-1

定 价 29.80元

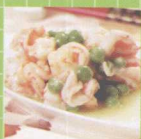
编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别: 医疗保健类

前

言



随着生活水平的提高，人们的饮食越来越丰富，但是所谓的富贵病也接踵而来，糖尿病就是典型的富贵病、吃出来的毛病，这种古代只有在王公贵族、达官贵人中流行的病，现在已经悄悄走近我们每一个人。

糖尿病在中国已经成为继心血管疾病和癌症之后的第三大致死疾病，我国已经成为全球糖尿病第二大国，且全国糖尿病患病率呈倍数增长，形势十分严峻，而我国糖尿病患者的知晓率和治疗率仅为30%左右。

关于糖尿病，在我国最早的中医书籍《黄帝内经》中已经记载。在以后的中医药书籍中也有不少关于糖尿病的记载，并且留下了大量的关于糖尿病及其并发症的治疗药膳方，寓医于食的理论也贯穿其中。

其实，糖尿病说到底就是一种生活方式病，饮食习惯的好坏起着至关重要的作用。如果掌握了正确的饮食原则和方法，患有糖尿病的朋友也可以选择丰富、美味的食物，达到“随心所欲而不逾矩”的愿望。本书就是帮助读者通过饮食防治糖尿病，帮助读者在日常生活中合理规划好自己的饮食。

本书前五章选取了一百多种有益于防治糖尿病的食材进行重点解析。“降糖关键词”解释了食材对糖尿病的益处；“营养档案”则讲解了食材的性味归经以及营养与功效，帮助读者明白食材的其他好处；“食用宜忌”则告诉读者哪些人哪种情况食用的利与弊，让读者吃得明白、吃得放心；“烹调宜忌”则告诉读者用什么样的烹调方法较好，哪种烹调方法不可取。每种食材还有推荐降糖食谱，教给读者怎样将食材做成美味，并附有计算出的能量值。

第六章糖尿病患者日常饮食安排，则教给读者怎样根据自己的情况，用食品交换份来安排一日三餐的饮食，并针对不同能量需求推荐了全天带量食谱和一周带量食谱。

一旦患上糖尿病，在目前的医疗条件下还不能完全治愈，但是可以通过饮食调节，将其对生活的影响降到最低，避免糖尿病并发症。而没有患上糖尿病的朋友，在日常生活中注意饮食，也可以将糖尿病远远推开。

希望本书能对糖尿病患者和家属有一定的帮助，也希望能帮助没有糖尿病的朋友远离糖尿病。祝愿大家生活愉快！

向红丁 陈伟

2008年9月

目录

G O N T E N T S

绪论

| | |
|-----------------------|----|
| 糖尿病患者要知道的饮食原则 | 08 |
| 糖尿病患者饮食中容易存在的误区 | 10 |
| 糖尿病患者的饮食细节 | 11 |

一 主食

| | | |
|-----|---------------------------|----|
| 玉米 | 调节胰岛素分泌 | 14 |
| 小米 | 适合糖尿病患者经常食用 | 15 |
| 薏米 | 显著降低高血糖 | 16 |
| 黑米 | 可降低葡萄糖的吸收速度 | 17 |
| 燕麦 | 平缓餐后血糖上升 | 18 |
| 荞麦 | 改善葡萄糖耐量，延缓餐后血糖上升的幅度 | 19 |
| 莜麦 | 明显减轻糖尿病患者自觉症状 | 20 |
| 红小豆 | 防治糖尿病合并肥胖症、高脂血症 | 21 |
| 绿豆 | 适宜糖尿病合并肾病患者做主食 | 22 |
| 黑豆 | 提高糖尿病患者对胰岛素的敏感性 | 23 |



二 菜肴

蔬菜

| | | |
|-----|----------------------------------|----|
| 白菜 | 低糖蔬菜，具有降血糖的功效 | 26 |
| 生菜 | 减缓餐后血糖升高，防治心血管并发症 | 27 |
| 卷心菜 | 调节糖代谢，预防心脏病等并发症 | 28 |
| 菠菜 | 含类似胰岛素样物质，使血糖保持稳定 | 29 |
| 苋菜 | 改善糖耐量，减少胰岛素用量 | 30 |
| 豌豆苗 | 减少消化系统对糖分的吸收，补充因代谢紊乱失去的蛋白质 | 31 |
| 空心菜 | 帮助2型糖尿病患者控制血糖 | 32 |
| 韭菜 | 改善糖尿病症状，防治并发症 | 33 |
| 芹菜 | 防止餐后血糖值迅速上升 | 34 |
| 洋葱 | 刺激胰岛素的合成和分泌，防治并发症 | 35 |
| 黄豆芽 | 辅助降血糖，防治心血管并发症 | 36 |
| 菜花 | 降低糖尿病患者对胰岛素的需要量 | 37 |
| 西兰花 | 预防和抑制2型糖尿病 | 38 |
| 黄瓜 | 防治糖尿病合并高脂血症 | 39 |
| 苦瓜 | 植物胰岛素 | 40 |
| 番茄 | 有效调节血糖 | 41 |
| 冬瓜 | 糖尿病患者的理想蔬菜 | 42 |
| 西葫芦 | 糖尿病患者的优选食物 | 43 |
| 莴笋 | 利尿、降糖、降压高手 | 44 |
| 南瓜 | 含有胰腺β细胞合成胰岛素所必需的物质 | 45 |
| 魔芋 | 使糖代谢处于良性循环状态 | 46 |
| 丝瓜 | 对燥热伤肺、胃燥伤津型的糖尿病患者有益 | 47 |



- 萝卜** 对中老年2型糖尿病合并冠心病及高血压的患者有益.....48
- 扁豆** 对合并高血压的中老年患者有益.....49
- 胡萝卜** 防治高血压、视网膜损伤等并发症.....50
- 芦笋** 对中老年2型糖尿病患者有益.....51
- 甜椒** 预防视网膜病变等并发症.....52
- 蒜薹** 对糖尿病合并眼病的患者有益.....53
- 茄子** 预防糖尿病引起的视网膜出血.....54
- 山药** 控制餐后血糖升高.....55

畜肉

- 猪脊骨** 预防和辅助治疗糖尿病病足.....56
- 猪肝** 改善神经性疾病, 预防糖尿病病足.....57
- 兔肉** 对肥胖型的糖尿病患者有益.....58

禽类

- 鸡肉** 糖尿病患者良好的蛋白质来源.....59
- 乌鸡** 促进胰岛素分泌, 加强胰岛素作用.....60
- 鸡胗** 防治糖尿病引起的视网膜并发症.....61
- 鸭肉** 防治心血管并发症.....62
- 鸽肉** 可为糖尿病患者补充优质蛋白质.....63

菌藻豆

- 银耳** 有助于降低血糖和有效地控制病情...64
- 黑木耳** 对糖尿病合并高血压的患者有益.....65
- 香菇** 对糖尿病合并高血压的患者有益.....66
- 草菇** 减慢人体对碳水化合物的吸收.....67
- 金针菇** 降低糖尿病并发症的发病率.....68
- 猴头蘑** 对糖尿病性心血管疾病有益.....69
- 蕨菜** 对糖尿病合并冠心病的患者有益.....70
- 海带** 辅助降血糖.....71
- 裙带菜** 预防由糖尿病引起的心血管并发症..72
- 紫菜** 对糖尿病肾病伴有水肿的患者有益...73
- 黄豆** 可减少胰岛素的使用剂量.....74
- 豆腐** 预防糖尿病性骨质疏松.....75

水产

- 鲫鱼** 糖尿病患者良好的蛋白质来源.....76
- 鲢鱼** 对糖尿病合并肝脏疾病患者有益.....77
- 青鱼** 有效预防糖尿病性高脂血症.....78
- 带鱼** 可预防多种糖尿病并发症.....79
- 鳊鱼** 可降低糖尿病性心、脑血管疾病的发病率.....80
- 鳙鱼** 可保护胰腺β细胞.....81
- 三文鱼** 对心血管并发症患者有益.....82
- 鳕鱼** 降低糖尿病性脑血管疾病的发病率..83
- 牡蛎** 促进胰岛素分泌, 调节血糖水平.....84
- 虾** 预防糖尿病引起的血管病变.....85
- 鲑鱼** 既美味又可降血糖的保健食物.....86
- 扇贝** 可防治糖尿病病足.....87

三 水果

- 苹果 稳定血糖，减少并发症..... 90
- 樱桃 促进胰岛素的生成..... 91
- 草莓 辅助降糖..... 92
- 香蕉 对糖尿病及其合并脂肪肝的患者有益... 93
- 西瓜 对糖尿病合并肾病的患者有益..... 94
- 木瓜 可用于糖尿病并发症的调养..... 95
- 桃 延缓肠道对糖类的吸收..... 96
- 猕猴桃 预防糖尿病性血管病变及感染性
疾病..... 97
- 橘子 预防糖尿病合并动脉硬化、视网膜
出血..... 98
- 橙子 预防糖尿病引起的视网膜出血..... 99
- 菠萝 调节胰岛素分泌从而降血糖..... 100
- 石榴 可控制糖尿病患者的血糖..... 101
- 火龙果 可预防2型糖尿病..... 102
- 山楂 防治糖尿病性脑血管并发症..... 103
- 柚子 改善糖尿病患者的骨质疏松症，对抗
糖尿病性肾病..... 104
- 西瓜皮 对糖尿病合并高血压的患者有益..... 105



四 其他

- 大蒜 可防治糖尿病合并肝病..... 108
- 姜 能防治糖尿病性及酒精性脂肪肝..... 109
- 醋 抑制血糖值上升..... 110
- 咖喱 改善糖尿病所伴随的脂质代谢紊乱..... 111
- 橄榄油 改善脂类代谢和血糖高峰..... 112
- 芝麻油 预防糖尿病性脑血管病、高脂血症... 113
- 榛子 有效地控制糖尿病病情..... 114
- 板栗 可延缓葡萄糖的吸收..... 115
- 莲子 对糖尿病的多饮、多尿症状有一定疗效.. 116
- 花生 降低2型糖尿病的发病率..... 117
- 芝麻 保护胰腺细胞..... 118
- 腰果 预防多种糖尿病并发症..... 119
- 蜂王浆 对糖尿病有明显的疗效..... 120
- 花粉 使胰腺β细胞不受破坏..... 121
- 螺旋藻 促进胰岛素的合成与分泌..... 122



- 绿茶** 有效预防糖尿病合并动脉硬化..... 123
- 红茶** 降低餐后血糖的峰值..... 124
- 田七** 糖尿病患者日常的保健食品..... 125

五 中药食疗 茶饮粥膳

- 人参** 可刺激胰岛素的分泌..... 128
- 枸杞** 增强2型糖尿病患者胰岛素的敏感性..... 129
- 玉米须** 辅助降糖..... 130
- 西洋参** 降低过高的血糖水平, 升高低血糖... 131
- 金银花** 改善机体的胰岛素抵抗..... 132
- 莲子心** 调节胰腺β细胞分泌胰岛素..... 133
- 黄连** 帮助2型糖尿病患者降低血糖..... 134
- 黄芪** 改善糖耐量异常..... 135
- 地黄** 辅助降血糖, 防治并发症..... 136
- 玉竹** 消除胰岛素抵抗..... 137
- 葛根** 快速、平稳且持久地降糖..... 138
- 淮山药** 历史悠久的降糖食材..... 139
- 地骨皮** 缓解多饮、身体消瘦等症状..... 140
- 桔梗** 具有较为显著的降糖效果..... 141

六 糖尿病患者怎样 安排日常饮食

- 每天应吃多少食物..... 142
- 一日三餐的能量应该怎样分配..... 143
- 食品交换份让你想吃啥就吃啥..... 144
- 怎样制订食谱..... 145
- 1200~1300千卡全天带量食谱..... 152
- 1400~1500千卡全天带量食谱..... 157
- 1600~1700千卡全天带量食谱..... 162
- 1800~1900千卡全天带量食谱..... 167
- 2000~2100千卡全天带量食谱..... 172



绪论

糖尿病患者要知道的饮食原则

平衡膳食

糖尿病患者的膳食要多样化，营养合理，力求做到平衡膳食，这就需要做到每天保证吃以下四大类食物：

1. 谷类与薯类：主要提供热能和膳食纤维，维持人体体温和生理活动的需要。

2. 蔬菜与水果类：主要提供维生素、矿物质以及膳食纤维。

3. 肉、禽、鱼、蛋、豆、乳类：主要提供优质蛋白质、维生素及矿物质。

4. 油脂类：主要提供热能。

以上四类食物每天都应保证摄入，不宜偏食哪一种，因为搭配合理就是膳食平衡。

糖尿病患者比正常人更需要全面且均衡的营养。所以，应做到：主食粗细搭配；副食荤素搭配；不偏食，不挑食；顿顿如此，天天如此。

少量多餐，定时、定量、定餐

糖尿病患者在确定了每天需摄入的总量后，应尽量少食多餐（每天5~6次），对稳定血糖大有好处。

糖尿病患者可将每餐的食物分成3份，主餐时先吃其中的2份，留出1份放到加餐中食用。比如，早餐：燕麦片50克，豆浆250毫升，煮鸡蛋1个，可先吃豆浆煮燕麦片，加餐时再把煮鸡蛋吃了。午餐：米饭、蔬菜、肉或鱼等，主餐时可少吃25克米饭（留出一个水果的量），午睡后可吃50克左右的水果（如橘子、梨等）。

限制脂肪的摄入量

过量摄入脂肪会降低身体内胰岛素的活性，使血糖升高，所以糖尿病患者应限制脂肪的摄入量。当然，也无须完全戒除脂肪，而是应适量摄入。以下是一些减少脂肪摄入的小诀窍，可以帮助糖尿病患者在日常的饮食中限制脂肪的摄入量。

- ① 烹调时仅放少量的植物油。
- ② 不用油煎或油炸的方法烹调食物。
- ③ 多用炖、煮、氽、拌、蒸、卤等少油的做法烹调食物。
- ④ 用各种调味品来代替油脂，既能品尝到好滋味，又能赢得健康。
- ⑤ 做汤或沙锅炖菜时，如果放肉的话，肉不用过油，可直接放到锅中。
- ⑥ 不吃动物油。
- ⑦ 选择瘦肉。
- ⑧ 吃烤肉时将油脂滴完再吃。
- ⑨ 吃鸭肉、鸡肉时，要去除外皮和脂肪。
- ⑩ 少吃奶油类食物。
- ⑪ 尽量食用低脂或脱脂的奶制品。
- ⑫ 尽量不吃奶酪或黄油。
- ⑬ 少吃方便面。
- ⑭ 适量少吃坚果类食物。

适量选择优质蛋白质

- ① 适量选择低脂肪肉类（包括瘦猪肉、瘦牛肉和瘦羊肉）
- ② 去皮的鸡肉是优质蛋白质的良好来源。
- ③ 每周吃2~3次鱼。
- ④ 每天吃1个鸡蛋。
- ⑤ 每天吃适量的豆制品，可提供低脂肪、高蛋白的植物性蛋白质。
- ⑥ 每天饮酸牛奶或鲜牛奶1~2袋（杯）。
- ⑦ 吃少量坚果类食物，因为坚果类食物也是蛋白质的良好来源。

减少或禁忌单糖及双糖食物

人体单糖和双糖的吸收比多糖（淀粉类）快，它们在肠道内不需要消化酶，可被直接吸收进血液，使血糖迅速升高，还会导致周围组织对胰岛素作用的不敏感，从而加重糖尿病的病情。所以，糖尿病患者应减少或禁忌单糖和双糖的摄入，这里向患糖尿病的朋友介绍一些减少单糖和双糖摄入的小诀窍。

- ① 用人工甜味剂制品代替糖制品。
- ② 饮用无糖酸奶。
- ③ 不宜大量食用蜂蜜。
- ④ 不用或少用奶油或黄油。
- ⑤ 烹调时不加蔗糖。
- ⑥ 饮用鲜牛奶不加蔗糖。
- ⑦ 选用无蔗糖麦片。
- ⑧ 饮茶时不加蔗糖。
- ⑨ 不喝富含蔗糖的饮料。
- ⑩ 饮用咖啡时不加蔗糖。

注意隐藏在面包、点心、饼干、水果罐头、巧克力和某些含糖量很高的水果中的蔗糖。

高膳食纤维膳食

膳食纤维对糖尿病患者稳定病情有益。膳食纤维可以在一定程度上缓解食物在胃肠道消化和吸收的速度，从而降低血糖指数；可溶性膳食纤维还可以控制餐后血糖的升高，改善葡萄糖耐量。

对糖尿病患者来说，目前还没有统一的膳食纤维供给量的标准。ADA（美国糖尿病协会）推荐的膳食纤维每天的摄入标准是20~35克。糖尿病患者可以在每天的膳食中添加燕麦片、玉米面等粗粮以及海带、魔芋和新鲜蔬菜等富含膳食纤维的食物。

膳食纤维虽好，但不宜摄入过量，不然会引起如钙、铁、锌等重要矿物质和一些维生素的吸收和利用减少，使之随粪便的排出量增加，导致营养素缺乏症。另外，过多地摄入膳食纤维会引起腹泻、腹胀、腹痛等症状，还会引起排便次数和排便量的增加。

应该提倡的地中海式饮食结构

生活在欧洲地中海沿岸的意大利、西班牙、希腊等国居民寿命普遍都很长，而且很少患有糖尿病、高血压、心脏病等现代病。这与该地区的饮食结构——“地中海式饮食”有关。地中海式饮食中的许多方面与糖尿病的饮食原则有许多相吻合的地方，而其他的一些饮食细节对糖尿病患者来说也是非常有好处的，建议糖尿病患者不妨在日常的饮食中尝试一下地中海式饮食。

- ① 膳食中富含植物性食物。
- ② 食物的加工程度低。
- ③ 食物的新鲜程度高。
- ④ 脂肪的摄入量占膳食总能量的比值在25%~35%，且饱和脂肪所占的比例较低。
- ⑤ 每天食用适量奶酪和酸奶。
- ⑥ 每周食用适量鱼、禽及少量蛋。
- ⑦ 每日以新鲜水果为典型的餐后食品。
- ⑧ 大部分人有喝红酒的习惯。
- ⑨ 橄榄油是主要的食用油。



糖尿病患者饮食中容易存在的误区

轻体重、消瘦的糖尿病患者不用控制饮食

轻体重和消瘦的糖尿病患者一定不能放松饮食治疗，不然可能导致营养不良、免疫力低下、感染率增高等各种不良后果，血糖控制不理想，其危害性丝毫不亚于肥胖型糖尿病。

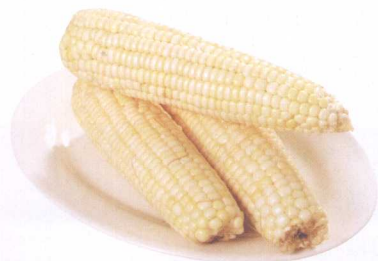
轻体重和消瘦的糖尿病患者，首先应查明消瘦的原因，进行对症治疗，如果合并某种消耗性疾病，如结核病等，应采取相应的治疗措施，以解除病因。

另外，还应加强饮食控制，增加能量及蛋白质等营养素的摄入，以增加体重和蛋白质水平。

主食吃得越少对病情越有利

许多糖尿病患者只控制主食的摄入，认为主食吃得越少越好，其实这种观点是错误的，这会导致两种后果：

一是由于主食摄入不足，总热量无法满足机体代谢的需要而导致体内蛋白质、脂肪过量分解，身体消瘦、营养不良，甚至产生饥饿性酮症；二是由于主食吃得很少，糖尿病患者会认为已经控制了饮食量，从而对油脂、零食、肉类食物不加控制，使每天摄入的总热量远远超过控制范围，这样容易并发高脂血症和心血管疾病，使饮食控制失败。



注射胰岛素后不需要控制饮食

这种观点是完全错误的。因为胰岛素治疗的目的是为了平稳地控制血糖，胰岛素的使用量必须在饮食固定的基础上才可以调整，如果不控制饮食，血糖会更加不稳定。因此，胰岛素治疗不但需要配合饮食治疗，而且非常必要。

多吃了食物，加大口服降糖药就没事

一些糖尿病患者在感到饥肠辘辘时常忍不住多吃饭，饭后他们采取自行加大原来的服药剂量的方法，误认为进食量增加了，多吃点降糖药可把多吃的食物抵消。实际上，这样做不但使饮食控制形同虚设，而且加重了胰腺负担，还增加了低血糖及药物毒副作用发生的可能性，非常不利于病情的控制和血糖的稳定。

少吃一顿可以不吃药

有些糖尿病患者自作主张少吃一顿饭，认为不吃饭就不用服降糖药了。其实，服降糖药的目的不仅仅是为了抵消饮食所导致的高血糖，还为了降低体内代谢和其他升高血糖的激素所致的高血糖。不按时吃饭还容易导致餐前低血糖，容易发生危险；同时由于少吃了一餐，必然导致下一餐的饮食摄入量增大，导致血糖控制不稳定。因此，糖尿病患者应按时、规律地服药和吃饭。

糖尿病患者的饮食细节

| | |
|--------|---|
| 改变用餐顺序 | <p>饭前先吃一些生菜、黄瓜或西红柿等可以生吃的蔬菜。</p> <p>饭前先喝汤，然后再吃主食和蔬菜。</p> |
| 改变用餐方法 | <p>吃饭要一口一口地吃，不宜狼吞虎咽。</p> <p>应专心地吃，不要边吃边看电视或干活。</p> <p>饭要一次盛好，不要一点一点盛饭。</p> <p>吃完碗中的饭立即放下筷子，离开餐桌。</p> <p>在饭后5分钟内刷牙。</p> |
| 改变用餐习惯 | <p>少细多粗、少稀多干、少荤多素、少肉多鱼、少油多清淡、少盐多醋、少烟多茶、少吃零食、少量多餐、少吃多动。</p> |
| 改变用餐品种 | <p>不要吃富含淀粉的食物，如果吃要减少主食的摄入量。</p> <p>应吃带叶、茎类的蔬菜，少吃根、块茎的菜。</p> <p>喝汤时撇去汤面上的油。</p> <p>吃鸡肉去掉鸡皮和肥肉。</p> <p>吃带刺的鱼比吃鱼块好，可以减慢进餐速度，增加饱腹感。</p> <p>血糖控制好的患者可在两餐中间吃水果，但不宜喝瓶装的果汁。</p> |
| 改变烹调方法 | <p>用余、煮、拌、蒸、卤等方法做出来的菜比炒、煎、炸等方法做成的菜好，可以减少油脂的摄入量。</p> <p>不吃油腻的食物或油炸食品。</p> <p>吃肉丝比吃肉片、红烧肉好。</p> <p>吃带骨头的肉比吃炖肉好，既满足食欲，吃进的肉量又不大。</p> <p>吃鱼吃清蒸鱼为好。</p> |

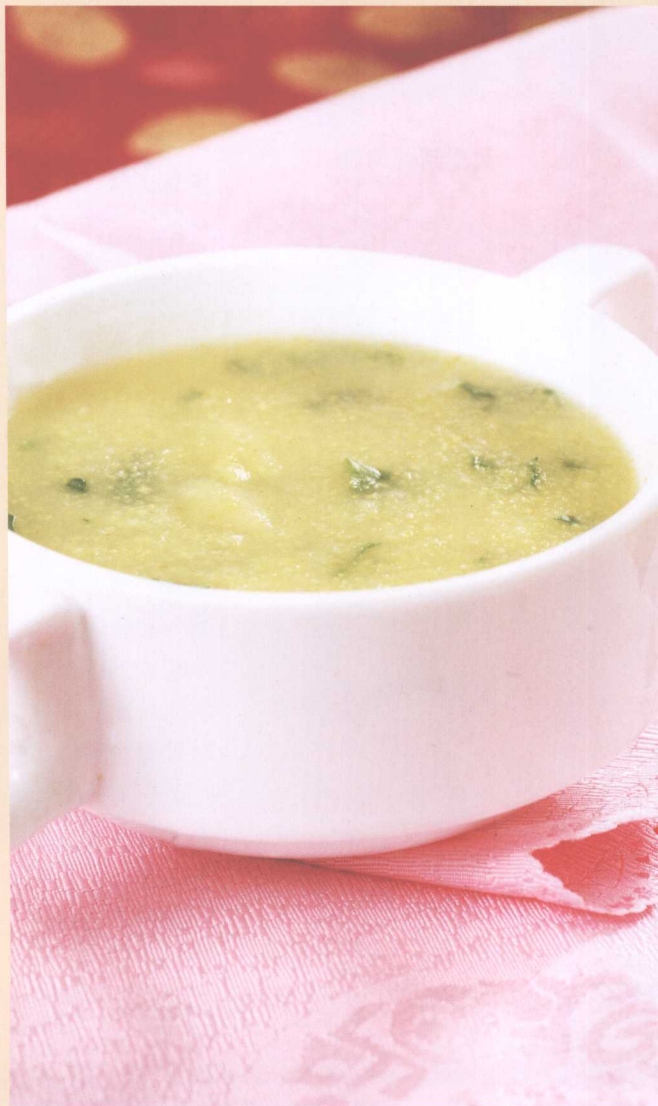
怎样吃主食

糖尿病患者不宜一味减少主食的量，不然其能量需要就要通过蛋白质类和脂肪类食物来满足，造成膳食中某种营养素过少而其他营养素过多。这样的饮食结构是失衡的，对于糖尿病患者的血糖控制和其他并发症的控制都是十分不利的。

从营养学的角度来讲，膳食中碳水化合物所产生的能量应占总能量的60%~65%。假如一个中等体型和中等活动量的糖尿病患者每天需要的总能量为1600千卡，那么其碳水化合物所占的能量就是 $1600 \times 60\% = 960$ 千卡，而每1克碳水化合物产生的能量为4千卡，那么 $960 \div 4 = 240$ 克，这就是每天所需要的碳水化合物的量。如果按主食中大约含有75%的碳水化合物来计算，那么一个中等体型和中等活动量的糖尿病患者每天所需要的主食量就是 $240 \div 75\% = 320$ 克，约合6两主食。

每天吃多少主食

主食中富含碳水化合物，碳水化合物摄入过多，可使血糖升高而增加胰岛素的负担；碳水化合物摄入太少，容易引起脂肪过度分解，导致糖尿病患者酮中毒。糖尿病初期每天宜摄取主食200克左右，接下来可根据尿糖、血糖和用药情况加以调整，个别重体力劳动者每天主食量控制在400~500克，中等体力劳动者为300~400克，轻体力劳动者为250~300克，极轻体力劳动包括卧床休息者为200~250克。此外，还应严格限制蔗糖、果糖、蜂蜜、麦芽糖等纯糖制品。





尽量不吃的五谷及其制品

油条 月饼 麻花 饼干 蛋糕 方便面 汉堡包
三明治 比萨饼 锅巴 爆米花 西谷米

适量少吃的五谷制品

面包 绿豆糕 红豆沙 年糕 粽子 油面筋 挂
面 花卷 烙饼 烧饼 馒头

能不能吃豆类及其制品

糖尿病患者可以吃豆类及其制品。因为豆类及其制品所含有的膳食纤维不但能果腹以减轻饥饿感，还能使

葡萄糖的吸收减慢，改善葡萄糖耐量，降低空腹血糖和餐后血糖的浓度，效果更为显著的是降低餐后血糖上升的幅度。但糖尿病患者必须注意，如果您的肾功能已有损害，不宜过量食用。

哪些豆类及其制品尽量不吃

油豆腐 豆腐干

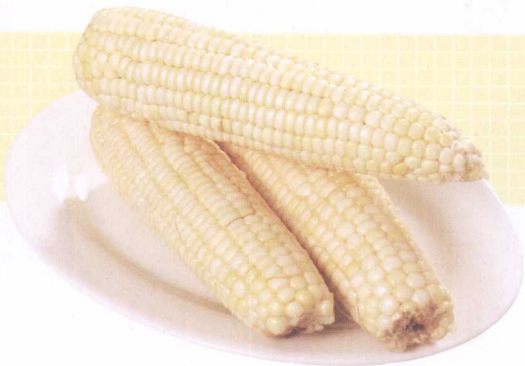
哪些豆类及其制品适量少吃

臭豆腐 酱豆腐



玉米

调节胰岛素分泌



降糖关键词：膳食纤维、镁、谷胱甘肽

玉米富含膳食纤维，食用后可延缓消化速度，减少食物的摄取量。玉米中所含有的镁、谷胱甘肽等，具有调节胰岛素分泌的功效。此外，玉米须能够降低血糖。

营养档案

【性味归经】 性平，味甘，归脾、胃经。

【营养功效】 玉米含有蛋白质、脂肪、淀粉、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素E、胡萝卜素、膳食纤维、镁、磷、铁等营养素，能防治胃肠疾病、利尿止血、清热通淋，还能有效预防高血压，并且有美容效果。

推荐降糖食谱

◎ 玉米菠菜粥

材料：菠菜50克，玉米面100克。

调料：盐、花椒粉、鸡精各适量，香油3克。

做法：

1. 菠菜择洗干净，放入沸水锅中焯一下，捞出放冷水中过凉，沥干水分后切末。
2. 挑出玉米面中的杂质，将玉米面用冷水调成没有结块的稀粥状。
3. 将调稀后的玉米面水倒入锅内再加入适量的水煮成稠粥，撒入菠菜末，放入盐、花椒粉、鸡精和香油调味即可。

每天适宜吃多少

每天70克为宜。

烹调宜忌

1. 不要食用发霉的玉米，玉米发霉后会产生强致癌物黄曲霉素，严重影响健康。
2. 玉米适宜干眼病、气管炎、皮肤干燥、肾炎水肿、肝硬化腹水、膀胱炎、尿道炎患者食用。

食用宜忌

1. 用玉米煮粥时，宜添加少量碱，这样可以释放玉米中过多的烟酸，还有利于保存维生素B₁和维生素B₂等营养素。
2. 玉米宜和豆类搭配烹调，因玉米和豆类氨基酸的种类不同，两者同食，正好可以起到互补作用，让蛋白质中的氨基酸种类更丰富，从而提高两者的营养价值。

【能量计算器】 总能量约385千卡，蛋白质9.1克，脂肪6.1克，糖类77.6克。

【烹饪一点通】 在煮玉米面的时候要不断搅拌，以免糊锅。

【营养师建议】 菠菜焯水要注意火候，不要太久，否则颜色会变淡，营养也会过多流失。





小米

适合糖尿病患者经常食用

降糖关键词：铁、钙、锌、硒、磷、镁

小米含有丰富的铁、钙、锌、硒、磷、镁等元素，可调节血糖水平。中医认为，小米粥有清热解渴、健胃除湿的功效，适合糖尿病患者经常食用。

营养档案

【性味归经】性凉，味甘、咸，归肾、脾、胃经。(陈小米性寒，味苦)

【营养功效】小米富含蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、钙、磷、铁、硒、锌、镁等，具有清热健胃、滋阴养血、止呕、消渴、利尿、防治血管硬化的功效。

每天适宜吃多少

每天70克为宜。

烹调宜忌

1. 烹调小米时不宜放碱。
2. 小米宜与大豆或肉类食物混合食用，这是由于小米的氨基酸中缺乏赖氨酸，而大豆和肉类的氨基酸中富含赖氨酸，可以补充小米缺乏赖氨酸的不足。

食用宜忌

老人、病人、产妇宜食用小米。

推荐降糖食谱

◎ 五彩米饭

材料：糯米100克，小米、黑米、绿豆、红豆各25克。

做法：

1. 糯米、小米、黑米、绿豆和红豆淘洗干净，分别浸泡。
2. 将泡好的米放入电饭锅内，加适量水蒸到开关跳起即可。

【能量计算器】总热量约677千卡，蛋白质22.4克，脂肪2.8克，糖类146.5克。

【烹饪一点通】蒸饭前有意将入锅的米粒堆出斜度，使厚端浸水少，薄端浸水多，那么蒸出来的米饭软硬都有，轻松解决了众口难调的问题。

◎ 小米面发糕

材料：小米面100克，黄豆面50克，酵母适量。

做法：

1. 用35℃左右的温水将酵母融化开；小米面、黄豆面放盆内，加温水、酵母水和成较软的面团，饧发20分钟。
2. 将屉布浸泡后铺在屉上，放入面团，用手抹平，旺火沸水蒸半小时至熟。
3. 蒸熟的发糕扣在案板上，稍凉，切成长方小块即可。

【能量计算器】总热量约565千卡，蛋白质23.6克，脂肪11.3克，糖类96.5克。



薏米

显著降低高血糖



降糖关键词：维生素B₂、薏苡仁酯、豆甾醇、谷甾醇、矿物质、氨基酸

薏米也叫薏苡仁，含有蛋白质、维生素B₂、薏苡仁酯、豆甾醇、谷甾醇，还有钙、镁等矿物质和亮氨酸、精氨酸、赖氨酸、酪氨酸等多种氨基酸。有学者研究发现：薏米水提取物能显著降低高血糖，可用于制成降糖保健品。

每天适宜吃多少

每天60克为宜。

烹调宜忌

薏米烹调前宜用清水浸泡数小时，然后用小火慢煮。

推荐降糖食谱

冬瓜薏米瘦肉汤

材料：冬瓜100克，薏米100克，瘦猪肉50克。

调料：葱花、花椒粉、盐、鸡精各适量，植物油4克。

做法：

1. 冬瓜连皮洗净切块；瘦猪肉切成片。
2. 薏米、瘦猪肉放到锅中加入适量水煮开后，改小火煮两小时。
3. 放入冬瓜煮20分钟，加入葱花、花椒粉、盐、鸡精和植物油调味即可。

食用宜忌

薏米有显著的抗癌作用，特别适合癌症患者在放疗、化疗后食用。

营养档案

【性味归经】性凉，味甘、淡，归脾、胃、肺经。

【营养功效】薏米含有薏苡仁油、薏苡仁酯、脂肪、氨基酸等，有增强人体免疫功能、抗菌抗癌、利尿、健脾、除痹、清热排脓的功效。薏米可用于治疗水肿、脚气、脾虚泄泻，也可用于肺病、肠痈等病的治疗。

【能量计算器】总热量约473千卡，蛋白质23.3克，脂肪10.6克，糖类74.5克。

【烹饪一点通】冬瓜分为青皮、黑皮、白皮三种类型，以黑皮冬瓜最佳，且在购买时要用手指压冬瓜果肉，肉质致密者口味好。

