



糖尿病能否“吃”掉？怎样科学地将食物经合理搭配后能使人体摄入均衡营养，以满足身体及生理活动所需，这正是本书要与患者共同分享的话题。

主编☆刘春生 刘慧滢

吃掉

CHI
DIAO
TANGNIAOBING

糖尿病

您知道如何挑选食物吗？

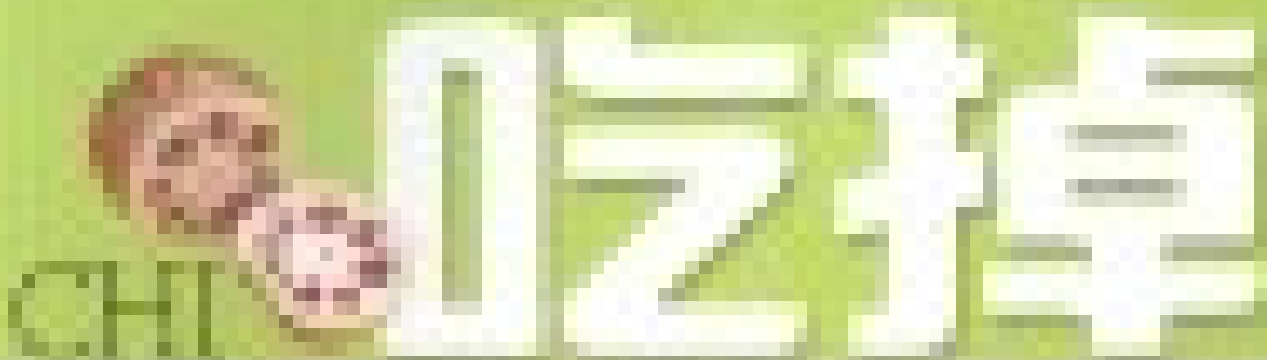


 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



DIABETES IS A CHRONIC DISEASE THAT CAN BE PREVENTED AND TREATED.

DIABETES SUPPORT



DIABETES 糖尿病



主编☆刘春生 刘慧滢

编委◎刘霞 任艳灵 席翠平 杨樱 赵建英 刘慧滢



吃掉 糖尿病

您知道如何挑选食物吗？

CHIDIAO
TAI TING

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

吃掉糖尿病/刘春生,刘慧滢主编. —北京:人民军医出版社,2008.11
ISBN 978-7-5091-2175-7

I. 吃… II. ①刘…②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 157000 号

策划编辑:石永青 文字编辑:郭志刚 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:恒兴印装有限公司

开本:889mm×1194mm 1/24

印张:7.75 字数:148千字

版、印次:2008年11月第1版第1次印刷

印数:0001~8000

定价:39.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



[NEIRONGTIYAO]

内容提要



内容提要

糖尿病是一种终身性疾病，它严重干扰着人们的工作和生活。如果你是糖尿病患者，如果你有空腹血糖增高或糖耐量降低的情况，如果你的家人正在遭受糖尿病的困扰……本书将为你提供科学实用的营养康复指导。本书从基本的饮食营养知识入手，向你介绍了适宜糖尿病患者食用的4种食用油、6种营养品、7种干果、11种茶饮、9种肉类、12种谷物豆类以及66种果蔬的功效和禁忌，还有专家为不同类型糖尿病患者量体定制的数十道食谱。本书旨在全面指导你合理搭配饮食，有效控制血糖，不再为饮食发愁！书中文字通俗易懂，重点突出，叙述清晰，查阅方便，附有实物彩色照片，是糖尿病患者的养生宝典。



前言

QIANYAN

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疾病，发病的原因包括家族遗传、肥胖、活动不足、饮食不当、精神压力、病毒感染等。目前，糖尿病已成为世界三大疑难病症之一。

饮食治疗是当今医药学界治疗糖尿病的“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、有无并发症及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，从而实现患者的健康和长寿之梦。

由于饮食习惯、食物种类和烹调方法的多样性，许多人常为合理选择饮食感到为难。对糖尿病患者而言，需要在掌握饮食治疗基本原理和原则的基础上，了解各种常见食物对血糖、血脂和血压的影响，并结合自身特点将其应用于日常生活中，才能获得实际的益处。

如果你吃得科学、合理，则在享受口福的同时还可以吃出健康、长寿、快乐和美丽，甚至可以吃掉糖尿病；而如果吃得不科学、不合理，则会吃出疾病。然而，在我们的日常生活中，有些糖尿病患者的治疗思想却一直停留在“降糖”上。更为可怕的是，很多糖尿病患者对平时应该吃什么、怎么吃并不清楚，致使病情控制不良，并影响了药物治疗。

能否“吃”掉糖尿病？怎样科学地搭配食物并使人体摄入均衡营养，以满足身体及生理活动所需，正是本书要与患者共同分享的话题。本书从功效、宜忌、配伍等方面向你推荐了日常生活中对糖尿病有利的 100 多种食物，读者可以轻松地了解食物功效，并根据自身的情况科学、合理地选用食物。

果蔬、干果、谷物和豆类等，这些看似普通的食物却可以纠正代谢紊乱，从而使血糖、尿糖、血脂达到或接近正常状态。多种食疗方均由饮食专家精挑细选，能帮助患者有效控制血糖及消除“三多一少”的困扰。另外，书中还向你推荐四季养生食谱、不同病患的养生食谱及与“吃”相关的知识，从而顺利地进行糖尿病治疗和健身养生。



第一章 来自中医专家的忠告：糖尿病患者健康始于吃

●(一)饮食疗法的重要性 / 002

●(二)饮食疗法的原则 / 002

1. 控制总热量 / 002
2. 补充营养素 / 003
3. 供给膳食纤维 / 003
4. 补充维生素和微量元素 / 003
5. 限制盐的摄入 / 003

6. 不宜饮酒 / 004

●(三)饮食疗法的计算 / 004

1. 掌握食物的血糖生成指数 / 004
2. 了解体质指数和标准体重 / 005
3. 合理计算每日总热量 / 006
4. 确定每日营养素的摄入量 / 007

第二章 来自中医专家的指导：聚焦患者好营养

(一)水果——谁说糖尿病患者不能吃 / 010

1. 可以降低血糖的水果 / 011

- 草莓 / 011
- 番荔枝 / 012
- 木瓜 / 013
- 桃子 / 014
- 杨桃 / 015

2. 可以调节糖代谢的水果 / 016

- 猕猴桃 / 016

- 柚子 / 017

- 苹果 / 018

3. 可以修复胰岛细胞的水果 / 019

- 樱桃 / 019

- 芦梨 / 020

- 番石榴 / 021

- 菠萝 / 022



4. 可以控制并发症的水果 / 024

- 梨子 / 024
- 山楂 / 025
- 李子 / 026
- 橄榄 / 027
- 西瓜 / 028
- 橘子 / 029
- 柠檬 / 030
- 人心果 / 031

5. 可以改善血液循环的水果 / 032

- 杏 / 032
- 无花果 / 033
- 橙子 / 034
- 火龙果 / 035

(二) 蔬菜——通向健康的七色光 / 036

1. 纯净的白色蔬菜 / 036

- 大白菜 / 037
- 冬瓜 / 038
- 银耳 / 039
- 平菇 / 040
- 口蘑 / 041

— 鸡腿蘑 / 042

- 莲藕 / 043
- 魔芋 / 044
- 山药 / 045
- 大蒜 / 046
- 菜花 / 047

2. 热情的红色蔬菜 / 048

- 西红柿 / 048
- 水萝卜 / 049
- 甘薯 / 050
- 红辣椒 / 051

3. 温暖的黄色蔬菜 / 052

- 黄花菜 / 052
- 竹笋 / 053
- 金针菇 / 054
- 猴头菇 / 055
- 草菇 / 056

4. 艳丽的橙色蔬菜 / 057

- 胡萝卜 / 057
- 南瓜 / 058

5. 沁心的绿色蔬菜 / 059

- 苦瓜 / 059



- 黄瓜 / 060
- 菠菜 / 061
- 西葫芦 / 062
- 芹菜 / 063
- 卷心菜 / 064
- 扁豆荚 / 065
- 芦荟 / 066
- 仙人掌 / 067
- 茼蒿 / 068
- 芥菜 / 069

6. 优雅的紫色蔬菜 / 070

- 茄子 / 070
- 紫甘蓝 / 071
- 洋葱 / 072
- 紫菜 / 073

7. 沉默的黑色蔬菜 / 074

- 发菜 / 074
- 黑木耳 / 075
- 香菇 / 076
- 海带 / 077

(三) 谷物豆类——轻轻松松护胰岛 / 078

1. 维生素丰富的谷物 / 078

- 青稞 / 078
- 黑米 / 079

- 大麦 / 080
- 荞麦 / 081
- 薏米 / 082
- 陈粟米 / 083
- 麦麸 / 084

2. 美容健体的豆类 / 085

- 豇豆 / 085
- 黄豆 / 086
- 绿豆 / 087
- 黑豆 / 088
- 赤小豆 / 089

(四) 干果——小干果,大功效 / 090

1. 营养齐全的坚果 / 090

- 榛子 / 090
- 杏仁 / 091
- 葵花子 / 092
- 核桃 / 093
- 腰果 / 094

2. 香脆可口的荚果 / 095

- 花生 / 095
- 豌豆 / 096

(五) 肉类——人体能量的来源 / 097

1. 种类繁多的水产品 / 097

- 泥鳅 / 097



- 黄鳝 / 098
 - 海参 / 099
 - 鲤鱼 / 100
 - 鲫鱼 / 101
2. 益气补虚的肉类 / 102
- 牛肉 / 102
 - 兔肉 / 103
 - 鸡肉 / 104
 - 鸭肉 / 105

(六)茶——糖尿病的克星 / 106

1. 能预防糖尿病和肥胖症的茶饮 / 106
- 红茶 / 106
 - 甜茶 / 107
 - 绞股蓝茶 / 108
2. 能辅助治疗糖尿病的茶饮 / 109
- 西洋参茶 / 109
 - 玉米须茶 / 110
 - 怀山药茶 / 111
 - 金银花茶 / 112
 - 莲子心茶 / 113
3. 能提高胰岛素活性的茶饮 / 114

- 绿茶 / 114
- 枸杞茶 / 115
- 番石榴叶茶 / 116

(七)食用油——美味的前提，健康的保证 / 117

1. 可以降低血糖的油 / 117
- 茶油 / 117
 - 葵花子油 / 118
 - 玉米油 / 119
2. 可以软化血管的油 / 120
- 橄榄油 / 120

(八)营养品——让你的胰岛动起来 / 121

1. 可以调节血糖的补品 / 121
- 蜂胶 / 121
 - 珍珠粉 / 122
 - 蜂王浆 / 123
2. 可以控制并发症的补品 / 124
- 螺旋藻 / 124
 - 人参 / 125
3. 可以辅助治疗糖尿病的补品 / 126
- 花粉 / 126



第三章 来自医学专家的建议：糖尿病患者的通用食谱

●糖尿病患者的四季食谱 / 128

1. 春季营养食谱 / 128
2. 夏季营养食谱 / 130
3. 秋季营养食谱 / 132
4. 冬季营养食谱 / 134

●糖尿病患者的一周食谱 / 136

周一三餐及食谱分析 / 136

周二三餐及食谱分析 / 137

周三三餐及食谱分析 / 139

周四三餐及食谱分析 / 140

周五三餐及食谱分析 / 142

周六三餐及食谱分析 / 143

周日三餐及食谱分析 / 145

第四章 来自中医专家的食疗良方：辨体营养，对“证”进食

(一)肥胖型糖尿病患者的食疗良方 / 148

1. 饮食要求 / 148
2. 食谱举例 / 148

(二)消瘦型糖尿病患者的食疗良方 / 149

1. 饮食要求 / 149
2. 食谱举例 / 149

(三)脆性糖尿病患者的食疗良方 / 150

1. 饮食要求 / 150
2. 食谱举例 / 150

(四)儿童糖尿病患者的食疗良方 / 151

1. 饮食要求 / 151
2. 食谱举例 / 151

(五)老年糖尿病患者的食疗良方 / 152

1. 饮食要求 / 152
2. 食谱举例 / 152

(六)妊娠期糖尿病患者的食疗良方 / 153

1. 饮食要求 / 153
2. 食谱举例 / 153



(七)糖尿病合并高血压症患者的食疗良方 / 154

1. 饮食要求 / 154
2. 食谱举例 / 154

(八)糖尿病合并高血脂症患者的食疗良方 / 155

1. 饮食要求 / 155
2. 食谱举例 / 155

(九)糖尿病合并冠心病患者的食疗良方 / 156

1. 饮食要求 / 156
2. 食谱举例 / 156

(十)糖尿病合并脑血管病患者的食疗良方 / 157

1. 饮食要求 / 157
2. 食谱举例 / 157

(十一)糖尿病合并脂肪肝患者的食疗良方 / 158

1. 饮食要求 / 158
2. 食谱举例 / 158

(十二)糖尿病合并胆结石、胆囊炎患者
的食疗良方 / 159

1. 饮食要求 / 159
2. 食谱举例 / 159

(十三)糖尿病合并肝硬变患者的食疗良方 / 160

1. 饮食要求 / 160
2. 食谱举例 / 160

(十四)糖尿病合并肾病患者的食疗良方 / 161

1. 饮食要求 / 161
2. 食谱举例 / 161

(十五)糖尿病合并急性腹泻患者的食疗良方 / 162

1. 饮食要求 / 162
2. 病情未稳定阶段食谱 / 162
3. 病情转入稳定阶段食谱 / 162

(十六)糖尿病合并慢性腹泻患者的食疗良方 / 163

1. 饮食要求 / 163
2. 食谱举例 / 163

(十七)糖尿病合并便秘患者的食疗良方 / 164

1. 饮食要求 / 164
2. 食谱举例 / 164

(十八)糖尿病合并肺结核患者的食疗良方 / 165

1. 饮食要求 / 165
2. 食谱举例 / 165

(十九)糖尿病合并甲状腺功能亢进症患者
的食疗良方 / 166

1. 饮食要求 / 166
2. 食谱举例 / 166

(二十)糖尿病合并骨质疏松症患者的食疗良方 / 167

1. 饮食要求 / 167
2. 食谱举例 / 167

(二十一)糖尿病合并痛风患者的食疗良方 / 168



1. 饮食要求 / 168
 2. 食谱举例 / 168
- (二十二)糖尿病患者手术前后的食疗良方 / 169
1. 饮食要求 / 169
 2. 手术后的饮食要求 / 169
 3. 一般半流质饮食食谱 / 169
 4. 少渣半流质饮食食谱 / 170
 5. 流质饮食食谱 / 170
 6. 清流质饮食食谱 / 170
- (二十三)血液透析时患者的食疗良方 / 171
1. 饮食要求 / 171
 2. 食谱举例 / 171
- 附录: 医学专家对糖尿病患者的提醒 / 172
- 不要谈“糖”色变 / 172
 - 别让自己挨饿 / 172
 - 注意烹调方法 / 173
 - 不可随意增加副食的摄入量 / 173

1



第一章

来自中医专家的忠告：糖尿病患者健康始于吃

众所周知，得了糖尿病后患者就不能像正常人那样无所顾忌地饮食。但是，糖尿病饮食治疗绝对不是少吃或不吃！

饮食是每个人生活中的重要部分，健康人和患者都有权利享受饮食给生活带来的乐趣和滋味。糖尿病患者要享受健康饮食，是一件很不容易的事，首先需要掌握许多与糖尿病饮食有关的知识——这也是许多糖尿病患者很难做到的原因。为了能吃好和吃对，每一位糖尿病患者都应了解这些关于健康饮食的详细指导。





（一）饮食疗法的重要性

俗话说：“药补不如食补”。食补就是通过调整平常饮食的种类和方式等，以求维护健康及治疗疾病的一种方法，它能起到药物所无法起到的作用。许多科学研究实践证明，合理控制饮食是使糖尿病患者维持理想体重及代谢平衡的根本措施。

糖尿病患者进行饮食控制后，可以减轻胰腺的负担，使B细胞功能逐渐恢复且纠正代谢紊乱，从而降低血糖、血脂和血压。肥胖者通过控制饮食可以减轻体重，改善代谢紊乱状况，提高胰岛B细胞的敏感性，推迟合并症发生的时间。合理的饮食控制还可以保证孕妇和胎儿的健康和糖尿病儿童的正常发育。

在我们的生活中，有很多纯天然食品可以用来养身祛病。我们所吃的饭菜、果品、肉食等，都含有大量的蛋白质、氨基酸、维生素和人体必需的各种微量元素等成分，食用后可以满足人体对营养的要求；还含有能够直接治疗疾病的有效成分，能提高人的防病抗病能力、增强体质及推迟衰老。然而，可悲的是，随着现代人生活方式的改变，食物类型

和方式发生了巨大的改变，精米精面替代了粗米粗面，大鱼大肉成为菜肴的主体，人们过多食用含糖和脂肪较高的食物，而维生素C、钾、淀粉、纤维素及人体必需的氨基酸却摄入越来越少，人体因不能适应生活方式的改变，而导致“富贵病”的出现。

作为一名糖尿病患者，必须纠正自己的饮食习惯、饮食喜好及饮食方法，并合理控制自己的膳食结构，这对于控制血糖，预防和治疗并发症都是极为有益的。只要重视和坚持饮食治疗，糖尿病的药物治​​疗才能行之有效。

（二）饮食疗法的原则

糖尿病患者要享受健康饮食，是一件很不容易的事，这需要患者掌握许多有关糖尿病饮食的知识，也是许多人很难做到的原因。为使饮食疗法取得成功，糖尿病患者应牢记以下要点：

1. 控制总热量

控制总热量是糖尿病饮食治疗的主要原则。一般人从饮食中摄取的能量应该与所消耗的能量平衡，这样才能保持健康。如果摄



入能量过多，将引起体重增加或肥胖；如果摄入能量不足，将使体重减轻及机体免疫力下降，而这两方面对我们的健康都是有影响的。因此，糖尿病患者应该学会计算食物中供应的热能，这对血糖的控制是极为有利的。肥胖者必须减少总热量的限制。对于劳动强度大、处于成长期的青少年、孕妇或合并其他消耗性疾病的人，应适当提高热量。

2. 补充营养素

人体就像一台每时每刻都在不停运转的机器，提供这台机器运转的动力就是我们体内的营养素。它们可分为三大类：蛋白质、脂肪和糖类（碳水化合物）。这三大营养物质进入体内后，根据新陈代谢的需要，各自发挥不同的功用。总体来说，他们维持着生命的正常活动和人体的正常发育。营养素来源于我们一日三餐吃进的食物，糖尿病患者要学会科学的摄取方法来保证营养素的充足供应。

3. 供给膳食纤维

人们很早就观察到膳食纤维对糖尿病患者非常有益，随着越来越多的证据表明，膳食纤维可以在一定程度上缓解食物在胃肠道

消化和吸收的速率，从而可以降低餐后血糖、改善葡萄糖耐量及降低血胆固醇水平。专家建议，糖尿病患者应学会科学地搭配膳食，在每日的食物中添加燕麦片、荞麦等粗粮以及各种新鲜蔬菜等富含纤维素的食物。

4. 补充维生素和微量元素

有的糖尿病患者认为，糖尿病机体代谢紊乱主要是糖、蛋白质、脂肪的代谢紊乱，所以只要注意纠正代谢紊乱就可以了，维生素和微量元素对机体的影响不大，完全可以忽略不计。这种看法是完全错误的，维生素和微量元素对于维持人体的正常生理功能起着重要作用。若糖尿病患者的体内缺少它们，就会促使其神经系统并发症发生和发展。因此，提醒糖尿病患者应注意从多种食物中摄入这些物质。

5. 限制盐的摄入

很多糖尿病患者都知道饮食治疗是糖尿病治疗的基础，只有严格控制饮食，做到规律有序，降糖药物才能更好地发挥作用。而对于食盐应吃多少则很少考虑，认为盐吃得多点少点都无所谓，有的甚至故意多吃盐。





事实上，吃盐过多对糖尿病患者也是有害的。因为食盐进入人体后，可激活体内淀粉酶的活性，加快淀粉的消化，从而加速小肠对葡萄糖的吸收，最终造成餐后血糖升高。专家推荐糖尿病患者每日摄钠量应少于3克，即相当于食盐7.6克。

6. 不宜饮酒

酒类为高热量食物，对糖尿病患者危害甚大，过量饮用可造成血脂异常、肝脏损害及代谢紊乱。从长远的观点考虑，糖尿病患者不宜饮酒。逢年过节或亲朋好友聚会时需要饮酒，也应少量饮用含乙醇少的酒，并且要计算其热量。对重症糖尿病合并肝胆疾病、心血管并发症及正在使用胰岛素或降糖药治疗的患者，应禁止饮酒。

(三) 饮食疗法的计算

1. 掌握食物的血糖生成指数

糖尿病患者不但要关心吃什么，吃多少，更应关心吃后血糖反应如何。如果食物消化速度慢、进食后血糖升高缓慢且热量持续释放，

就有助于保持血糖稳定，从而对病情有利。一般来说，食物对血糖的影响不但与其中糖类（碳水化合物）的类型、含量有关，而且还与食物的物理性状、化学结构、加工方式、贮存条件等有关。以糖类食品为例，进食果糖、乳糖、蔗糖、蜂蜜、白糖、葡萄糖、麦芽糖等后，人体血糖升高速度并不相同，速度最快的为麦芽糖，而最慢的为果糖，前者为后者的4.6倍。生的青香蕉和熟的黄香蕉及全麦面包和白面包进食后，对血糖的影响也不同。

那么，如何衡量不同食物对人体血糖的影响呢？国内外普遍采用的指标就是血糖生成指数。具体地说，血糖生成指数是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标，指含50克有价值的碳水化合物的食物与相当量的葡萄糖和面包在一定时间内体内血糖应答水平的百分比值。血糖生成指数高的食物进入体内后，消化快、吸收快，使葡萄糖迅速进入血液，导致血液中的血糖浓度升高，而血糖生成指数低的食物则相反。

目前，世界卫生组织和联合国粮农组织都推荐人们（尤其是糖尿病患者）参照食物血糖生成指数表来合理选择食物、控制饮食，并建议在食物标签上标注总碳水化合物含量