

著名健康教育专家、营养学专家
著名健康管理专家、中国保健专家委员会副主任委员

金玮副教授
西木博士
联合编著

糖尿病 饮食革命



糖尿病暴发真相大揭密

降糖特效秘法 先吃、后吃相搭配 多吃、少吃相结合

金玮副教授、西木博士 强强联合

掀起降糖饮食大革命



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

著名健康教育专家、营养学专家 金玮副教授
著名健康管理专家、中国保健专家委员会副主任委员 西木博士
联合编著

糖尿病 饮食革命



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食革命 / 金 玮, 西 木编著. —北京: 人民军医出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-5091-3846-5

I . ①糖… II . ①金… ②西… III . ①糖尿病—食物疗法 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 094874 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 谢秀英 责任审读: 黄栩兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/32

印张: 11.5 字数: 140千字

版、印次: 2010年6月第1版第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 26.50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



代前言

我的心里话

你打开的这本书，有可能有益于你一生的健康，尤其是改变你一生的饮食习惯！

如果你正患有糖尿病或处于糖尿病前期，这本书则会给你带来意外的惊喜！

当你阅读完本书，你就会发现书中所介绍的关于糖尿病饮食革命的新方法与传统的糖尿病饮食控制方法有着怎样的不同。书中提及的一些观点，也许你一时难以接受，却发人深省；也许觉得不可思议，却不妨试试。

这本书不仅会对你产生影响，而且也许会改变你身边许多人的饮食观念，带给他们一生的健康。

现代人对糖尿病已经不再陌生，糖尿病已经不再是“富人”的专利。糖尿病在我国已呈多发趋势。30年来，我国糖尿病的患病率已从1%上升为8%。最新的糖尿病调查结果显示，我国20岁以上成年人糖尿病的患病率已接近10%，由此推测我国糖尿病患病人数高达9420万。更让人担心的是糖尿病发病年龄日趋年轻化，我国青少年糖尿病患者已占糖尿病总人数的5%，并且每年还以近10%的幅度上升。目前糖尿病已成为继心脑血管疾病和肿瘤之后严重威胁人类健康的第三大杀手，严重地影响着人们的生存质量和身心健康。

关于糖尿病在我国多发的原因，认为主要与现代人的饮食过精过细有关。糖尿病是吃出来的疾病，精制糖和淀粉摄入过量是引发糖尿病的祸根。

11月14日是联合国糖尿病日，笔者连续多年参加北京市糖尿病日展会宣传活动，目睹了成千上万的糖尿病患者怀着急切、渴望的心情来到展会。感受最深的是前来参加展会的患者人数越来越多。最令我动情的是2009年的糖尿病日展会。展会举行的那天，突降雨雪，北风呼啸，异常寒冷，许多糖尿病患者不畏严寒，冒着雨雪前来参加展会，他们渴望着糖尿病防治专家们能够给他们带来新的信息，带来福音。

目前普遍推广糖尿病防治的“五驾马车”，即糖尿病的教育与心理治疗、饮食治疗、运动治疗、药物治疗及糖尿病监测。这“五驾马车”在开展糖尿病防治过程中发挥着极为重要的作用。其中饮食治疗是第一驾马车，作用举足轻重。那么，怎样才能真正驾驭好这第一驾马车，目前推荐的糖尿病饮食疗法还存在什么问题，什么样的饮食方法更适合糖尿病患者，正是本书要重点介绍的内容。

笔者作为一名营养学工作者，接触了很多糖尿病患者，特别是在指导他们的饮食治疗过程中，不仅深切感受到糖尿病给他们身体上和精神上带来的痛苦，而且也深切感受到现行饮食疗法还存在着诸多问题，特别是在所推荐的传统糖尿病饮食中，主食摄入较多（每天5~6两），占总热能的比例较大，以及忽视病人的营养缺乏和体内毒素等问题。为了更有效地解决这些问题，我与同事采用糖尿病饮食革命的方法，即一种全新的营养食疗降糖方法治疗糖尿病，取得了较好的效果。

糖尿病饮食革命的基本原则是无糖低碳、补充营养、蔬菜生吃、减少毒素，其核心是无糖低碳、补充营养。

糖尿病饮食革命的基本做法是多吃低血糖生成指数、高营养的食品，少吃中高血糖生成指数的食品，蔬菜尽可能生吃，尽可能选择食品安全等级高的食品，注重补充糖尿病患者身体易缺乏的多种营养素。

我们推广的这种营养食疗降糖方法，在帮助糖尿病患者驾驭好饮食治疗这第一驾马车方面，发挥了非常积极的作用，使许多糖尿病患者有效地降低了血糖，减少了降糖药物的用量或摆脱了降糖药物，使他们和健康人一样健康快乐地生活。

令人敬佩的糖尿病斗士肖文楷老先生，今年 75 岁，身高 160cm，患糖尿病 24 年。1985 年 3 月体检时诊断为 2 型糖尿病，当时血糖高达 18 ~ 19 mmol/L，尿糖 4 个加号，并出现典型的“三多一少”症状，曾使用多种降糖药物进行治疗。多年的疾病折磨，使肖老先生一度对生活丧失了信心。当他采用这种营养食疗降糖方法之后，身体出现了意想不到的变化，如体重开始下降，由原来的 78kg 降至 55kg，达到正常体重；血糖、血脂、血压等各项检测指标均逐步恢复正常。空腹血糖和餐后 2h 血糖均恢复正常；糖化血红蛋白 < 6.5%；血压也由 160/90mmHg 降至 125/75mmHg；低密度脂蛋白胆固醇由 3.8mmol/L 降至 1.83mmol/L。目前，肖老先生已不再使用任何降糖药物，身体非常健康。他乐观向上，还编写了宣传糖尿病防治经验的歌曲，深受糖尿病病友们的喜爱。

肖老先生以他的亲身经历，向人们讲述了与“糖魔”作斗争的故事。他的经历告诉我们，患了糖尿病并不可怕，只要有恒心、有毅力，自觉抵御“甜蜜”的诱惑，改变饮食习惯，坚持合理膳食、适量运动，从预防医学角度讲，糖尿病是完全可以征服的！

彻底治愈糖尿病不易，改变长期形成的饮食习惯也不会一帆风顺。因此，为了健康，让我们从现在开始，坚定信心，确立健康饮食理念，

改变不良习惯，勇于实践，选择健康。

希望通过阅读此书，让更多的糖尿病患者了解和实践这种营养食疗降糖方法，并从中探索出一套适合自身特点的饮食控制方法；让更多的人，特别是糖尿病前期人群，了解怎样从饮食开始进行糖尿病的预防，远离糖尿病。这是笔者编写此书的最大心愿，也希望与广大同仁共同探讨和完善糖尿病饮食控制方法，共同造福于糖尿病患者，造福于人类。

金 玮

2010年1月

糖尿病 饮食革命



目录

第1章 认识糖尿病	1
一、什么是糖尿病	1
(一) 基本概念	1
(二) 典型症状	2
(三) 诊断标准	2
(四) 临床类型	4
(五) 关于胰岛素抵抗	5
二、糖尿病的流行	6
(一) 人数激增	6
(二) 世界关注	7
三、糖尿病的病因	9
(一) 90%以上的糖尿病是吃出来的	9
(二) 认识糖尿病发生的4个阶段	12
(三) 糖是慢性毒品	13
(四) 淀粉也是糖	15
四、重视糖尿病并发症的危害	16
(一) 急性并发症	16
(二) 慢性并发症	17
五、驾驭好糖尿病防治的“五驾马车”	19
(一) 掌握知识	19
(二) 饮食控制	20

(三) 运动降糖	21
(四) 合理用药	22
(五) 做好监测	23
(六) 控制目标	24
(七) 认识危险因素, 识别高危人群	26
(八) 走出糖尿病防治的误区	26
第 2 章 糖尿病营养食疗降糖新方法	32
一、概述	32
(一) 为什么要进行糖尿病饮食革命	32
(二) 怎样进行糖尿病饮食革命	33
(三) 营养食疗降糖新方法与传统糖尿病饮食控制方法有什么不同	35
二、糖尿病饮食 4 项基本原则	37
(一) 无糖低碳	37
(二) 补充营养	39
(三) 蔬菜生吃	40
(四) 减少毒素	40
三、饮食上要注意多吃什么、少吃什么	41
(一) 多吃什么	42
(二) 少吃什么	44
(三) 糖尿病营养食疗的绿灯、黄灯、红灯食品	44
四、饮食上要注意先吃什么、后吃什么	46
(一) 先吃什么	47
(二) 后吃什么	48
(三) 最后吃什么	48
(四) 什么是全麦食品	48
五、生食的奇迹	49
(一) 酶(酵素)的作用功不可没	49
(二) 生食能创造八大奇迹	51
(三) 蔬菜、水果的清洗方法	53

六、饮食上要尽量选择食品安全等级高的食品	54
(一) 营养不良、中毒过多导致健康危机	54
(二) 食品安全金字塔	56
(三) 有机食品	58
(四) 绿色食品	62
(五) 无公害食品	63
(六) 要警惕转基因食品	63
七、饮食上要注意补充糖尿病患者身体缺乏的营养素	65
(一) 糖尿病患者为什么缺乏营养素	65
(二) 糖尿病患者最缺乏哪些营养素	66
(三) 怎样补充糖尿病患者缺乏的营养素	66
(四) 如何选购营养补充剂	68
(五) 常用的 12 种营养补充剂	68
(六) 常吃的 12 类营养食品	74
(七) 补充果蔬汁	76
八、怎样合理烹调加工食物	77
(一) 食物烹调加工的合理顺序	77
(二) 食物烹调的八大代价	78
(三) 不同加热烹调方法所造成的营养素损失	80
九、如何进行三餐分配	81
(一) 进餐时间有规律	81
(二) 三餐食量要合理	81
十、常见食物的血糖生成指数	86
第 3 章 糖尿病人怎样喝水	89
一、水是生命之源，人离不开水	89
二、水是最好的药	90
三、饮料不能代替饮水	90
四、自来水安全吗	91
五、喝什么水最好	91

六、这样喝水最健康	92
第4章 糖尿病健康食谱	93
一、一日食谱有变化	94
(一) 早餐食谱	94
(二) 午餐食谱	94
(三) 晚餐食谱	95
(四) 关于糖尿病一日食谱的说明	95
二、一周食谱要均衡	97
(一) 适用于第1、2周的糖尿病营养食疗降糖食谱	98
(二) 适用于第3周及以后的糖尿病营养食疗降糖食谱	99
三、四季饮食要调整	100
(一) 春季饮食要防止维生素缺乏	100
(二) 夏季饮食要注意清淡、补充水分	100
(三) 秋季饮食要防秋燥、防血糖波动	101
(四) 冬季饮食要防止过量	102
四、旅游饮食要注意	102
(一) 别忘了加餐、备零食	102
(二) 别忘了随身携带降糖药	103
(三) 别忘了劳逸要结合	103
五、节假日饮食要控制	103
(一) 牢记饮食原则	104
(二) 尽量避免喝酒	104
(三) 保持生活规律	104
(四) 注意适当运动	104
(五) 加强血糖监测	105
第5章 中医药膳食疗降糖	106
一、常见的天然降糖食品	106

(一) 鸡腿菇	106
(二) 燕麦	106
(三) 葛根	107
(四) 蜂胶	107
(五) 玉米须	107
(六) 苦瓜	107
(七) 南瓜	108
(八) 洋葱	108
(九) 大蒜	108
(十) 桑叶	108
(十一) 蕹菜	109
(十二) 荞麦	109
二、常用的中医食疗药膳降糖验方	109
(一) 清蒸茶鲫鱼	109
(二) 茯苓猪骨汤	110
(三) 菠菜瘦肉粥	110
(四) 山药炖猪肚	110
(五) 沙参玉竹煲老鸭	110
(六) 消渴饮	111
(七) 玉米须瘦肉汤	111
(八) 苦瓜焖鸡翅	111
(九) 西红柿豆腐鱼丸汤	111
(十) 麦冬瘦肉汤	112
(十一) 天花粉粥	112
(十二) 山药猪胰汤	112
(十三) 山药粳米粥	112
(十四) 枸杞炖兔肉	113
(十五) 枸杞蒸鸡	113
(十六) 猪腰煲南瓜	113
(十七) 地黄粥	113
(十八) 葛根粉粥	114
(十九) 芹菜粥	114
(二十) 杞子粥	114

(二十一) 双耳汤	114
(二十二) 其他食疗降糖验方	114
第6章 中医穴位按摩辅助降糖	117
一、按摩辅助降糖	117
(一) 推任脉	117
(二) 横推腹	118
(三) 抱颤腹部	118
(四) 点揉中脘穴	118
(五) 点揉气海穴	118
(六) 点揉天枢穴	118
(七) 擦揉足踝内侧	118
(八) 擦肾俞	119
二、按摩预防糖尿病	119
(一) 抱颤腹部	119
(二) 紧叩左季肋部	119
(三) 毛巾擦背	119
(四) 按摩三阴交	119
三、按摩强身健体	120
(一) 按摩合谷穴	120
(二) 按摩内关穴	121
(三) 按摩足三里穴	121
第7章 好的生活习惯有益于健康	123
一、好心情是降糖的“良方”	123
二、餐后运动不可少	124
(一) 餐后运动是控制血糖的好方法	124
(二) 运动要适度，避免并发症	125
三、充足睡眠要保证	126
(一) 睡眠不足易引起血糖波动	126

(二) 劳逸结合, 向睡眠要健康	127
四、戒烟限酒要记牢	129
(一) 吸烟有害健康, 戒烟越早越好	129
(二) 饮酒易导致低血糖, 糖尿病患者不宜饮酒	130
五、多晒太阳很重要	134
(一) 多晒太阳有什么好处	134
(二) 什么时候晒太阳最好	135
六、开窗通风要经常	136
(一) 室内空气污染是室外的 10 倍	136
(二) 开窗通风是解决室内空气污染的好方法	139
七、电磁辐射要远离	141
(一) 什么叫电磁辐射	141
(二) 电磁辐射对健康有什么危害	142
(三) 距离防护是预防电磁辐射的好方法	143
八、化学用品要少用	144
九、化学药品要慎用	146
十、保健食品要辨明	147
(一) 认识保健食品	147
(二) 正确对待和选购保健食品	147
(三) 莫将保健食品当药吃	149
十一、学会看懂食品标签和药品说明书	150
(一) 学会看懂食品标签	150
(二) 学会看懂药品说明书	153
第 8 章 饮食革命创造健康奇迹	156
一、饮食革命降糖成功的故事	156
(一) 令人敬佩的糖尿病斗士肖文楷先生	156
(二) 饮食革命的传播者实践者田金道先生	157
(三) 饮食革命使我摆脱药物, 摆脱饥饿	158

(四) 饮食革命降糖方法真神奇	159
二、饮食革命造就健康生活	160
(一) 饮食革命让我的生命时钟倒退二十年	160
(二) 用饮食革命的方法去调理生活、体验健康	164
参考文献	168



第1章

认识糖尿病

精制糖和淀粉是糖尿病的祸根，糖尿病的最大危害是并发症，“五驾马车”是征服糖尿病的法宝，传统糖尿病饮食疗法不能降低血糖。

现代人对糖尿病已经不再陌生了，因为它就发生在我们身边，糖尿病也已经不再是“富人”的专利，因为最新流行病学调查结果显示，我国糖尿病患病人数已高达9420万。30年来，糖尿病患病率已增加了8倍。糖尿病已经成为一种严重威胁中国人民健康的慢性疾病。因此，了解糖尿病是一种什么样的疾病？主要症状有哪些？引起的主要原因是什么？怎样正确地进行糖尿病的诊断和治疗？目前在糖尿病的治疗方法上还存在哪些误区？走出这些误区对开展糖尿病的有效防治有哪些重要意义等诸多问题，至关重要。下面就让我们来重新认识一下糖尿病吧。

一、什么是糖尿病

（一）基本概念

糖尿病是由于体内胰岛素缺乏或胰岛素不能发挥正常生理作用而引起的葡萄糖、蛋白质及脂质代谢紊乱的一种综合征。

当人体内缺乏胰岛素或者胰岛素不能有效发挥作用或者靶组织细胞对胰岛素敏感性降低时，血液中的葡萄糖就不能按正常方式进入细胞内进行代谢，导致血液中的葡萄糖浓度异常升高，就会发生糖尿病。

糖尿病的特征为高血糖，可出现典型的“三多一少”症状，且伴有疲乏无力。但有相当一部分患者没有明显症状，只是在体检时偶然发现患有糖尿病。糖尿病严重者可发生酮症酸中毒、高渗性糖尿病昏迷等急性并发症，且合并多种感染。随着病程的延长，可导致眼、肾、神经、心脑血管等组织器官的慢性并发症。若得不到及时恰当的治疗，可发生心肌梗死、脑卒中、肾衰竭、双目失明、下肢坏疽截肢等并发症而致死、致残。

引起糖尿病的主要原因是精制糖和淀粉摄入过量。可通过检测血糖来进行糖尿病的诊断，并通过“五驾马车”来进行糖尿病的防治。

（二）典型症状

“三多一少”是糖尿病的典型症状。“三多”是指多饮、多尿、多食，“一少”是指体重下降。

糖尿病的主要临床表现为多饮、多尿、多食、烦渴、消瘦、疲乏无力等，其典型症状为“三多一少”，即多饮、多尿、多食及体重下降。当出现典型症状时，应提醒患者去医院就医，并通过检查发现糖尿病。1型糖尿病患者发病时其“三多一少”的症状非常明显，而2型糖尿病患者在发病早期“三多一少”症状则不一定明显。了解糖尿病的典型症状对确定诊断、早治疗有积极意义。

多数糖尿病患者自诊断之日起，往往已有多年的糖尿病病史，直至并发症出现才被发现。还有相当一部分患者没有明显症状，只是在体检时偶然发现患有糖尿病。由于这部分人的糖尿病症状较轻或没有明显的症状，往往容易被忽略而延误诊断。了解糖尿病的临床表现，有助于患者及早发现自己是否患有糖尿病。

（三）诊断标准

糖尿病的诊断标准（表2）：