

# 糖尿病 长寿食疗须知

杨波 杨晓晖 主编



- 糖尿病饮食设计的金标准——你长寿的秘诀
- 还你吃的乐趣——烹调更加科学、简便，口味更加丰富
- 全面提高糖尿病康复质量——让你吃饱、吃好、糖脂良好

# 糖尿病**长寿**食疗须知

杨 波 杨晓晖 主编



天津科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病长寿食疗须知/杨波, 杨晓晖主编. —天津:  
天津科学技术出版社, 2004. 1

ISBN 7-5308-3587-4

I. 糖... II. ①杨... ②杨... III. 糖尿病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 096962 号

责任编辑:张 跃

版式设计:雒桂芬

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编:300051 电话:(022)23332393

网址:www.tjkjcs.com.cn

济宁市育才书刊印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本 787×960 1/32 印张 8.5 字数:108 000

2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

定价:12.00 元

# 编者名单

## 主 编

杨 波

杨晓晖

## 副 主 编

张捷民

韩玉东

孔 青

## 编 委

(排名不分先后)

杨 波

杨晓晖

张捷民

周晓玲

杨 勋

孙均乐

林宝玉

韩玉东

王 健

孔 青

刘富海

范守华

## [作者简介]



### 杨 波 糖尿病中

西医结合临床及食疗专家，糖尿病内科主任，副主任医师。在糖尿病中西医结合临床及食疗方

面的主要成果有：创立了“糖尿病饮食质量控制”理论体系，并成功地进行了实践；糖尿病饮食国家发明专利二项；糖尿病科研成果及科技进步奖各一项；与杨晓晖博士合作，主编出版《21世纪大众医疗保健丛书·糖尿病》分册，《质控——糖尿病食疗的关键性转变》、《糖尿病饮食疗法的五驾马车》等著作；发表《糖尿病人的误区》、《糖尿病人的食疗误区》、《糖尿病人冬季护足六宜六不宜》、《对磺脲类降糖药的反思》等三十余篇论文。此外还主编《肝胆源流论》、《实用方剂小典》、《孔子养生与儒医》等专著。

## [作者简介]



**杨晓晖** 糖尿病专业

医学博士,副主任医师,硕士研究生导师,糖尿病中西医结合临床及教育专家。现任北京中医药大学

东方医院医务处处长,中国中医药学会糖尿病专业学术委员会副秘书长。主持并荣获国家糖尿病科研成果及科技进步奖四项;主编出版糖尿病专著八部,发表糖尿病科研论文四十三篇。与杨波医生合作,共同创立了糖尿病饮食质量控制理论体系,并进行了长期的实践验证,获得了丰硕成果。

# 前言

之所以用“长寿”二字作为书名，这是因为糖尿病患者本来就可以长寿！也许你会说：有了这种目前尚不能根治的疾病还能长寿？确实，如果你对糖尿病认识不足，防治不力，并发症将会很快打击你的“生存质量”，严重阻碍你的寿程！

但是，你还要清楚的是，糖尿病是完全“可防、可治”的常见病。如果你了解到糖尿病发生的关键因素是你不健康的生活方式（以饮食为主）造成的，治疗的重点恰又是要改变这一不良的生活习惯，而不是基因，你还能说“不”吗？

尽管基因对现代富裕生活的不适应性我们无法选择，也无法在短时间内改变它。但是，我们完全可以改变不良的生活习惯，转变不科学的饮食观念，从源头上预防和彻底战胜糖尿病！

“高热量饮食，运动量过少”所带来的肥胖等代谢问题，是现代包括糖尿病在内的诸



多“富贵病”的致病关键和突出表现。如果我们坚决而彻底地抛弃这种生活习惯，建立起科学的饮食和运动方式——生活方式重塑，远离肥胖。那么，你完全可以阻止这些疾病的发生或发展，甚至可以中止及逆转前期糖尿病等现代“富贵病”。

当然，你也许早就想改变不良的生活习惯，但却常常感到无从下手，而且不知道如何具体地操作它。这不成问题，本书将会给你和你的家人一个最为满意的答案。你肯定会很快熟练掌握和运用糖尿病饮食质量控制这一制胜的法宝，并建立起全家人的“健康厨房”，在短时间内重塑健康的生活方式，取得战胜糖尿病的主动权。

有时，你对主食六两米面的“数量控制”方法不理解，认为整日忍饥挨饿降低了你的生活情趣，特别是对那些食量较大，或体力劳动较多的糖尿病朋友，似乎有些不公平。你或许要问：就没有既不超出总热量的限制、又能再让多吃一点、对餐后血糖影响又较小、而且营养较精制米面更丰富的食谱吗？完全可以说：有！只是我们称这种理想的饮食控制方法为“糖尿病饮食质量控制”。它是对主食六两米面“数量控制法”的改造、完





# 目 录

## —— 一生的忠告 ——

|                        |    |
|------------------------|----|
| 你为谁活着?.....            | 3  |
| 如何好好地活着?.....          | 4  |
| 六项达标.....              | 5  |
| 你能长寿吗? .....           | 5  |
| 糖尿病长寿的秘密——基因疗法新突破..... | 6  |
| 福兮? 祸兮? .....          | 8  |
| 糖尿病会影响你的生活吗? .....     | 9  |
| 你的病能根治吗? .....         | 10 |
| 怎样花钱? .....            | 13 |

## 糖尿病常识

|                  |    |
|------------------|----|
| 走近糖尿病.....       | 19 |
| 糖尿病的病因.....      | 20 |
| 你的小孩会得糖尿病吗?..... | 21 |
| 糖尿病走向你我他(她)..... | 22 |
| 什么是糖尿病? .....    | 22 |
| 血糖有什么作用? .....   | 23 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 葡萄糖从何而来? .....        | 24 |
| 葡萄糖在机体内的转化 .....      | 24 |
| 胰岛素从哪里来? .....        | 26 |
| 胰岛素是如何调整血糖的? .....    | 26 |
| 如何知道你的血糖增高了? .....    | 27 |
| 正常人的血糖水平是多少? .....    | 31 |
| 什么人易患糖尿病? .....       | 31 |
| 糖尿病早期的“可疑信号” .....    | 32 |
| 糖尿病的类型 .....          | 33 |
| 向红丁教授预防糖尿病的           |    |
| “四个点儿” .....          | 36 |
| 血糖长期控制不理想会发生什么事情? ..  | 37 |
| 糖尿病去哪里求助? .....       | 37 |
| 低血糖的常见原因及处理 .....     | 38 |
| 糖尿病救助卡 .....          | 40 |
| 糖尿病严重的并发症 .....       | 40 |
| 你的眼睛可能发生什么样的改变? ..... | 43 |
| 肾脏可能发生什么样的改变? .....   | 45 |
| 脚可能发生什么样的改变? .....    | 46 |
| 性生活可能发生什么样的改变? .....  | 47 |
| 心脏、脑或腿部可能发生什么样的       |    |
| 改变? .....             | 47 |
| 什么是血脂? .....          | 48 |
| 什么是血压增高? .....        | 48 |
| 吸烟的害处 .....           | 49 |
| 小心保护你的血管 .....        | 49 |
| 吕仁和教授的糖尿病防治           |    |
| “二五八”方案 .....         | 50 |
| 仅仅控制血糖是不够的 .....      | 51 |



|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 三大营养素的代谢产物知多少·····                     | 82  |
| 常用食物的三大营养素及热量<br>含量表·····              | 83  |
| 第三匹马:低热量·····                          | 86  |
| 你知道低热量食物的好处吗? ·····                    | 87  |
| 如何选择较低热量食物? ·····                      | 88  |
| 常用食物的热量含量表·····                        | 88  |
| 你知道酒的热量吗? ·····                        | 90  |
| 热量控制的三步曲·····                          | 90  |
| 等值热量(376.2千焦)食物的交换表·····               | 96  |
| 第四匹马:营养的丰富与平衡·····                     | 100 |
| 中国人的十大营养问题·····                        | 100 |
| 你的特殊营养问题·····                          | 101 |
| 你应该补充什么维生素? ·····                      | 102 |
| 你如何选择食品中的维生素? ·····                    | 102 |
| 你经常缺少哪些微量及常量元素? ·····                  | 107 |
| 你如何恰当而快速地补充维生素及<br>微量元素? ·····         | 115 |
| 你需要膳食纤维吗? ·····                        | 115 |
| 常用食物的纤维含量·····                         | 116 |
| 哪些食物含纤维素丰富? ·····                      | 117 |
| 注意纤维素的副作用·····                         | 117 |
| 请不要忘记营养素间的平衡·····                      | 117 |
| 第五匹马:调节糖脂代谢食用中药的强化·····                | 118 |
| 你拿到“五驾马车”的金钥匙了吗? ·····                 | 120 |
| 糖尿病饮食质量控制的一二三四五六<br>——糖尿病饮食设计的总原则····· | 120 |
| 糖尿病食疗成功的要点·····                        | 123 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 你能做到五低吗·····         | 161 |
| 食物烹调及制作原则·····       | 161 |
| 巧烹调与保营养·····         | 163 |
| 营养丢失的常见原因·····       | 163 |
| 厨房中的注意事项·····        | 164 |
| 特殊“高血糖指数”食物的做法·····  | 167 |
| 想吃的香一些,你的锅好用吗? ····· | 167 |
| 油炸法可用吗? ·····        | 168 |
| 肉的做法·····            | 168 |
| 想制作点高汤吗? ·····       | 169 |
| 你如何用盐·····           | 169 |
| 如何用酱油、面酱·····        | 170 |
| 你敢多用味精吗? ·····       | 170 |
| 你想吃甜吗? ·····         | 171 |
| 你想喝稠一点的汤吗? ·····     | 172 |
| 请你喝点豆浆·····          | 172 |
| 你习惯喝牛奶吗? ·····       | 173 |
| 咖啡不宜·····            | 174 |
| 泡点茶喝如何? ·····        | 174 |
| 能用酒吗? ·····          | 175 |
| 做点早餐——你必须吃早饭·····    | 178 |
| 糖尿病患者节日期间饮食须知·····   | 179 |
| 在家吃饭·····            | 182 |
| 在外吃饭·····            | 183 |
| 如何低脂饮食? ·····        | 184 |
| 低脂饮食诀窍·····          | 186 |
| 简便而丰富的糖尿病食品·····     | 190 |



## 请你走出误区

糖尿病人的食疗误区·····195  
你走出了“无糖、降糖”概念的误区了吗?··208  
糖尿病人的诊断误区·····210  
糖尿病人的治疗误区·····211

## 糖尿病长寿饮食快易通

|        |     |
|--------|-----|
| 一般原则   | 219 |
| 主食     | 220 |
| 副食     | 221 |
| 蔬菜     | 224 |
| 水果     | 225 |
| 糖类及其糕点 | 227 |
| 甜味剂    | 227 |
| 盐类     | 228 |
| 戒烟     | 228 |

## 糖尿病全面康复的十驾马车

五驾马车综合疗法——糖尿病治疗的法宝.....232



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 饮食质量控制的五驾马车         |     |
| ——糖尿病食疗的法宝·····     | 234 |
| 糖尿病综合治疗的第一匹马:饮      |     |
| 食疗法(驾辕之马)·····      | 235 |
| 糖尿病质控食疗的第一匹马:       |     |
| 血糖指数·····           | 235 |
| 糖尿病质控食疗的第二匹马:       |     |
| 低热量·····            | 236 |
| 糖尿病质控食疗的第三匹马:       |     |
| 合理的营养素供热比·····      | 237 |
| 糖尿病质控食疗的第四匹马:       |     |
| 营养的丰富与平衡·····       | 237 |
| 糖尿病质控食疗的第五匹马:       |     |
| 食用中药的强化·····        | 238 |
| 糖尿病综合治疗的第二匹马:       |     |
| 运动疗法·····           | 238 |
| 糖尿病综合治疗的第三匹马:       |     |
| 教育及心理疗法·····        | 241 |
| 糖尿病综合治疗的第四匹马:自我监测·· | 242 |
| 糖尿病综合治疗的第五匹马:药物治疗·· | 243 |
| [附]糖尿病的针灸治疗·····    | 245 |

