

协和营养专家教你正确饮食，有效抗击糖尿病

糖尿病 如何吃

北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师

陈伟 编著

专家指导糖尿病食疗

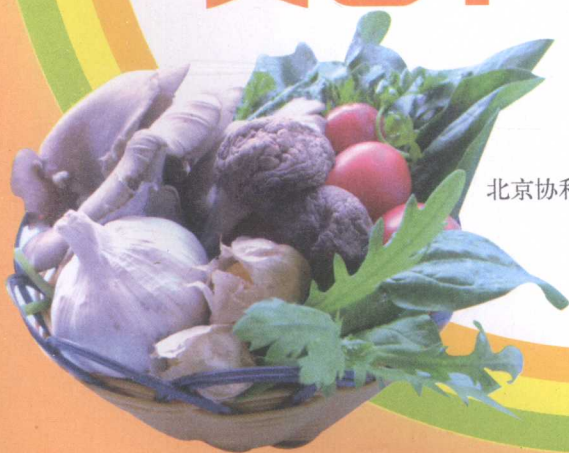


众多糖尿病病友
联袂推荐

中国人口出版社



糖尿病 如何吃



北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师

陈伟 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病如何吃 / 陈伟编著. —北京: 中国人口出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5101-0395-7

I. ①糖… II. ①陈… III. ①糖尿病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第046912号

糖尿病如何吃

陈伟 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京人教方成彩色印刷有限公司
开 本	635 × 965 1/12
印 张	20
字 数	150千字
版 次	2010年6月第1版
印 次	2010年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0395-7
定 价	34.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

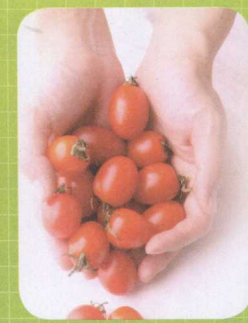
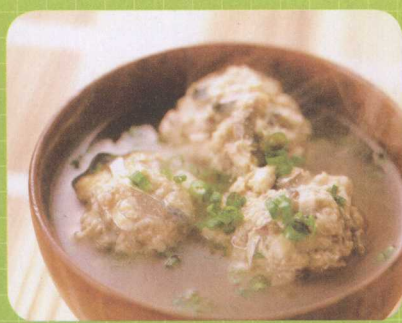
作为当今一种常见病，糖尿病给很多人的生活带来了不便和困扰。然而，糖尿病并不可怕，只要我们用科学的办法应对，就可以把它从我们的生活中赶走。

治疗糖尿病的根本是控制血糖，而血糖的变化在很大程度上受到饮食和运动的影响。虽然目前不断有新的降血糖药物出现，但是糖尿病病友在服用药物的同时，也需要饮食和运动的配合，才能在战胜糖尿病上有理想的成效，而饮食又是最重要也是最方便入手的。

然而面对丰富的食物，难免会感到眼花缭乱，不知如何下手。患糖尿病应该吃什么、吃多少、怎么吃，才能有效降低血糖，战胜糖尿病。在此基础上又如何吃得美味，吃得健康？不同的食物之间又存在哪些宜忌呢？

为此，我们邀请北京协和医院营养科专家凭借多年的专业经验，根据糖尿病人群特征，介绍了适合糖尿病病友的健康食材。同时，在这本书中，专家从糖尿病的发病原因讲起，并详细阐述了各个食材为什么要这样吃，以及吃的时候要注意什么，如何既不让营养流失，又保证您的健康。让您吃得明白、吃得健康！

最后，衷心希望这本书能成为您饮食指导工具书，帮您用健康的饮食理念和科学的饮食方法，战胜糖尿病！



目录

第一章 糖尿病病友饮食导读

为什么说饮食控制是糖尿病最根本的治疗方法之一..... 16

糖尿病病友对主要营养素有什么特殊需求..... 18

糖尿病病友的饮食原则是什么..... 20

糖尿病病友为什么要严格控制每日摄入的总热量..... 22

糖尿病病友怎样控制每日摄入的总热量..... 24

食材的升糖指数对糖尿病病友

控制饮食有什么意义..... 26

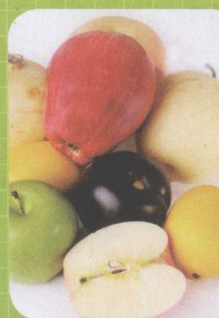
哪些维生素对糖尿病并发症具有防治作用..... 28

哪些微量元素对糖尿病并发症具有防治作用..... 30

糖尿病病友能不能吃水果..... 34

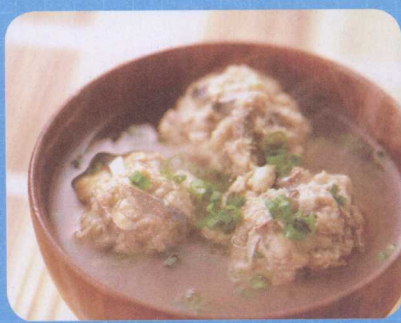
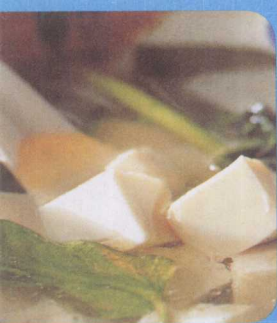
怎样做到热量不超标、食物多样化..... 36

怎样看待花样繁多的无糖食品 38

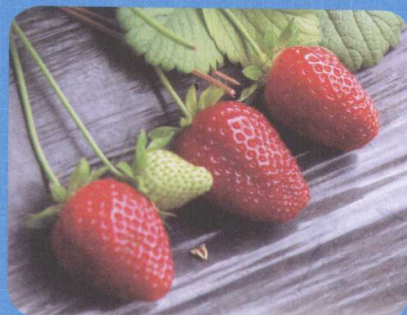


第二章 可供糖尿病病友食用的150种食材

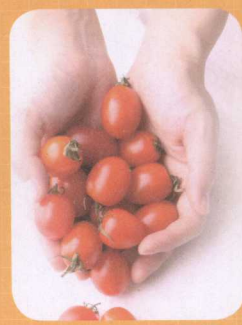
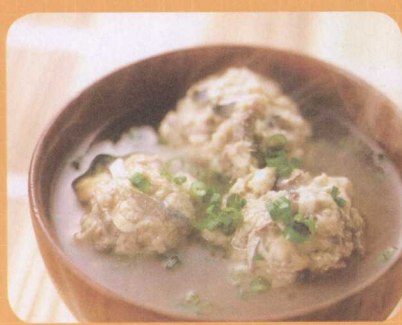
主食类	42	薏米.....	52
主食对稳定血糖有什么益处.....	42	豇豆.....	53
主食吃多少好.....	43	黄豆.....	54
主食应该什么时候吃.....	44	黑米.....	55
主食怎样与其他食材合理搭配.....	45	绿豆.....	56
吃主食应该注意什么问题.....	45	黑豆.....	57
大米.....	46	赤小豆.....	58
小米.....	47	白扁豆.....	59
小麦面粉.....	48	蔬菜类	60
荞麦.....	49	蔬菜对稳定血糖有什么益处.....	60
燕麦.....	50	蔬菜吃多少好.....	60
玉米.....	51		



蔬菜应该什么时候吃.....	61	圆白菜.....	75
蔬菜怎样与其他食材合理搭配.....	61	芥菜.....	76
吃蔬菜应该注意什么问题.....	61	空心菜.....	77
冬瓜.....	62	石花菜.....	78
苦瓜.....	63	蕨菜.....	79
黄瓜.....	64	苋菜.....	80
丝瓜.....	65	莼菜.....	81
南瓜.....	66	芥蓝.....	82
胡萝卜.....	67	香菇.....	83
白萝卜.....	68	平菇.....	84
菜花.....	69	草菇.....	85
西蓝花.....	70	鸡腿菇.....	86
菠菜.....	71	金针菇.....	87
香菜.....	72	口蘑.....	88
芹菜.....	73	松蘑.....	89
大白菜.....	74	银耳.....	90



莲藕·····	91	马齿苋·····	107
马蹄·····	92	洋葱·····	108
魔芋·····	93	大蒜·····	109
菊芋·····	94	海带·····	110
茄子·····	95	紫菜·····	111
辣椒·····	96	仙人掌·····	112
青椒·····	97	豌豆苗·····	113
西红柿·····	98		
西葫芦·····	99	肉类·····	114
山药·····	100	肉类食品对稳定血糖有什么益处·····	114
绿豆芽·····	101	肉类食品吃多少好·····	114
黄豆芽·····	102	肉类食品应该什么时候吃·····	115
莴笋·····	103	肉类食品怎样与其他食材合理搭配·····	115
竹笋·····	104	吃肉类食品应该注意什么问题·····	115
芦笋·····	105	鸭肉·····	116
芦荟·····	106	兔肉·····	117



鸡肉·····	118
鹌鹑·····	119
牛肉·····	120

水产类····· 121

水产类食品对稳定血糖有什么益处	121
水产类食品吃多少好·····	121
水产类食品怎样与其他食材合理搭配	121
鲤鱼·····	122
平鱼·····	123
三文鱼·····	124
鳗鱼·····	125
鲫鱼·····	126
牡蛎·····	127
黄鳝·····	128
蛤·····	129

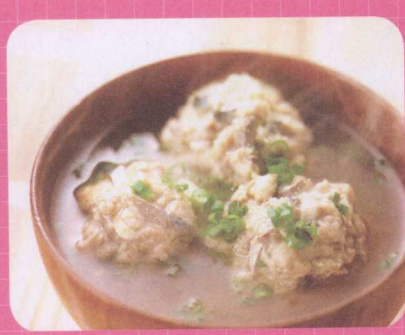
海参·····	130
金枪鱼·····	131

水果类····· 132

水果对稳定血糖有什么益处·····	132
水果吃多少好·····	132
水果应该什么时候吃·····	132
吃水果应该注意什么问题·····	133
猕猴桃·····	134
山楂·····	135
杏·····	136
草莓·····	137
樱桃·····	138
李子·····	139
杨桃·····	140
桃子·····	141



橘子·····	142	干果类食品吃多少好·····	155
柚子·····	143	干果类食品应该什么时候吃·····	155
橙子·····	144	吃干果应该注意什么问题·····	155
柠檬·····	145	板栗·····	156
无花果·····	146	莲子·····	157
橄榄·····	147	白瓜子·····	158
荔枝·····	148	榛子·····	159
苹果·····	149	花生·····	160
木瓜·····	150	杏仁·····	161
椰子·····	151	腰果·····	162
石榴·····	152	核桃·····	163
芦梨·····	153	西瓜子·····	164
菠萝·····	154		
干果类 ·····	155	食用油类 ·····	165
干果类食品对稳定血糖有什么益处··	155	食用油对稳定血糖有什么益处·····	165
		食用油吃多少好·····	165



食用油应该什么时候吃·····	166
吃食用油应该注意什么问题·····	166
橄榄油·····	167
茶油·····	168
葵花子油·····	169
芝麻油·····	170

茶饮····· 171

茶饮对稳定血糖有什么益处·····	171
水、茶喝多少好·····	171
茶饮应该什么时候喝·····	172
茶饮怎样与其他食材合理搭配·····	172
喝饮品应该注意什么问题·····	172
绿茶·····	173
红茶·····	174
枸杞茶·····	175

石榴茶·····	176
绞股蓝茶·····	177
莲子心茶·····	178
金银花茶·····	179
玉米须茶·····	180
西洋参茶·····	181
豆浆·····	182
牛奶·····	183

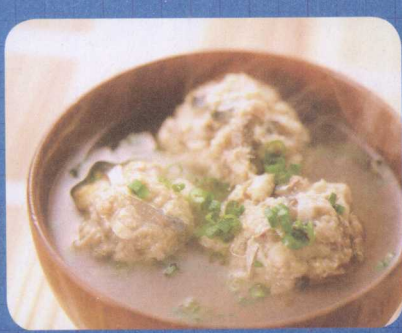
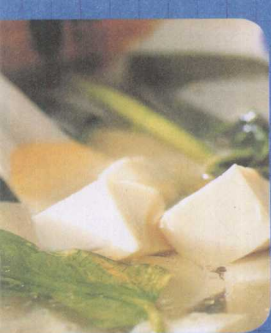
保健食品····· 184

保健食品对稳定血糖有什么益处·····	184
保健食品吃多少好·····	184
服用保健食品应该注意什么问题·····	184
螺旋藻·····	185
蜂王浆·····	186
珍珠粉·····	187



蜂胶·····	188	桔梗·····	199
花粉·····	189	黄芪·····	200
人参·····	190	山药·····	201
中草药 ·····	191	玉竹·····	202
中草药对稳定血糖有什么益处·····	191	地黄·····	203
中草药吃多少好·····	191	何首乌·····	204
中草药应该什么时候吃·····	191	麦冬·····	205
中草药怎样与其他食材合理搭配·····	191	川芎·····	206
吃中草药应该注意什么问题·····	192	桑白皮·····	207
灵芝·····	193	茯苓·····	208
玄参·····	194	刺五加·····	209
黄连·····	195	地骨皮·····	210
葛根·····	196	知母·····	211
黄精·····	197		
石膏·····	198		





第三章 适合糖尿病调养的食谱

中医眼里的糖尿病分型及其食疗原料..... 214

上消型糖尿病及其食疗原料的选择 ... 214

中消型糖尿病及其食疗原料的选择 ... 215

下消型糖尿病及其食疗原料的选择 ... 216

上中消型糖尿病及其食疗原料的选择 ... 216

上下消型糖尿病及其食疗原料的选择 ... 217

三消型糖尿病及其食疗原料的选择... 218

肉类食谱..... 219

牛肉炒双鲜..... 219

马蹄猪肺汤..... 220

桃仁鸡肉..... 220

米粉鸭..... 221

枸杞烧肉丝..... 221

西红柿牛肉..... 222

猪肉炒豌豆..... 222

素菜食谱..... 223

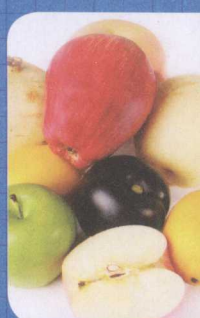
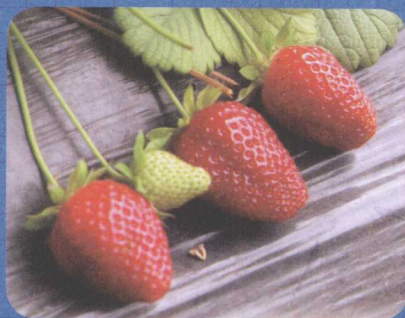
五香苦瓜..... 223

素什锦..... 224

姜香白萝卜..... 224

藕蒸双色..... 225

五香菠菜..... 225



三鲜烧冬瓜..... 226

奶汁白菜..... 226

水产食谱..... 227

海蜇拌黄瓜..... 227

葱姜蒸鲑鱼..... 227

泥鳅炖豆腐..... 228

米醋煨海带..... 228

绿茶蒸鲫鱼..... 228

汤粥类食谱..... 229

菇笋汤..... 229

冬瓜西红柿汤..... 230

虫草鸭汤..... 230

冬耳豆腐汤..... 231

枸杞子荞麦糊..... 231

茶类食谱..... 232

姜盐茶..... 232

核桃葱姜茶..... 232

玉米须茶..... 233

丝瓜茶..... 233

萝卜生姜饮..... 233

洋参枸杞饮..... 233

主食食谱..... 234

薏苡仁鸡蛋米饭..... 234

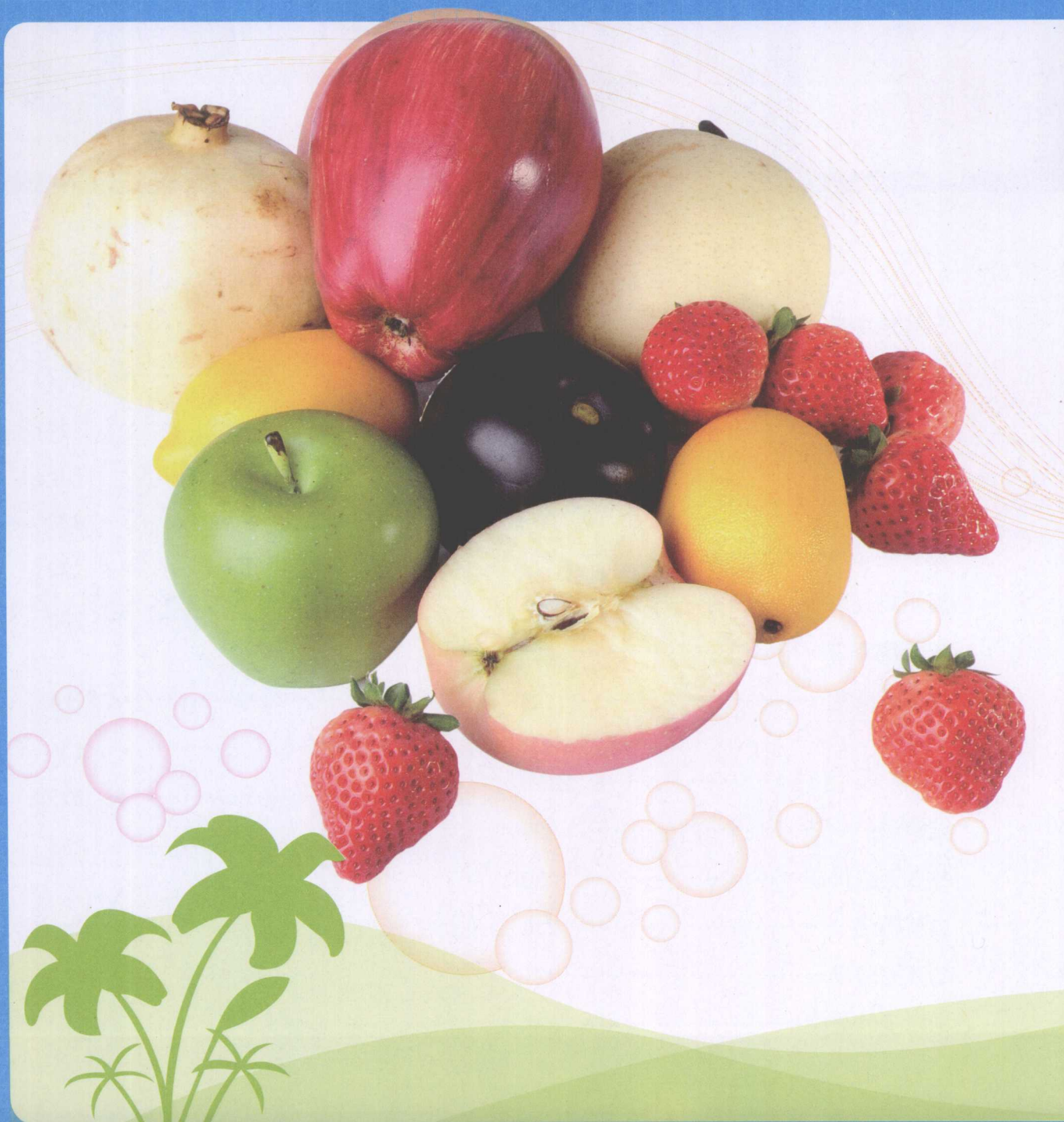
玉米面发糕..... 235

芹菜馅饺子..... 235

附录..... 236

模特：刘亚鹏 梦然

摄影师：大雄 李晋

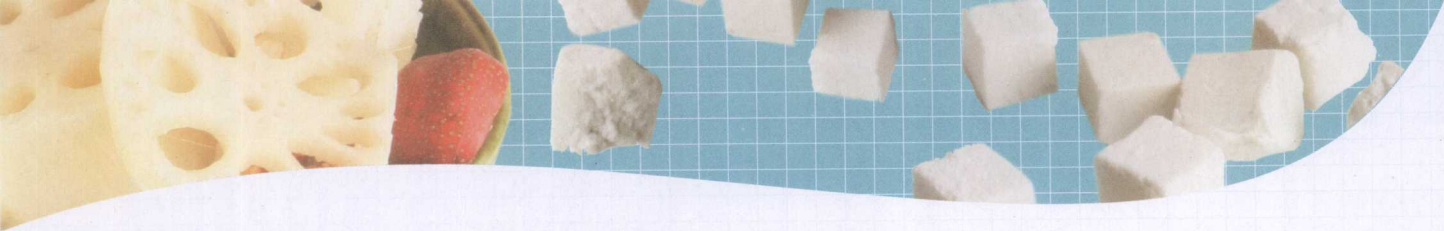


第一章

糖尿病友饮食导读



饮食与糖尿病究竟有什么关系？如何在保证健康的情况下，吃的对，吃的好？翻开这一章，让我们一起来了解糖尿病饮食的方方面面。



为什么说饮食控制是糖尿病最根本的治疗方法之一



为什么说饮食控制是治疗糖尿病最根本的方法之一呢？这还得从糖尿病的起因说起。

虽然目前医学界对糖尿病的病因还没有确切的论断，但经过大量临床研究和总结，普遍认为糖尿病的病因与遗传、环境以及免疫等因素有关。研究表明，免疫系统紊乱是 I 型糖尿病的主要诱因；而遗传因素是 II 型糖尿病的主要诱因，也就是说，糖尿病患者的子女患糖尿病的概率要比正常人的子女患病概率大。当然，这也不是绝对的，因为还有一个重要的致病因素，那就是环境因素。

环境因素主要指不良的生活方式，比如摄入过多的高脂肪、高热量食物，久坐

