

全彩版

怎样吃能 HOLD 控制糖尿病

ZENYANGCHI NENG KONGZHI TANGNIAOBING

食物营养专家告诉你：吃什么 吃多少 怎么吃



孙树侠 编著

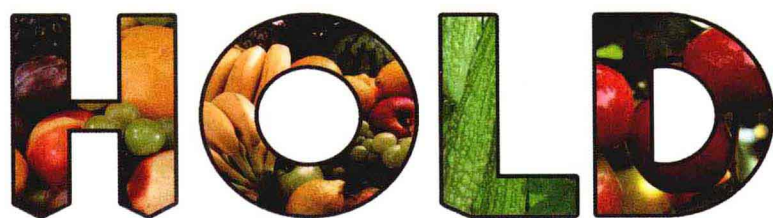
农业部生物研究员

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长

糖尿病系列特膳食疗食品的开发与推广课题组成员



怎样吃能



控制糖尿病

孙树侠 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样吃能控制糖尿病/孙树侠编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5337-5759-5

I. ①怎… II. ①孙… III. ①糖尿病-食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第202946号

怎样吃能控制糖尿病

孙树侠 编著

出 版 人：黄和平 选题策划：王晓宁 责任编辑：黄 轩

出版发行：时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场，邮编：230071)

电话：(0551) 3533330

印 制：北京恒石彩印有限公司 电话：(010) 60295960

(如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂商联系调换)

开本：710×1000 1/16

印张：12

字数：150千

版次：2013年1月第1版

2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-5759-5

定价：32.80元

版权所有，侵权必究



随着经济的发展，生活水平的提高，人们的饮食越来越丰富，营养越来越好，但是体力活动却越来越少，所以糖尿病这种在古代只有达官贵人才容易患的富贵病，现在也如“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”了。

最近有关于全国20岁以上成人糖尿病患病率的调查显示，我国糖尿病患病率已经高达9.7%。也就是说每10个成人中约有1个糖尿病患者。调查还发现中、青年患病率的增加非常明显，30~40岁人群增长速度很快；而且糖尿病患者分布的范围也越来越广。

到目前为止，糖尿病还无法根治，所有的治疗方法都是对症治疗，一旦患病，往往伴随终生。而糖尿病（血糖）一旦控制不好还会引发并发症，导致肾、眼、足等部位的衰竭病变，且无法治愈。

但是，糖尿病是可以预防的疾病，而又不是靠简单吃药就能解决的。糖尿病的防治是一个多方面协调配合的系统工程，包括饮食调控、运动治疗、合理用药和血糖监测等。





其中，饮食调控是糖尿病患者每日必做的

功课，是各型糖尿病预防和治疗的的基础。大部分糖尿病患者是可以通过饮食来调节和控制血糖，避免发生并发症，维护身体健康的。因此，如何通过饮食来调节和控制血糖，则是糖尿病患者十分关注的问题。

“授之以鱼，不如授之以渔”，为了给糖尿病患者及其高危人群提供具体和直观的帮助，实际指导大家将科学的饮食调控方法有效运用到生活中，解决实际问题，使更多的糖尿病患者能够真正成为自己的医生和营养师，让自己和亲友受益，我们邀请了著名的营养学专家亲自编写了本书。

本书针对糖尿病食疗这一中心内容，科学解答糖尿病患者们最关心的问题，并告诉广大读者：患了糖尿病什么可以吃，为什么可以吃，可以吃多少，怎么吃合适。

希望这本书能帮助糖尿病患者吃对食物，有效控制血糖；吃对方法，让身体健康。

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长
孙树侠

目 录



第一章 吃对方法，才能更健康

为什么说饮食控制是糖尿病
最根本的治疗方法之一 / 2

糖尿病患者对主要营养素有
哪些特殊要求 / 5

哪些维生素对糖尿病并发症
具有防治作用 / 5

哪些元素对糖尿病并发症具有
防治作用 / 6

两种需要特别注意的
微量元素 / 7

糖尿病患者的饮食原则是什么 / 8

控制总热量 / 9

平衡膳食 / 9

走出常见饮食误区 / 12

食物的升糖指数对糖尿病患者
控制饮食有什么意义 / 14

糖尿病患者应该怎样安排
日常饮食 / 16

计算每天所需热量 / 16

一日三餐怎样分配 / 18

通过食物交换份，让你饮食
丰富又健康 / 20

怎样制定健康食谱 / 24



第二章 吃对食物，轻松控制血糖



主食类/28

主食对稳定血糖有什么益处 / 28

主食吃多少为宜 / 29

哪些主食尽量不吃，哪些主食
可以适量少吃 / 29

主食什么时候吃合适 / 29

主食怎样与其他食物合理搭配 / 30

吃主食应该注意什么问题 / 30

大米 降低发生糖尿病及并发症
的危险 / 31

小米 促进胰岛素分泌，延缓
餐后血糖上升 / 32

小麦面粉 替代动物蛋白，减轻
糖尿病患者肾脏
负担 / 33

荞麦 缓解糖尿病伴发的高脂血症、
高胆固醇 / 34

燕麦 降低餐后血糖的急剧升高 / 35

玉米 促进糖类代谢，加强胰岛素
的功能 / 36

薏苡仁 降糖功效显著 / 37

黄豆 有助于降血糖 / 38

黑米 降低葡萄糖的吸收速度 / 39

绿豆 预防糖尿病合并肾病的发生 / 40

黑豆 提高糖尿病患者对胰岛素
的敏感性 / 41

红小豆 预防糖尿病合并肥胖症、
高脂血症、心脏病及
肾病水肿 / 42

蔬菜类/43

蔬菜对稳定血糖有什么益处 / 43

蔬菜吃多少为宜 / 43

哪些蔬菜尽量不吃，哪些蔬菜
可以适量少吃 / 44

蔬菜什么时候吃合适 / 44

蔬菜应该怎样与其他食物
合理搭配 / 44

吃蔬菜应该注意什么问题 / 44

苦瓜 植物胰岛素 / 45

黄瓜 不参加糖代谢，适合
糖尿病患者充饥 / 46

丝瓜 防治老年性糖尿病合并
高血压等症 / 47



- 南瓜** 延缓肠道对糖和脂肪的吸收速度，控制餐后血糖升高 / 48
- 胡萝卜** 减少血糖上升幅度，预防高血压、视网膜损伤等合并症 / 49
- 白萝卜** 稳定血糖，辅助治疗糖尿病性肾病、心脏病、高血压等症 / 50
- 花菜** 改善糖耐量 / 51
- 西兰花** 降低胃肠对葡萄糖的吸收速度，提高胰岛素的敏感性 / 52
- 菠菜** 改善糖脂代谢 / 53
- 芹菜** 改善糖代谢，防治糖尿病合并高血压、肥胖症、高脂血症 / 54
- 大白菜** 延缓餐后血糖上升速度 / 55
- 圆白菜** 调节血糖、血脂 / 56
- 荠菜** 预防糖尿病性白内障 / 57
- 空心菜** 有助于 2 型糖尿病患者控制血糖 / 58
- 石花菜** 降糖、降脂、降压，防治肥胖症、高血压等合并症 / 59
- 蕨菜** 稳定血糖，防治糖尿病性肥胖症、高血压 / 60
- 苋菜** 改善糖耐量、防治糖尿病合并心脏病、肾病、视网膜及神经病变 / 61
- 芥蓝** 延缓肠道对葡萄糖的吸收速度 / 62
- 香菇** 降糖，改善糖尿病症状，减缓糖尿病并发症的进程 / 63
- 平菇** 防治糖尿病性高血压、肥胖症、心脏病 / 64
- 草菇** 降低血糖和胆固醇，对糖尿病引起的伤口不易愈合有一定疗效 / 65
- 鸡腿菇** 调节体内糖代谢，降低血糖，调节血脂 / 66
- 金针菇** 增加机体对胰岛素的敏感性 / 67
- 口蘑** 调节糖代谢，稳定血糖 / 68
- 松蘑** 调节糖代谢，辅助治疗糖尿病 / 69
- 木耳** 改善胰岛的分泌功能，平稳降血糖 / 70
- 藕** 抑制尿糖，降低血糖 / 71
- 荸荠** 防治糖尿病合并高血压及尿多症 / 72
- 魔芋** 降低餐后血糖，预防糖尿病合并肥胖症、高脂血症 / 73
- 菊芋** 控制血糖，对糖尿病性肥胖症、高脂血症有疗效 / 74

4 ▶ 怎样吃能控制糖尿病

茄子 预防糖尿病引起的视网膜出血及糖尿病性高血压、高脂血症 / 75

辣椒 防治糖尿病性心脏病、高脂血症 / 76

青椒 稳定血糖，减少动脉硬化及冠心病、高血压的发生 / 77

番茄 降低血糖，辅助治疗糖尿病性心脏病、高血压、肾脏病 / 78

西葫芦 调节血糖，防治糖尿病及其并发症 / 79

山药 控制餐后血糖升高 / 80

绿豆芽 有效控制餐后血糖的上升，防治糖尿病及其并发症 / 81

黄豆芽 有效控制餐后血糖的上升，防治糖尿病及其并发症 / 82

莴笋 改善糖代谢，降低血糖、尿糖 / 83

竹笋 延缓胃肠排空时间，避免餐后血糖骤然上升 / 84

芦笋 防治糖尿病并发高血压、视网膜损害、肥胖症 / 85

芦荟 调节血糖代谢，稳定血糖 / 86

马齿苋 具有显著降糖效果，并能稳定血糖 / 87

洋葱 刺激胰岛素合成及释放，调节血糖 / 88

大蒜 促进胰岛素合成，降糖效果显著 / 89

豌豆苗 改善糖耐量，降低血糖 / 90

韭菜 降低血糖，防治糖尿病合并冠心病、高脂血症 / 91

肉类 / 92

肉类食品对稳定血糖有什么益处 / 92

肉类食品吃多少为宜 / 92

哪些肉类尽量不吃，哪些肉类可以适量少吃 / 92

肉类食品什么时候吃合适 / 93

肉类食品怎样与其他食物合理搭配 / 93

吃肉类食品应该注意什么问题 / 93

鸭肉 补充B族维生素，稳定血糖 / 94

兔肉 防治糖尿病性心脏病、高脂血症、肥胖症 / 95

鸡肉 糖尿病患者良好的蛋白质来源 / 96

鹌鹑 防治糖尿病性高血压、心脏病、肥胖症、水肿 / 97

牛肉 提高胰岛素合成代谢率 / 98

水产类/99

水产类食品对稳定血糖有什么
益处 / 99

水产类食品吃多少为宜 / 99

哪些水产类食品可以适量少吃 / 99

水产类食品怎样与其他食物

合理搭配 / 99

吃水产类食品应该注意什么问题 / 99

海带 改善人体糖耐量, 降低
血糖, 保护胰岛细胞 / 100

紫菜 降低血糖, 防治糖尿病性
冠心病、高血压 / 101

鲤鱼 调节内分泌, 控制血糖,
防治糖尿病 / 102

鲢鱼 辅助治疗糖尿病合并
肝脏疾病 / 103

平鱼 防治糖尿病性心脏病、
高脂血症 / 104

鲫鱼 对防治糖尿病并发症有
一定作用 / 105

牡蛎 增加胰岛素的敏感性,
降低血糖 / 106

鳊鱼 降低血糖, 调节糖代谢 / 107

金枪鱼 改善胰岛功能, 增强人体
对糖的分解 / 108

海蜇 防治糖尿病合并高血压、
心脑血管疾病 / 109

泥鳅 降糖, 防治糖尿病酮症
酸中毒和非酮症高渗性
综合征 / 110

带鱼 预防糖尿病合并心脑血管
疾病和高脂血症 / 111

水果类/112

水果对稳定血糖有什么益处 / 112

水果吃多少为宜 / 112

哪些水果尽量不吃, 哪些水果
可以适量少吃 / 112

水果什么时候吃合适 / 112

吃水果应该注意什么问题 / 112

猕猴桃 调节糖代谢, 降低
血糖 / 113

西瓜 西瓜皮对糖尿病合并肾病患者
有益 / 114

草莓 减轻胰岛的负担 / 115

桃子 对防治糖尿病及其并发症
有辅助疗效 / 116

橘子 防治糖尿病合并视网膜出血、
高脂血症、心脏病等症 / 117



6 ▶ 怎样吃能控制糖尿病

柚子 预防糖尿病及其并发症 / 118

柠檬 调节和降低血糖，辅助治疗
糖尿病合并白内障等症 / 119

荔枝 防治糖尿病及其并发症 / 120

苹果 稳定血糖，减少并发症 / 121

菠萝 降低糖尿病患者对胰岛素
和药物的依赖，预防周围
神经功能障碍 / 122

樱桃 增加胰岛素合成量 / 123

干果类 / 124

干果类食品对稳定血糖有什么
益处 / 124

干果类食品吃多少为宜 / 124

哪些干果尽量不吃，哪些干果
可以适量少吃 / 124

干果类食品什么时候吃合适 / 124

吃干果应该注意什么问题 / 124

板栗 有效控制餐后血糖上升 / 125

莲子 缓解糖尿病多尿症状 / 126

榛子 缓解糖尿病症状 / 127

花生 防治糖尿病性心脏病、
高血压、肥胖症 / 128

核桃 帮助改善胰岛功能，调节
血糖 / 129

西瓜子 预防发生糖尿病周围神经
功能障碍等症 / 130

杏仁 对糖尿病性心脏病、
高血压、肥胖症有一定
的防治作用 / 131

腰果 对防治糖尿病及其并发症有
较好的作用 / 132

食用油类 / 133

食用油对稳定血糖有什么益处 / 133

食用油吃多少为宜 / 133

哪些食用油尽量不吃，哪些
食用油可以适量少吃 / 133

食用油什么时候吃合适 / 133

吃食用油应该注意什么问题 / 133

茶油 降低血糖水平，改善糖尿病
患者的脂类代谢 / 134

橄榄油 控制血糖，改善糖尿病
患者的脂类代谢 / 135

葵花子油 增强机体抵抗力，防治
糖尿病及并发症 / 136

芝麻油 对预防糖尿病有一定
作用 / 137



茶饮类/138

茶饮对稳定血糖有什么益处 / 138

水、茶喝多少为宜 / 138

哪些饮品尽量不喝，哪些饮品

可以适量少喝 / 138

茶饮什么时候喝合适 / 138

茶饮怎样与其他食物合理搭配 / 139

喝茶饮应该注意什么问题 / 139

枸杞 增强胰岛素敏感性，
提高糖耐量 / 140

红茶 控制血糖，有效防治骨质
疏松及其他并发症 / 141

绿茶 改善人体对胰岛素的反应
能力，降低血糖 / 142

豆浆 防治糖尿病及并发症 / 143

牛奶 保护心脑血管，预防
糖尿病及并发症 / 144

中草药/145

中草药对稳定血糖有什么益处 / 145

中草药吃多少为宜 / 145

中草药什么时候吃合适 / 145

中草药怎样与其他食物

合理搭配 / 145

吃中草药应该注意什么问题 / 145

灵芝 改善血糖、尿糖，防治

糖尿病合并心血管疾病、
高脂血症 / 146

玄参 提高人体红细胞胰岛素
结合率，降低血糖 / 147

葛根 防治糖尿病合并高血压、
高脂血症 / 148

黄精 抑制肾上腺素引起的血糖
过高 / 149

黄芪 增加胰岛素敏感性，双向
调节血糖，预防并发症 / 150

玉竹 增加胰岛素敏感性，降糖
效果显著 / 151

地黄 调节血糖，预防糖尿病
并发高血压 / 152

麦冬 增加胰岛素的分泌量，
降低血糖 / 153

桑白皮 适用于糖尿病合并肾脏病
的治疗 / 154

玉米须 显著降低血糖 / 155

川芎 对单纯型糖尿病视网膜
病变有较好疗效 / 156

刺五加 降糖效果显著 / 157

地骨皮 降糖效果显著 / 158



第三章 营养食谱，有效控制糖尿病



糖尿病在中医中的分类及其食疗

原料的选择 / 160

上消型糖尿病及其食疗原料的
选择 / 160

中消型糖尿病及其食疗原料的
选择 / 160

下消型糖尿病及其食疗原料的
选择 / 161

上中消型糖尿病及其食疗原料的
选择 / 161

上下消型糖尿病及其食疗原料的
选择 / 161

三消型糖尿病及其食疗原料的
选择 / 162

营养食谱推荐——肉类食谱 / 163

牛肉炒双鲜 / 163

荸荠猪肺汤 / 163

枸杞烧肉丝 / 164

番茄牛肉 / 164

营养食谱推荐——素菜食谱 / 165

五香苦瓜 / 165

姜香白萝卜 / 165

素什锦 / 166

五香菠菜 / 166

营养食谱推荐——水产食谱 / 167

绿茶蒸鲫鱼 / 167

海蜇拌黄瓜 / 167

营养食谱推荐——汤粥类食谱 / 168

冬瓜番茄汤 / 168

枸杞荞麦糊 / 168

营养食谱推荐——茶饮类食谱 / 169

姜盐茶 / 169

洋参枸杞饮 / 169

营养食谱推荐——主食食谱 / 170

薏苡仁鸡蛋米饭 / 170

玉米面发糕 / 170

每周食谱推荐 / 171





第一章

吃对方法，
才能更健康



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1型糖尿病的主要诱因；而遗传因素是2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，久坐而缺乏运动、激烈的职场竞争及不和谐的人际关系带来的心理压力等。目前，环境因素已经成为糖尿病的主要病因。

对糖尿病而言，过多摄入高脂肪、高热量食物并导致肥胖，就是最主要的发病因素。正常情况下，摄入的食物经过消化吸收会变成血液中的血糖，血糖在胰腺中β细胞分泌出来的胰岛素作用下，进入人体细胞形成人体所需的能量。如果高脂肪、高热量食物摄入过多，为保持血糖稳定，β细胞就会超负荷工作，分泌出来更多的胰岛素，以使血糖保持平衡。如果在短时间内高脂肪、高热量摄入较多，多余的血糖还会转化为脂肪储存起来，如果经常摄入高脂肪、高热量食物，多余的血糖无处可存，β细胞分泌出来的胰岛素供不应求，血液中的血糖就会升高。长期下去，β细胞分泌胰岛素的功能越来越弱，而血糖却越来越高，恶性循环的后果就是会引发糖尿病。

长期摄入高脂肪、高热量食物是患糖尿病的重要因素，因此，患了糖尿病之后，通过严格的饮食控制降低血糖值，就成了治疗糖尿病最根本的方法之一。

与糖尿病相关的血糖控制指标

血糖值计量单位有新旧两种：

新制单位：毫摩尔/升(mmol/L)

旧制单位：毫克/分升 (mg/dl)

新旧制单位换算公式：

1毫摩尔/升(mmol/L) × 18 = 1毫克/分升 (mg/dl)

1毫克/分升 (mg/dl) ÷ 18 = 1毫摩尔/升(mmol/L)

检测项目	参考值	
正常人空腹血糖值	新制	3.9~6.1毫摩尔/升 (mmol/L)
	旧制	70~110毫克/分升 (mg/dl)
正常人餐后半小时到1小时血糖值	新制	≤10毫摩尔/升 (mmol/L)
	旧制	≤180毫克/分升 (mg/dl)
正常人餐后2小时血糖值	新制	≤7.8毫摩尔/升 (mmol/L)
	旧制	≤140毫克/分升 (mg/dl)
糖耐量受损时血糖值	新制	6.1~7.0毫摩尔/升 (mmol/L)
	旧制	110~126毫克/分升 (mg/dl)
糖尿病诊断标准	新制	空腹血糖≥7.0毫摩尔/升 (mmol/L) 饭后2小时血糖新制≥11.1毫摩尔/升 (mmol/L)
	旧制	空腹血糖≥126毫克/分升 (mg/dl) 饭后2小时血糖新制≥200毫克/分升 (mg/dl)
低血糖标准值	新制	<2.8毫摩尔/升 (mmol/L)
	旧制	<50毫克/分升 (mg/dl)
随机血糖值	良好	4.4~8.0毫摩尔/升 (mmol/L)
	一般	8.0~10.0毫摩尔/升 (mmol/L)
	不好	>10.0毫摩尔/升 (mmol/L)
糖化血红蛋白	良好	<6.5%
	一般	6.5%~7.5%
	不好	>7.5%

糖尿病患者血压、血脂指标控制指标参照表

控制项目	良好	一般	较差
血压 (毫米汞柱)	≤130 / 80	>130 / 80 <140 / 90	≥140 / 90

控制项目	良好	一般	较差
总胆固醇(毫摩尔/升)	<4.5	≥4.5	≥6.0
高密度脂蛋白(毫摩尔/升)	>1.1	1.1~0.9	>0.9
低密度脂蛋白(毫摩尔/升)	<2.5	2.5~4.0	>4.0
甘油三酯(毫摩尔/升)	<1.5	<2.2	≥2.2

糖尿病治疗新突破

胰岛素泵

胰岛素泵是一个形状、大小如同BP机，通过一条与人体相连的软管向体内持续输注胰岛素的装置。它模拟人体健康胰腺分泌胰岛素的生理模式，俗称“人工胰腺”。内装有一个放短效胰岛素的储药器，外有一个显示屏及一些按钮，用于设置泵的程序，灵敏的驱动马达缓慢地推动胰岛素从储药器经输注导管进入皮下。输注导管长度不一，牢固地将泵与身体连接起来。

胰岛素泵能模拟胰腺分泌功能，更好地控制血糖，改善糖化血红蛋白水平，有效地控制并延缓并发症。胰岛素泵模拟生理性分泌，使胰岛素吸收稳定，故血糖控制平稳达标，可控制并延缓并发症15.3年，延长寿命5.1年。国际上循证医学研究已经证实：胰岛素泵治疗可降低以下并发症风险：视网膜病变降低76%；神经病变降低60%；肾脏病变降低54%；各种心血管事件降低42%。

用胰岛素泵治疗糖尿病可增加患者的生活自由度。

用胰岛素泵治疗糖尿病的同时，患者可以正常吃、正常睡。

胃转流术

胃转流术治疗糖尿病是在没有切除任何脏器的情况下，对肠和胃进行隔断而非切除，就手术过程而言，其实很简单。手术步骤主要包括：常规开腹，在胃底部适当位置将胃横断，远端胃关闭；在空肠上段适当位置将空肠横断，远端空肠与胃近端吻合，近端空肠与胃肠吻合口下方适当位置的小肠吻合；消化道重建完成后常规关腹。至此，手术告成，一般只需1个多小时。

胃转流手术治疗2型糖尿病是在不切除任何组织和器官的情况下，通过改变食物的生理流向，使胰岛素抵抗现象消失，胰岛不再处于过劳状态，胰岛细