

生活妙招 降血糖

SHENGHUO MIAOZHAO JIANG XUETANG

主 编 魏庆芳 王 力 刘 冰
插图绘制 南 宇



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

生活妙招

降血糖

SHENGHUO MIAOZHAO JIANG XUETANG

主 编 魏庆芳 王 力 刘 冰

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 宇 王秋芝 石 兰

刘 冰 刘亚萍 刘艳和

邱亚静 张 菁 张明宇

张建伟 陈 奇 武学华

董思南 韩翠芬 蔡东杰

绘 画 南 宇



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

生活妙招降血糖 / 魏庆芳, 王 力, 刘 冰主编. —北京:
人民军医出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5091-5426-7

I. ①生… II. ①魏… ②王… ③刘… III. ①高血糖
病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 022929 号

策划编辑: 于 哲 文字编辑: 王月红 陈 鹏 责任审读: 黄栩兵

出 版 人: 石 虹

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) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8052

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 8.375 字数: 191 千字

版、印次: 2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—5000

定价: 23.00 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



内容提要 SUMMARY

编者分两章阐述了糖尿病流行趋势、发病原因、临床表现、诊断与治疗及日常调养方法；重点介绍了能够控制糖尿病病情发展、防治糖尿病并发症的101个生活妙招；并附录推介了饮食交换份使用表、运动及日常活动消耗能量表，日常食物在糖尿病防治方面的作用，以及抗糖尿病药物的使用。本书简明实用，有助于从日常生活的方方面面防治控制糖尿病。可供糖尿病患者及其家属参考阅读。



前言 PREFACE

糖尿病是一组以慢性血葡萄糖水平增高为特征的代谢性疾病，是由于胰岛素分泌和（或）作用缺陷所引起。长期糖类及脂肪、蛋白质代谢紊乱可引起多系统损害，导致眼、肾、神经、心脏、血管等组织器官的慢性进行性病变、功能减退及衰竭；病情严重或应激时可发生急性严重代谢紊乱，如糖尿病酮症酸中毒、高血糖高渗性昏迷等。本病可使患者生活质量显著降低，寿命缩短，病死率增加，应尽早积极防治。目前发达国家糖尿病患病率已高达 5%~10%，发展中国家发病率则增加更快。在我国，糖尿病人数正在以惊人的速度急剧增加，糖尿病已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大严重危害人民健康的慢性非传染性疾病。据统计，到目前为止我国 2 型糖尿病患者已近 4 000 万人，每年至少增加 120 万人，每天至少增加 3 000 人。糖尿病不仅给患者本身带来了痛苦，更给家庭和社会造成了巨大的负担。

糖尿病本身并不可怕，可怕的是糖尿病的并发症。绝大多数

糖尿病是终身性疾病，其病情的变化与患者的饮食、运动、情绪等明显相关，而糖尿病早期，尤其是2型糖尿病可无明显不适而不引起重视。严格的糖尿病控制是延缓和预防慢性并发症的最关键方法和最有效措施。糖尿病治疗的主要包括对糖尿病患者的教育和管理、糖尿病饮食治疗、糖尿病运动治疗、血糖自我监测、糖尿病药物治疗，高血压、高脂血症等合并症的药物治疗。其中，饮食疗法、药物疗法及运动疗法是糖尿病的主要治疗方法。

然而，纵览目前有关糖尿病方面的科普书籍，大都为教授糖尿病防治方面的原则，如何将这些原则贯彻、细化到生活中去，则更为关键。进一步说，生活中有没有切实可行的可以控制糖尿病的食用方法，或者说是窍门，答案是肯定的，这也是编写本书的目的所在。应该说，在掌握糖尿病防治具体原则的前提下，从日常饮食、生活的细节着手，养成良好的习惯，对控制病情发展是非常有利的。

编 者



目录 CONTENTS

第一章 糖尿病基础知识	1
血糖是身体的优质“速效”能源.....	2
食物如何提供血糖	4
胰腺解读.....	5
什么是胰岛素.....	7
胰岛素抵抗和代谢综合征	8
糖尿病的诊断标准	10
血糖值的检测及相关知识	11
尿糖和血糖.....	13
糖尿病的危害.....	14
1 型糖尿病和 2 型糖尿病	16
哪些人易患糖尿病	17
糖尿病检查.....	19
糖尿病常见症状	20
糖尿病急性并发症	22
糖尿病急性并发症——低血糖症	24

糖尿病慢性并发症	26
糖尿病三大慢性并发症——糖尿病视网膜病变	27
糖尿病三大慢性并发症——糖尿病肾病	32
糖尿病三大慢性并发症——糖尿病神经病变	35
糖尿病患者容易感染	37
糖尿病皮肤摩擦伤后的护理	38
糖尿病患者鞋袜的选择	39
糖尿病足	41
糖尿病的治疗——“五驾马车”	43
“五驾马车”之一——糖尿病教育和自我管理	45
“五驾马车”之二——药物治疗	46
糖尿病的胰岛素治疗	47
“五驾马车”之三——饮食疗法	49
糖尿病饮食疗法——学会计算热量	50
糖尿病饮食疗法——糖类摄入与生糖指数	52
糖尿病饮食疗法——蛋白质摄入充足	55
糖尿病饮食疗法——注意补充维生素和矿物质	56
糖尿病饮食疗法——增加膳食纤维	57
“五驾马车”之四——运动疗法	59
糖尿病运动疗法——运动处方	60
糖尿病运动疗法——学会自我保护	62
“五驾马车”之五——糖尿病病情监测	64
糖尿病病情监测——血糖自我监测	67
糖耐量减低	70

妊娠期糖尿病	71
儿童糖尿病	73
老年糖尿病	75
第二章 降血糖的生活妙招	78
妙招 1 避免热量超标的技巧——选择小型餐具	79
妙招 2 避免热量超标的技巧——将菜盛在小碟内 慢慢品尝	80
妙招 3 避免热量超标的技巧——记住 1 个“八”和 3 个 “低”	81
妙招 4 避免热量超标——学会使用食物交换表	82
妙招 5 控制主食总量	85
妙招 6 吃薯类时减少主食量	87
妙招 7 避免热量超标的饮食方法——不选择油炸 主食	88
妙招 8 避免热量超标的饮食方法——“多白少红” “多瘦少肥”	89
妙招 9 避免热量超标的饮食方法——每天最多 1 个 鸡蛋	90
妙招 10 避免热量超标的饮食方法——每天用油不 超过 25g	91
妙招 11 避免热量超标的饮食方法——抵抗零食的 诱惑	94
妙招 12 避免热量超标的饮食方法——少吃坚果	95

妙招 13	不过量饮食的技巧——克服饥饿感·····	96
妙招 14	不过量饮食的技巧——巧用低热量食物·····	97
妙招 15	不过量饮食的技巧——规律三餐·····	98
妙招 16	不过量饮食的技巧——早吃早餐和晚餐·····	99
妙招 17	避免血糖值上升过快的饮食方法——粗细粮 搭配·····	100
妙招 18	避免血糖值上升过快的饮食方法——吃粗 粮杂豆粥·····	102
妙招 19	有助于控制血糖的饮食方法——用大豆制品 稳定血糖值·····	103
妙招 20	有助于控制血糖的饮食方法——用蔬菜稳定 血糖值·····	105
妙招 21	有助于控制血糖的饮食方法——发挥黏滑 食品的功效·····	107
妙招 22	有助于控制血糖的饮食方法——不应忽视菌 藻类蔬菜·····	108
妙招 23	有助于控制血糖的饮食方法——用牛奶和奶 酪稳定血糖值·····	109
妙招 24	有助于控制血糖值的饮食方法——用酸奶稳定 血糖值·····	112
妙招 25	有助于控制血糖值的饮食方法——学会喝水·····	114
妙招 26	避免血糖值迅速上升的技巧——细嚼慢咽·····	115
妙招 27	避免血糖值迅速上升的技巧——学会吃水果·····	116

妙招 28	能够“解馋”的饮食技巧——如何 享受甜食·····	117
妙招 29	能够“解馋”的饮食技巧——用人工甜味剂 代替砂糖·····	118
妙招 30	能够“解馋”的饮食技巧——享受 油炸食品·····	120
妙招 31	能够“解馋”的饮食技巧——保持总热量的 前提下尝试各种糖类·····	121
妙招 32	防止并发症的饮食方法——鱼肉能净化 血液·····	123
妙招 33	防止并发症的饮食方法——补充卵磷脂·····	125
妙招 34	防止并发症的饮食方法——不吃荤油·····	126
妙招 35	防止并发症的饮食方法——不吃氢化 植物油·····	127
妙招 36	防止并发症的饮食方法——限制饮酒·····	129
妙招 37	防止并发症的饮食方法——控制食盐的 摄入·····	131
妙招 38	防止并发症的饮食方法——减少食盐摄入的 技巧·····	132
妙招 39	防止并发症的饮食方法——少吃嘌呤 防痛风·····	134
妙招 40	如何对付酒精——选择最佳下酒菜·····	136
妙招 41	如何对付酒精——想好回绝劝酒的理由·····	137
妙招 42	应酬场合的用餐技巧·····	138

妙招 43	外出就餐技巧——事先统筹安排	139
妙招 44	外出就餐技巧——学会换算主食量	140
妙招 45	多食含铬食品	141
妙招 46	补充含镁食品可降低血糖	142
妙招 47	补充含锌食物可调节胰岛素水平	143
妙招 48	补充 B 族维生素使糖代谢顺利进行	144
妙招 49	补充壳聚糖抑制血糖上升	146
妙招 50	糙米——稳定血糖的最佳主食	147
妙招 51	常吃魔芋有效控制热量摄入	148
妙招 52	苦荞麦——降糖又降压	150
妙招 53	全麦食品——抑制血糖上升	152
妙招 54	豆渣——膳食纤维最丰富的大豆制品	153
妙招 55	能够保护胰岛细胞的海带	155
妙招 56	富含镁的裙带菜延缓血糖上升	157
妙招 57	既降糖又降脂的银耳	158
妙招 58	有效降“三高”的山楂和苹果	159
妙招 59	番石榴的果实和叶子皆可降血糖	160
妙招 60	具有保护性降糖作用的大蒜	161
妙招 61	山药可控制饭后血糖增高	163
妙招 62	含有皂苷的菠菜降血糖	165
妙招 63	香菇汤香菇水可抑制血糖急剧升高	166
妙招 64	每天吃 50g 洋葱, 杀菌降“三高”	167
妙招 65	每天 1 勺醋, 血糖就让步	168
妙招 66	蜂胶具有双向调节血糖作用	169

妙招 67	蜂王浆含有多种抗糖尿病微量元素·····	170
妙招 68	花粉能保护胰岛 B 细胞·····	171
妙招 69	螺旋藻促进胰岛素的合成·····	171
妙招 70	降脂佳品——绿茶·····	172
妙招 71	红茶能够预防糖尿病骨质疏松·····	173
妙招 72	丹参可防治糖尿病并发症·····	176
妙招 73	治疗糖尿病的良药——玉米须·····	177
妙招 74	绞股蓝延缓糖尿病肾病的发展·····	178
妙招 75	降血糖的同时又护胃的茯苓·····	178
妙招 76	黄精粥适合于血糖持续偏高者·····	179
妙招 77	人参粥补糖尿病气阴不足·····	180
妙招 78	用于糖尿病乏力的黄芪粥·····	181
妙招 79	适合糖尿病口渴者的葛根粉粥·····	182
妙招 80	养阴生津的生地黄粥·····	182
妙招 81	适合于糖尿病肝肾不足者的枸杞子粥·····	183
妙招 82	适合于糖尿病多饮者的地骨皮粥·····	184
妙招 83	运动降血糖·····	185
妙招 84	降血糖运动——随心所欲，坚持散步·····	187
妙招 85	常练太极拳降压又降糖·····	188
妙招 86	降血糖运动——腹式呼吸·····	189
妙招 87	降血糖运动——室内呼吸·····	190
妙招 88	降血糖运动——燃烧内脏脂肪·····	192
妙招 89	降血糖运动——运动时的饮食安排·····	194
妙招 90	改善生活习惯——减少坐的时间·····	195

妙招 91	改善生活习惯——保证 6 小时的睡眠·····	196
妙招 92	改善生活习惯——适宜的环境培养好睡眠·····	197
妙招 93	改善生活习惯——科学午睡·····	199
妙招 94	改善生活习惯——学会消解压力·····	200
妙招 95	改善生活习惯——应用疏泄法消解压力·····	202
妙招 96	改善生活习惯——泡脚·····	204
妙招 97	改善生活习惯——保持卫生，防治感染·····	205
妙招 98	改善生活习惯——预防牙周病·····	206
妙招 99	改善生活习惯——戒烟·····	207
妙招 100	改善生活习惯——出差和旅游·····	208
妙招 101	改善生活习惯——家人配合·····	210

附录 A	糖尿病饮食疗法及药物疗法相关资料·····	211
-------------	------------------------------	------------



第一章

糖尿病基础知识

血糖是身体的优质“速效”能源

●糖类是三大营养物质之一

糖类、脂肪和蛋白质是食物的三大营养物质，其中，糖类是重要的营养素之一，也是人体最主要的能源物质。在三大营养素中，糖类燃烧最快，供能最及时且燃烧充分，只产生二氧化碳与水分，不会产生“垃圾”。所以糖是体内优质的速效能源。每克糖类可提供 16.7kJ（4.0kcal）的能量。

糖类由碳、氢、氧 3 种元素组成，多数糖的分子内氢、氧两种元素的比例是 2：1，所以又被称为碳水化合物。膳食能量的 55%~65%来自于糖类。糖类主要来源于谷类，此外还有薯类、各种食糖、甜味食品以及某些蔬菜和水果。

●食物怎样转变成血糖

食物中的糖类在肠道被分解为葡萄糖，葡萄糖在小肠被吸收入血，血糖就是指血液中的葡萄糖，它是糖在人体内的运输形式，是人体最直接、最主要的能源物质，人体的一切生理活动均依赖血糖提供热能。正常情况下，血糖水平维持在一定的范围，超过正常上限时称为高血糖；低于正常下限时称为低血糖。



