

好生活百事通

糖尿病饮食

宜·忌·慎

糖尿病及其并发症饮食方案全推荐 / 宜忌慎醒目速查
帮助你合理进食，辨证用膳，科学降糖

龚仆◎编著

分类详解五谷杂粮、蔬菜、肉蛋、水产、水果、饮品等
常见食物，让你吃得安心

营养专家精心搭配的推荐食谱
帮助你丰富自己的餐桌

简单语言+丰富图解+温馨提示
给你最贴心的阅读享受



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

糖尿病饮食



龚仆◎编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病饮食宜·忌·慎/龚仆编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5335-3986-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第278504号

书 名 糖尿病饮食宜·忌·慎
编 著 龚 仆
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号(邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷 北京朝阳新艺印刷有限公司
开 本 635毫米×965毫米 1/12
印 张 17.5
字 数 250千字
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3986-3
定 价 29.80元

(本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-87704413)

五谷杂粮类

宜食食材

玉米	2
小米	3
薏米	4
黑米	5
黑芝麻	6
燕麦	7
荞麦	8
绿豆	9
豌豆	10
黑豆	11
大豆	12
红小豆	13



慎食食材

绿豆糕	14
年糕	14



粽子	14
馒头	15
烙饼	15
面包	15

忌食食材

油条	16
麻花	16
饼干	16
月饼	17
方便面	17
锅巴	17
高粱	18
粉丝	18
西米	18
糯米	19
蛋糕	19
比萨	19



蔬菜类

宜食食材

黄豆芽	20
生菜	21
西红柿	22
菠菜	23

油菜	24
豆苗	25
空心菜	26
芹菜	27
洋葱	28
大白菜	29
圆白菜	30
西兰花	31
苦瓜	32
黄瓜	33
茭白	34
冬瓜	35
丝瓜	36
魔芋	37
芥菜	38
莴笋	39
茄子	40



胡萝卜	41
蒜薹	42
白萝卜	43
蒜黄	44
西葫芦	45
木耳菜	46
蕨菜	47
芦笋	48
紫甘蓝	49
四季豆	50
茼蒿	51
苋菜	52
黑木耳	53
银耳	54
香菇	55
猴头菇	56
金针菇	57
平菇	58
草菇	59

慎食食材

甘薯	60
土豆	60
芋头	60
菱角	61
尖辣椒	61
南瓜	61
香椿	62
香菜	62
韭菜	62



忌食食材

甜菜	63
荸荠	63
竹笋	63

肉蛋类

宜食食材

土鸡肉	64
乌鸡肉	65
鸽肉	66
鸡肫	67
鹌鹑肉	68
鸭肉	69
鹅肉	70
驴肉	71

兔肉	72
牛肉	73

慎食食材

猪肚	74
猪肝	74
猪腰	74
猪心	75
猪肺	75
猪蹄	75
牛肚	76
羊肚	76
羊肝	76
羊腰	77
鹅肝	77
鸡心	77
鸡肝	78
鸡蛋	78
鸭蛋	78
鹌鹑蛋	79
咸鸭蛋	79
松花蛋	79

忌食食材

猪脑	80
香肠	80
腊肉	80
火腿	81
午餐肉	81
炸鸡	81

水产类

宜食食材

海带	82
紫菜	83
牡蛎	84
泥鳅	85
三文鱼	86
蚌	87
鳝鱼	88
蛤蜊	89
海参	90
田螺	91
黄鱼	92
鲈鱼	93
草鱼	94
鲫鱼	95
黑鱼	96



慎食食材

淡菜	97
虾	97
鱿鱼	97
墨鱼	98
鲍鱼	98
鳙鱼	98
鲛鱼罐头	99
鱼子	99
干贝	99



忌食食材

螃蟹	100
带鱼	100
鲑鱼	100
鲤鱼	101
虾米	101
鲱鱼	101

水果类

宜食食材

番石榴	102
柚子	103
菠萝	104
柠檬	105
草莓	106
木瓜	107
无花果	108
猕猴桃	109
火龙果	110
橄榄	111
橘子	112
桑葚	113



慎食食材

樱桃	114
西瓜	114
香蕉	114

桃子	115
梨	115
葡萄	115

忌食食材

苹果	116
金橘	116
荔枝	116
芒果	117
椰子	117
柿子	117
红枣	118
枇杷	118
桂圆	118
榴莲	119
甘蔗	119
橙子	119



饮品类

宜食食材

酸奶	120
牛奶	121
豆浆	122
豆奶	123
咖啡	124
柠檬汁	125
绿豆汤	126
普洱茶	127
蔬菜汁	128
绿茶	129
红茶	129

慎食食材

杏仁露	130
黄酒	130
糯米酒	130

忌食食材

可乐	131
雪碧	131
果汁饮品	131
白酒	132
啤酒	132
白葡萄酒	132
蜂蜜	133

麦乳精	133
珍珠奶茶	133

其他食物

宜食食材

大蒜	134
生姜	135
核桃	136
开心果	137
醋	138



慎食食材

盐	139
味精	139
甜面酱	139
花生酱	140
酱油	140
辣椒油	140
食碱	141
炒西瓜子	141
炒葵花子	141
甜杏仁	142
莲子	142
板栗	142
松子	143
腰果	143
榛子	143



大料	144
茴香	144
花椒	144

忌食食材

芝麻酱	145
冰激凌	145
巧克力	145
白糖	146
冰糖	146
红糖	146
草豆蔻	147
胡椒	147
糖精	147
猪油	148
黄油	148
牛油	148
羊油	149
奶油	149

奶酪	149
薯片	150
芥末	150
五香粉	150
果酱	151
果冻	151

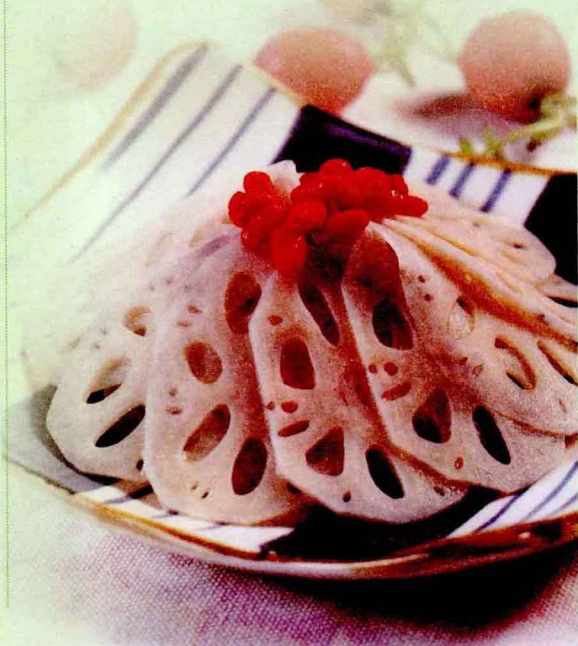
中药类

宜食食材

葛根	152
夏枯草	152
天花粉	153
紫草	153
石斛	154
麦冬	154
桑白皮	155
白术	155
白芍	156
山药(干)	156
黄芪	157
沙苑子	157
荔枝核	158
甘草	158
淫羊藿	159
玉米须	159
生地黄	160
鸡内金	160



川芎	161
马齿苋	161
附子	162
苍术	162
防己	163
卷柏	163
茯苓	164
石膏	164
玉竹	165
女贞子	165
山茱萸	166
知母	166
牛蒡子	167
玄参	167
枸杞子	168
黄精	168



慎食食材

苦杏仁	169
乌梅	169
人参	169

忌食食材

紫苏叶	170
川贝母	170
杜仲	170

浙贝母	171
刺五加	171
党参	171
娑罗子	172
龙胆	172
秦艽	172
瓜蒌	173
狮子七	173
胖大海	173

附录一 糖尿病并发症饮食原则和食疗	174
附录二 糖尿病的饮食原则	183
附录三 食品交换份法	186
附录四 走出对糖尿病认识的误区	190
附录五 教你在家监测血糖、尿糖	196





五谷杂粮类 宜食食材

玉米



玉米+橘子

有利于维生素的吸收



玉米+田螺

容易中毒



宜吃原因

玉米含多种营养元素，其中硒功能类似胰岛素，镁可强化胰岛素的功能，而维生素B₂可帮助糖类代谢，胡萝卜素对破坏胰岛素的自由基有抵抗作用。

玉米所含的叶黄素和玉米黄素能预防糖尿病引发的眼部并发症，如白内障、视网膜病变等。

专家贴心说

虽然玉米含有降糖的有效成分，但同时也含有大量的淀粉，过量食用会导致血糖不稳定，因此不宜过量食用。

推荐食谱

玉米鸡翅排骨汤

材料 排骨350克，玉米2根，鸡翅4个。

调料 盐1小匙，料酒少许。

做法 1.玉米洗净，切段；排骨剁小块，与鸡翅一起放入沸水中氽烫，捞出沥干。

2.将排骨、玉米、鸡翅放入电炖锅内锅，倒入适量清水，加盐、料酒拌匀，外锅加水，按下开关煮熟即可。

教你一招

做这道汤时最好用猪大骨，因为猪大骨富含钙质，用大骨熬汤能为人体补钙，同时价格也不贵，既省钱又营养。



小米



宜吃原因

小米中的膳食纤维含量比大米要高，相对来说不易引起血糖迅速升高，适合糖尿病患者替代部分主食食用。

小米含有丰富的淀粉，食用后可使人产生饱腹感，同时还可促进胰岛素的分泌。此外，适量食用小米还可以缓解糖尿病患者的抑郁、烦躁情绪。

专家贴心说

小米所含的氨基酸中缺乏赖氨酸，故宜与富含赖氨酸的大豆、肉类食物一起食用。气滞者忌吃小米，体质虚寒者宜少食小米。

推荐食谱

胡萝卜小米粥

材料 小米100克，胡萝卜80克，枸杞子少许。

调料 盐、鸡精各适量，香油1小匙。

做法 1.将胡萝卜洗净，然后切成均匀的小粒，备用；小米淘洗干净，备用。

2.锅内加水适量，放入小米，大火烧沸，稍后改用小火熬粥。

3.待粥煮至八成熟时加入胡萝卜粒、枸杞子，再煮至粥熟，加入盐、鸡精、香油，拌匀即可。

教你一招

在做这道粥时，可以将胡萝卜切丝，也可以切片，还可以根据个人口味选择调味品。



薏米



薏米+冬瓜

具有解暑利湿的作用



薏米+银耳

滋阴润肺，养胃生津

宜吃原因

家兔皮下注射薏米的乙醇提取物薏米油，可使血糖值和血钙值降低。向小鼠注射薏米的水提取物，可显著降低血糖浓度。

薏米中含有特殊的营养成分，可使末梢血管特别是肺血管扩张，从而缓解心血管疾病症状。因此，多吃薏米可起到扩张血管和降血糖的作用，是高血压和糖尿病患者的理想食品。

专家贴心说

薏米性寒，体质虚寒者不适宜长期服用，妊娠糖尿病患者要避免食用。薏米所含的糖类黏性较高，过量食用会妨碍消化。

推荐食谱

芹菜薏米汤

材料 芹菜250克，薏米150克，枸杞子少许。

调料 盐适量。

- 做法**
1. 薏米洗净；芹菜洗净，切段。
 2. 将部分芹菜段放入榨汁机中，榨汁取汁。
 3. 将薏米放入煲内，煲至熟透，再放入芹菜汁、未榨汁的芹菜段、枸杞子煮熟，加盐即可食用。

教你一招

薏米较难煮烂，因此在煮之前最好用温水浸泡2小时左右，这样就容易煮烂了。如果没有浸泡但又想节省煮制时间，可使用高压锅。



黑米



宜吃原因

黑米中所含的多种维生素及膳食纤维能够有效控制体重，稳定血糖。黑米中含有的多种微量元素，如钙、镁、硒、锌等，对糖尿病患者有益处。

黑米中所含的维生素E是一种强抗氧化剂，可促进人体能量代谢、血液循环，防止血管硬化及胆固醇的沉积，降低糖尿病并发心血管疾病的发生概率。

专家贴心说

黑米如果不煮烂，不仅大多数营养成分没有分解出来，而且多食易引起急性胃肠炎，消化能力弱者慎食。火盛热燥者不宜食用黑米。

推荐食谱

双黑粥

材料 黑米、黑豆各100克。

调料 盐、香油各适量。

- 做法
- 1.将黑豆洗净，去杂质，浸泡4小时；黑米去杂质，淘洗干净，备用。
 - 2.将黑豆、黑米一齐放入锅内，加适量清水，大火煮沸，再改用小火慢煮50分钟。
 - 3.根据个人口味，加入适量的盐、香油调味，出锅装碗即成。

教你一招

黑米黏性大，容易糊锅，所以煮黑米粥的时候要小火慢熬，还要经常搅拌以免粘锅。



黑芝麻

宜

宜吃原因

黑芝麻中富含不饱和脂肪酸，能有效降低胆固醇，对糖尿病并发高血脂有显著的疗效。

常食黑芝麻能够增加肝脏及肌肉中的糖原含量，可有效调节胰岛素作用，稳定血糖。此外，黑芝麻含有丰富的维生素E，可以保护胰岛细胞，并可缓解糖尿病并发神经系统疾病。

专家贴心说

黑芝麻具有滑肠作用，所以患有慢性肠炎、便溏腹泻者忌食。黑芝麻虽然有乌发养颜的功效，但过量食用反会引起脱发及皮肤瘙痒，因此要注意适量食用。



黑芝麻+黑木耳

有效缓解糖尿病引起的便秘



黑芝麻+鸡肉

容易引起中毒



推荐食谱

黑芝麻玉米糊

材料 黑芝麻粉500克，玉米粉250克。

调料 无

做法 1.将黑芝麻粉倒入小锅中，加入少许水搅拌后，小火煮开成糊状。

2.玉米粉与适量清水搅拌后，缓缓倒入有黑芝麻糊的锅中，勾芡成浓稠状后关火。

教你一招

可根据个人口味加调味品进行调味。煮这道糊时要注意火候，不要用大火，以免糊底。

