



糖尿病 饮食速查。

简单的语言
丰富的图解

| 刘铜华

北京中医药大学博士研究生导师
北京中医药大学中医养生研究所所长
中国中医药学会糖尿病分会副主任委员

120多种有助防治糖尿病
80多种降糖茶饮与药方
200多道降糖菜肴

让您快速掌握降糖食疗方法
有效防治糖尿病

吃得明白、吃得放心
吃得美味、吃得营养



优选食材与药材
让您科学调整饮食
有效降低血糖



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

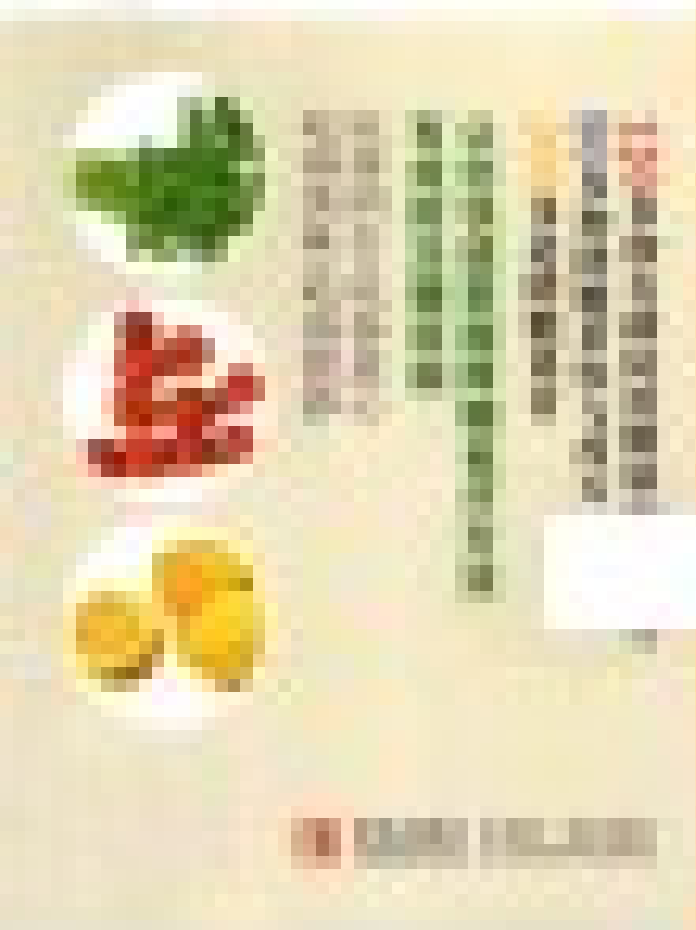
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

糖尿病

饮食速查



中国糖尿病防治网
www.chinadiabetes.org.cn
中国糖尿病杂志



中国糖尿病防治网
www.chinadiabetes.org.cn



糖尿病 饮食速查。

简单的语言
丰富的图解

|刘铜华

北京中医药大学博士研究生导师
北京中医药大学中医养生研究所所长
中国中医药学会糖尿病分会副主任委员

120多种有助防治糖尿病
80多种降糖茶饮与药方
200多道降糖菜肴

让您快速掌握降糖食疗方法
有效防治糖尿病

吃得明白、吃得放心
吃得美味、吃得营养



优选食材与药材
让您科学调整饮食
有效降低血糖



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

糖尿病 饮食速查

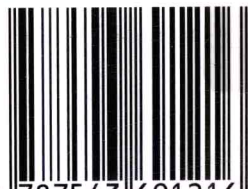
当今许多糖尿病患者致病的原因是高热量、高脂肪的饮食结构。饮食治疗已被当今医药学界作为治疗糖尿病的有效手段之一。本书提供的科学饮食细节，能够帮助糖尿病患者合理调整饮食结构，改变不健康的饮食习惯。

不论是何种类型的糖尿病，病情轻重与否，有无并发症，应用口服药还是应用胰岛素，都应长期坚持饮食调养，本书以简单的语言+丰富的图解，教您选择各种降糖食材与药材，科学烹饪，让您快速掌握降糖食疗方法，吃得明白，吃得放心；吃得美味，吃得营养！



ISBN 978-7-5436-9121-6 定价：29.80元

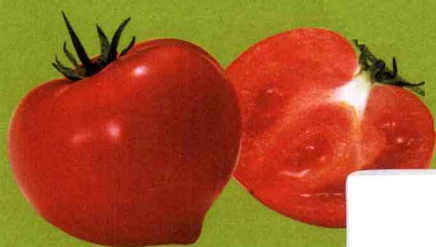
ISBN 978-7-5436-9121-6



9 787543 691216 >

糖尿病 饮食速查

刘铜华◎主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食速查 / 刘铜华主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5436-9121-6

I. ①糖… II. ①刘… 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317310号

- 书 名 糖尿病饮食速查
主 编 刘铜华
编 写 者 李月英 李月玲 杜武胜 杜 峥 李春光 李春明 马举红
何慧艳 王静平 王静欣 纪 鸣 常雅姣 赵 雷 杜肖牧
范文芳 郭庆明 何青艳 李金鑫 李 瑜 李 娟 穆鹏鹏
秦帅帅 孙石金 孙晓静 王 娜 徐雪梅 杨春梅 杨平平
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 0532-68068026
责任编辑 尹红侠 谢 磊
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
开 本 16开(710mm × 1000mm)
印 张 15
书 号 ISBN 978-7-5436-9121-6
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

建议陈列类别: 保健类、饮食类



前言

当今许多糖尿病患者致病的原因是高热量、高脂肪的饮食结构，因而有人称之为文明社会的“退化性疾病”，也有人称之为“富贵病”。科学饮食的治疗方法最适合糖尿病，饮食治疗已被当今医药学界作为治疗糖尿病的有效手段之一。不论是何种类型的糖尿病，病情轻重与否，有无并发症，应用口服药还是胰岛素，都应长期坚持饮食调养，以防止或延缓糖尿病慢性并发症的发生和发展，实现健康和长寿。

本书第一章详尽介绍了糖尿病的病因、症状、危害及治疗等，还向读者阐明了糖尿病患者的饮食原则、忌吃食物及科学计算饮食量的方法，教给读者根据自己的情况，合理安排一日三餐的饮食，针对不同能量需求推荐了全天限量食谱。第二章、第三章选取了一百多种有益于预防及治疗糖尿病的食材和中药材，对每种材料的降糖成分、降糖吃法和搭配宜忌作了详细的介绍，让您了解每种食物对糖尿病的影响，进而吃得放心，吃得合理。第四章列举了适宜不同类型的糖尿病患者选用的中药药膳。第五章针对有糖尿病并发症的患者，介绍相应的饮食原则、家庭护理及食疗方，帮助患者稳定病情，预防疾病复发。

虽然在目前的医疗条件下糖尿病还不能完全治愈，但是通过饮食调节，可以将其对生活的影响降到最低，避免糖尿病并发症。没有患糖尿病的朋友，在日常生活中选择健康饮食，也可以有效预防糖尿病。

本书采用简单的语言和丰富的图解，让您快速掌握降糖食疗方法，让您吃得明白，吃得放心；吃得美味，吃得营养！

希望本书能对您有一定的帮助，祝您生活愉快！

编 者

2012年12月

目录



【第一章】认识糖尿病

什么是糖尿病.....	012	遗传并非绝对.....	021
认识血糖、胰岛素.....	012	糖尿病怎样确诊.....	022
血糖值与糖尿病的关系.....	012	血糖值的检查.....	022
糖尿病是这样产生的.....	013	葡萄糖耐量试验.....	022
糖尿病有哪几种类型.....	014	当空腹血糖值异常时.....	022
1型糖尿病.....	014	尿液自我检测.....	023
2型糖尿病.....	014	血糖的自我测定.....	023
其他特殊类型的糖尿病.....	014	防止餐后高血糖.....	024
妊娠期糖尿病.....	014	学会利用食物血糖生成指数.....	024
血糖偏高导致糖尿病.....	015	规律饮食.....	024
胰岛素是什么.....	015	高纤维素食物给人饱腹感.....	025
胰岛素的作用.....	015	含蛋白质多的食物生糖指数低.....	025
什么是血糖.....	016	加醋会降低生糖指数.....	025
什么是正常的血糖值.....	016	糖尿病并发症对健康的威胁.....	026
血糖的来源.....	016	糖尿病急性并发症.....	026
得了糖尿病也不一定有尿糖.....	016	糖尿病慢性并发症.....	027
导致糖尿病的危险因素有哪些.....	017	破除糖尿病的16大迷惑.....	028
不当的生活习惯.....	017	血糖高一定是得了糖尿病吗?.....	028
家族遗传.....	017	血糖越低越好吗?.....	028
肥胖.....	017	糖尿病患者能吃水果吗?.....	029
饮食西化.....	017	胖人都患有糖尿病吗?.....	029
糖尿病高危险人群.....	018	糖尿病患者为何会有“三多一少”现象?..	030
年长者.....	018	如何有效控制血糖?.....	031
有糖尿病家族史者.....	018	糖尿病会遗传吗?.....	031
高血压、高血脂、高尿酸患者.....	018	女性比较容易得糖尿病吗?.....	032
患有胰腺疾病者.....	018	高血压和糖尿病是共生的吗?.....	032
糖尿病有哪些症状.....	019	糖尿病患者为何易被感染?.....	032
初期无明显自觉症状.....	019	糖尿病患者不能吃糖吗?.....	033
糖尿病严重时的症状.....	019	糖吃得太多才会得糖尿病吗?.....	034
糖尿病的预防与治疗.....	020	饭吃得越少,血糖就能控制得越好吗?..	035
糖尿病的预防.....	020	不能吃糖,但可以吃蜂蜜吗?.....	036
糖尿病治疗的目标为血糖值正常化.....	020	甜食不能多吃,但咸食没限制吗?.....	036
糖尿病是遗传病吗.....	021	只吃粗粮不吃细粮吗?.....	036
有遗传倾向.....	021	● 小测试 你的进餐习惯健康吗?.....	037



● 小测试 糖尿病危险指数自我检测.....	038
● 小测试 糖尿病严重程度检测.....	038
糖尿病的饮食疗法.....	039
糖尿病饮食疗法三大原则.....	039
三大营养素的摄取比例.....	039
战胜糖尿病,从饮食开始.....	040
控制好饮食,使血糖稳定.....	040
为什么要控制饮食.....	040
控制饮食应有弹性.....	040
饮食控制七要诀.....	040
怎样选择食物.....	042
每餐吃八分饱就行.....	042
不要将三餐并成一餐猛吃.....	042
甜食要少吃,但不能极端限制.....	043
糖尿病患者可以选择性地吃些水果.....	043
不能用不吃主食来控制血糖.....	044
在外就餐的秘诀.....	044
生病时应掌握的五原则.....	046
选择牛奶和豆浆作为饮料.....	046
科学计算饮食量的方法.....	047
主食固定法.....	047

粗算法.....	047
细算法.....	048
餐次时间也要算着来.....	049
食品交换份法.....	050
平衡膳食.....	050
每天必须吃四大类食物.....	050
一学就会的“食品交换份法”.....	051
运用“食品交换份法”安排膳食.....	051
不同热量全天食谱举例.....	054
1000~1100千卡热量每日食谱举例.....	054
1200~1300千卡热量每日食谱举例.....	055
1400~1500千卡热量每日食谱举例.....	055
1600~1700千卡热量每日食谱举例.....	056
1800~1900千卡热量每日食谱举例.....	057
2000~2100千卡热量每日食谱举例.....	058
糖尿病患者忌吃食物.....	060
■ 水果类.....	060
■ 主食类.....	062
■ 蔬菜类.....	064
■ 肉类.....	066

【第二章】科学饮食,战胜糖尿病

■ 水果类.....	068
苹果.....	068
橘子.....	069
火龙果.....	070
菠萝.....	071
山楂.....	072
柚子.....	073
柠檬.....	074
橙子.....	075
石榴.....	076
西瓜皮.....	077
木瓜.....	078
杨桃.....	079
猕猴桃.....	080

酪梨.....	081
橄榄.....	082
番石榴.....	083

延伸阅读 糖尿病患者应该喝什么..... 084

■ 蔬菜类.....	086
生菜.....	086
苋菜.....	087
菠菜.....	088
西红柿.....	089
西葫芦.....	090
海带.....	091
洋葱.....	092
芹菜.....	093



甜椒	094
辣椒	095
芥菜	096
紫甘蓝	097
白萝卜	098
银耳	099
苦瓜	100
黄瓜	101
南瓜	102
冬瓜	103
西兰花	104
紫菜	105
香菇	106
草菇	107
猴头菇	108
金针菇	109
口蘑	110
鸡腿菇	111
茄子	112
山药	113
胡萝卜	114
空心菜	115
大白菜	116
圆白菜	117
菜花	118
莴笋	119
芦笋	120
大蒜	121
生姜	122
黄豆芽	123
豌豆苗	124
魔芋	125

延伸阅读 蔬菜烹调的大学问 126

■ 主食类	130
玉米	130
薏米	131
燕麦	132
黑米	133

荞麦	134
小米	135
大豆	136
莜麦	137
红小豆	138
黑豆	139

延伸阅读 认识五谷杂粮 140

■ 肉禽鱼蛋类	142
乌鸡	142
鸭肉	143
鹌鹑	144
牛肉	145
兔肉	146
鸡肉	147
鸽肉	148
带鱼	149
黄鳝	150
鲫鱼	151
三文鱼	152
牡蛎	153
鲤鱼	154
鳊鱼	155
鳗鱼	156
海参	157
蛤蜊	158
鸡蛋清	159

■ 其他食物	160
板栗	160
黑芝麻	161
花生	162
开心果	163
西瓜子	164
白瓜子	165
莲子	166
胡桃	167
杏仁	168
绿茶	169



红茶	170
花粉	171
蜂王浆	172
螺旋藻	173
葵花子油	174
橄榄油	175

醋	176
豆浆	177
牛奶	178
酸奶	179

延伸阅读 认识甜味剂	180
-------------------------	-----

【第三章】 稳定血糖的中药及食疗方

玉米须	182
莲子心	183
金银花	184
地黄	185
枸杞子	186
玉竹	187
黄连	188
葛根	189

桔梗	190
黄芪	191
西洋参	192
地骨皮	193
淮山	194
桑白皮	195

延伸阅读 中药的毒性和副作用	196
-----------------------------	-----

【第四章】 治疗不同类型糖尿病的中药食谱

上消型糖尿病食谱	198
中消型糖尿病食谱	200
下消型糖尿病食谱	202

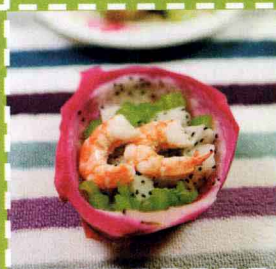
上中消型糖尿病食谱	204
三消型糖尿病食谱	207

【第五章】 常见并发症的饮食疗法

糖尿病并发冠心病	210
糖尿病并发脑血管病	212
糖尿病并发肾病	214
糖尿病并发高脂血症	216
糖尿病并发高血压	218
糖尿病并发脂肪肝	220
糖尿病并发痛风	222
糖尿病并发眼病	224

糖尿病并发便秘	226
糖尿病并发腹泻	228
糖尿病并发骨质疏松	230
糖尿病并发皮肤瘙痒	232
糖尿病并发失眠	234
糖尿病并发肺结核	236

延伸阅读 糖尿病并发症专家答疑解惑	238
--------------------------------	-----



1



【第一章】

认识糖尿病





什么是糖尿病



糖尿病是一组以慢性血葡萄糖（简称血糖）水平增高为特征的代谢疾病群。



认识血糖、胰岛素

血糖

血糖是指血液中含有的葡萄糖，血糖值代表血液中的葡萄糖浓度。高血糖诊断分为空腹血糖和餐后两小时血糖两方面。正常人的空腹血糖值为70~108毫克/分升，餐后两小时的血糖浓度不超过139毫克/分升。

胰岛素

胰岛素由人体胰脏中的胰岛分泌，胰岛素就像一把金钥匙，只有它才能使血中的葡萄糖顺利进入各器官组织的细胞中，为细胞提供能量。正常状态下，进餐后人体胰岛分泌胰岛素增多，而在空腹时分泌胰岛素会明显减少，因此正常人的血糖浓度虽然在进餐前后有所波动，但在胰岛素的调节下，能使这种波动保持在一定的范围内。如果缺少胰岛素这把“金钥匙”或者“金钥匙”不能正常工作时，就会使血液中的葡萄糖无法正常进入组织细胞，进而无法为细胞提供能量，血糖会因此升高而引起糖尿病。



血糖值与糖尿病的关系

人的生命活动都是以血液中的葡萄糖为热量来源的。人们从食物中摄取养分后，体内就会产生葡萄糖。因此，用餐后血液中的糖量会增加，而被当作热量消耗后就会减少，下次用餐后再度上升，也就是说，血糖值会在一定范围内反复地上升与下降。正常人的血糖值为：餐前降至最低点70毫克/分升，用餐后上升到最高点140毫克/分升。血糖值在这个范围内波动都属于正常。

糖尿病患者则不同，症状轻微的糖尿病患者餐前血糖值介于126~130毫克/分升，用餐后可上升至200毫克/分升左右，重症糖尿病患者的最低血糖值（空腹时）约为200毫克/分升，用餐后可能高于300毫克/分升。

当血糖值上升至160~180毫克/分升时，血液中的葡萄糖就会进入尿液中，因此，从尿液中即可检测出葡萄糖（尿糖）成分，这便有了糖尿病的可能性。

糖尿病是这样产生的

糖尿病是由于遗传和环境因素相互作用，引起胰岛素绝对或相对分泌不足以及靶组织细胞对胰岛素的敏感性降低，导致的蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征，其中以高血糖为主要标志。临床典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现，即“三多一少”症状。

- 多尿是因为血糖升高后引起了渗透性利尿。

- 多饮是因为多尿造成身体内水分大量损失，感到口渴的结果。

- 多食是由于葡萄糖的吸收出现问题，能量不足，感到饥饿的结果。

- 消瘦是因为当胰岛素缺乏或不能正常发挥作用时，脂肪的合成出现问题的结果。



认识“血糖值不会下降”的疾病——糖尿病

重症糖尿病患者 餐后血糖值高于300毫克/分升，尿量增多，疲劳倦怠，口渴。

轻症糖尿病患者 几乎无自觉症状，血糖值经常超过200毫克/分升。

健康的人 餐后血糖值顶多上升至140毫克/分升，下一餐前可降至70~108毫克/分升。



糖尿病有哪几种类型



糖尿病可分为四大类型：1型糖尿病、2型糖尿病、其他特殊类型的糖尿病、妊娠期糖尿病。

比较缓和隐蔽，病程较长，“三多一少”症状较少出现。2型糖尿病患者多有家族史、个人肥胖史等。



1型糖尿病

1型糖尿病以往又称为“胰岛素依赖型糖尿病”，1型糖尿病是由于体内分泌胰岛素的胰岛B细胞数量减少及功能低下，导致胰岛素绝对缺乏，致使体内葡萄糖、蛋白质及脂肪代谢紊乱，引起血糖水平持续升高，最终形成糖尿病。

1型糖尿病的特点：发病年龄多在35岁以下，所以又称为青少年糖尿病；发病急、病情重，多饮、多尿、多食、消瘦症状显著；必须使用胰岛素治疗，如不及时治疗，则会导致死亡。



2型糖尿病

2型糖尿病以往称为“非胰岛素依赖型糖尿病”，多在40岁之后发病，占糖尿病患者的90%以上。2型糖尿病患者体内产生胰岛素的能力并非完全丧失，有的患者体内胰岛素甚至产生过多，但胰岛素的效果却大打折扣，因此患者体内的胰岛素相对缺乏。可以通过某些口服药物刺激体内胰岛素的分泌。2型糖尿病病情一般



其他特殊类型的糖尿病

其他特殊类型的糖尿病是糖尿病中的少数，多半是由其他疾病所引起，如胰腺疾病、内分泌疾病、特殊遗传性疾病、胰岛细胞基因缺陷等，也可能因药物及化学品引起。



妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病指妊娠期间发现的糖尿病。多数发生在妊娠期24~28周，孕妇发病率为3%~4%，50%~70%的妊娠期糖尿病在分娩后会表现为2型糖尿病，部分病人糖耐量恢复正常。





血糖偏高导致糖尿病



糖尿病的主要症状就是“血糖值偏高”。“血糖值”指的是“血液中葡萄糖浓度的数值”。当血液中的葡萄糖浓度持续过高，即考虑怀疑罹患糖尿病。

血糖为什么会偏高？偏高的危害是什么？在探讨糖尿病的发病原因之前，先来了解一下与血糖有极大关系的胰岛素。

胰岛素是什么

胰岛素是一种激素，由胰岛B细胞分泌而来，可降低血糖的浓度。胰岛B细胞分泌出的胰岛素随着血液循环流动到人体全身，执行它的功能。

胰岛素的作用

胰岛素的主要工作地点有三个：肌肉、脂肪和肝脏。

肌肉

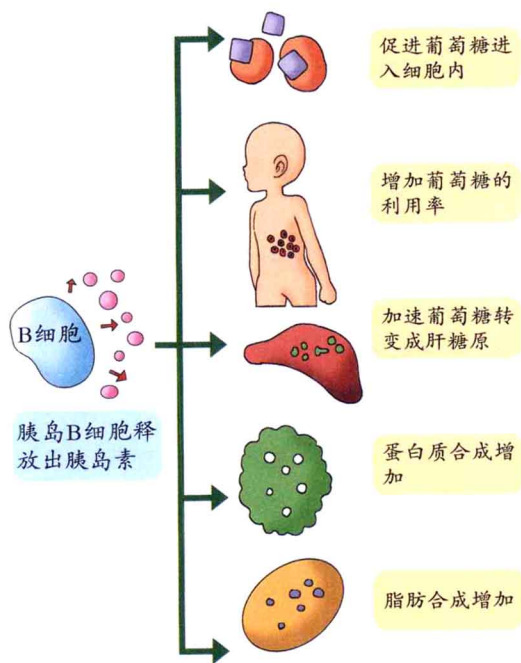
胰岛素能帮助葡萄糖顺利进入细胞内，降低血糖，并且让细胞获得足够的能量，同时促进蛋白质的合成。

脂肪

胰岛素可促进脂肪合成，辅助将能量以脂肪的形式储存，并降低血脂含量。

肝脏

胰岛素在肝脏中可使葡萄糖转变为糖原的速率加快，并抑制肝糖原的分解。肝糖原的来源为葡萄糖，当人体合成肝糖原时，表示利用了血糖，血糖浓度便会降低。



胰岛素的作用