

赵 辉 / 编著

- 饮食疗法是糖尿病患者的基本疗法
- 保持血糖平衡，管住嘴，迈开腿
- 了解食物特性，选对食物，自己控制血糖

TANGNIAOBING
CHISHENME

糖尿病

吃什么



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

- 糖尿病饮食治疗原则
- 糖尿病饮食治疗原则
- 糖尿病饮食治疗原则

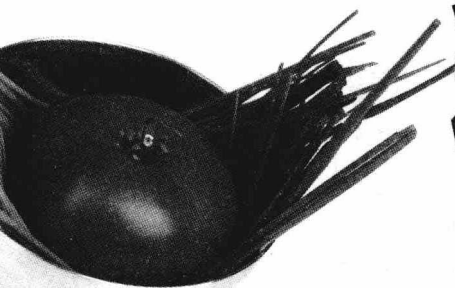
TANGNIAOBING CHISHENME

糖尿病

吃什么



赵 辉 / 编著



糖尿病 吃什么

TANGNIAOBING
CHISHENME

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病吃什么/赵辉编著. —北京: 中国中医药

出版社, 2013. 4

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1345 - 5

I. ①糖… II. ①赵… III. ①糖尿病—食物疗法—食谱 IV. ①R247. 1
②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 035794 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京东光印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 710mm × 1000mm 1/16 印张 20 字数 256 千字

2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1345 - 5

*

定价 29.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

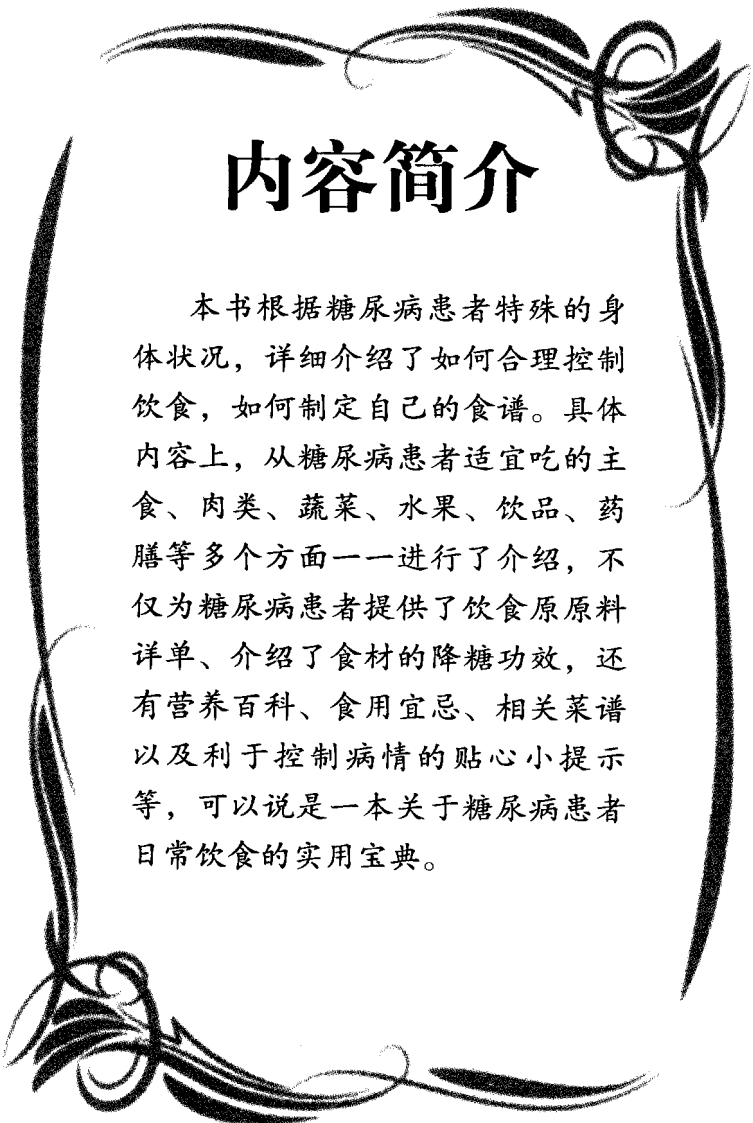
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

A decorative border with stylized floral and leaf motifs, framing the central text.

内容简介

本书根据糖尿病患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。具体内容上，从糖尿病患者适宜吃的主食、肉类、蔬菜、水果、饮品、药膳等多个方面一一进行了介绍，不仅为糖尿病患者提供了饮食原原料详单、介绍了食材的降糖功效，还有营养百科、食用宜忌、相关菜谱以及利于控制病情的贴心小提示等，可以说是一本关于糖尿病患者日常饮食的实用宝典。

前 言

最新统计结果显示，我国的糖尿病患者已经达到了 9200 万人，成为超过印度的第一大糖尿病“重灾区”。据悉，30 年来我国曾经进行过的几次调查，糖尿病的患病率在上世纪 80 年代，还只是 0.67%，与今天的 9.7% 相比，增长速度之快实在令人震惊。相较于庞大的患病群体和快速增长的发病率，以目前的医疗水平来看，糖尿病的治愈率却很低。

糖尿病也可以看作是一种“生活方式病”，饮食失衡、对食物的追求过于精细都会诱发和加重糖尿病。此外，糖尿病还有很强的家族遗传性，这和家庭的饮食习惯也有着莫大的关系。

由于目前的医疗水平还无法彻底治愈糖尿病，所以作为患者来说，我们不能仅仅依靠药物控制糖尿病的进展，更应通过改变不良生活方式、改变饮食习惯来保持血糖平衡，达到控制病情的目的。需要注意的是，控制饮食并不等于一味地少吃或者不吃主食，而是让糖尿病患者坚持健康、科学的饮食方式。

本书根据糖尿病患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。具体内容上，从糖尿病患者适宜吃的主食、肉类、蔬菜、水果、饮品、药膳等多个方面一一进行了介绍，不仅为糖尿病患者提供了饮食原料详单、介绍了食材的降糖功效，还有营养百科、食用宜忌、相关菜谱以及利于控制病情的贴心小提示等，可以说是一本关于糖尿病患者日常饮食的实用宝典。

衷心希望本书能为糖尿病患者及其家属提供一份帮助，为您的康复尽一份心意。

编 者

2013 年 4 月



目 录

第一章 怎么吃，饮食降糖有秘诀

防治糖尿病，从合理控制饮食开始	003
糖尿病患者的饮食原则	004
糖尿病患者的食物选择	013
糖尿病患者禁用和限用的食品	017
合理分餐与加餐，让血糖保持持久平衡	019
消瘦型糖尿病患者的食疗原则	021
妊娠期糖尿病患者的食疗原则	022
糖尿病肾病患者的食疗原则	024
糖尿病合并高血压患者的食疗原则	025
肝源性糖尿病患者的食疗原则	027
糖尿病患者的 35 种常见饮食误区	027

第二章 补什么，糖尿病患者最需要的营养素

维生素 A，预防身体感染的“小卫士”	041
维生素 B 族，帮助降糖防病变的好帮手	042
维生素 C，有效保护血管的“清道夫”	043
维生素 D，预防儿童糖尿病的“大功臣”	044
维生素 E，减少高血糖破坏作用的“小助手”	045
锌，合成胰岛素的必要微量元素	046
铬，有助于保持葡萄糖耐量因子活性	047
锂，提高人体免疫功能的促进剂	048
锰，胰岛 β 细胞的“护卫”	049
硒，帮助提高胰岛素 C 肽水平	050



镁，参与生命活动与代谢的必要元素	050
钒，能改变葡萄糖吸收的物质	051
钙，增加胰岛素分泌的动力源	052
磷，参与人体的热量贮存与转移	053
镍，辅助增加胰岛素分泌	054
铁，帮助人体提高免疫力	054
铜，帮助平衡胰岛素和血糖含量	055
碘，人体必需的“智力元素”	056

第三章 吃什么，把好降糖主食第一关

麦麸，辅助减少药物依赖的食物	061
荞麦，辅助降糖减脂的食物	063
燕麦，富含脂肪酸的降糖食物	066
小米，胃燥津伤型患者的首选	069
黑米，辅助控制血压的护心主食	073
薏米，平衡营养的高纤维食物	076
玉米，辅助降压降糖的日常主食	078

第四章 吃得香，糖尿病患者的肉食选择门道

鸡肉，辅助降低人体低密度胆固醇含量	087
乌鸡，含糖量较低的碱性肉食	090
鸭肉，富含烟酸的畜肉	091
兔肉，辅助预防糖尿病心脑血管并发症	095
鹌鹑，辅助治疗肥胖型糖尿病	099
鳝鱼，辅助调节血糖的“鳝鱼素”	102
鲫鱼，高蛋白多矿物质的“白肉”	106
金枪鱼，能促进胰岛素分泌的“三低”鱼肉	110
三文鱼，鱼肝油的最佳来源	113
泥鳅，能解毒消渴的鱼肉	115
蛤蜊，“四高一低”的优质肉食	117



第五章 吃点素，家常蔬菜中的天然“降糖药”

黄瓜，能抑制糖类物质变为脂肪的食物	123
苦瓜，富含多肽-P的“植物胰岛素”	124
南瓜，钴元素密集的蔬菜	125
冬瓜，化痰除湿的降糖佳品	127
葫芦，含胰蛋白酶抑制剂的蔬菜	128
青椒，能减少心脑血管并发症的蔬菜	129
辣椒，能缓解疼痛提高胰岛素分泌量	131
番茄，维生素C的主要食物来源	132
胡萝卜，兼有糖脂代谢与排毒功能的食疗佳品	134
萝卜，食积胀满型糖尿病患者的食疗首选	136
土豆，有助于预防胰岛素抵抗的食物	137
扁豆，含有大量淀粉酶抑制物的蔬菜	139
刀豆，促进人体酶活性的常见蔬菜	140
黄豆，具有抑制胰酶作用的降糖食物	141
豆芽，稳定餐后血糖的高纤维蔬菜	143
西兰花，能降低葡萄糖吸收的高纤维蔬菜	144
菠菜，能促进胰腺分泌的消渴佳品	145
韭菜，能减少并发症的低糖蔬菜	147
空心菜，排毒降糖的碱性食物	148
大白菜，不含蔗糖和淀粉的家常蔬菜	149
芹菜，兼有降糖降压功效的日常蔬菜	150
油菜，能减少脂类吸收的高膳食纤维蔬菜	152
苜蓝，维生素含量丰富的降糖食物	153
圆白菜，能清除胆固醇沉积的蔬菜	154
紫甘蓝，改善糖耐量的首选蔬菜	156
香菜，降糖又降压的芳香蔬菜	157
豌豆苗，改善糖耐量的食物	158
山药，可抑制饭后血糖骤升	160
茄子，适合糖尿病多食易饥者的蔬菜	161
莴笋，富含胰岛素激活剂的蔬菜	162



竹笋，纤维素富集的蔬菜	164
芦笋，独含能降糖的香豆素	165
莲藕，能降糖降胆固醇的可口蔬菜	167
西葫芦，能促进胰蛋白分泌的蔬菜	168
鸡腿菇，能直接作用于血糖的菌类	170
草菇，能减慢人体对碳水化合物吸收的菌类	171
香菇，能降压降脂降糖的高维 C 菌类	172
金针菇，能减缓糖尿病并发症的高锌食物	174
平菇，能改善新陈代谢的低糖食物	175
口蘑，有抗病毒作用的富硒食物	176
马齿苋，促进胰岛素分泌的蔬菜	178
荠菜，糖尿病性眼病患者的首选	179
荸荠，促进糖、脂肪和蛋白质代谢的富磷蔬菜	181
芥蓝，减轻胰岛细胞负担的佳菜	182
蕨菜，能稳定胰岛素功能的蔬菜	184
苦菜，糖尿病心血管并发症的食疗首选	185
银耳，延缓血糖上升	186
海带，能延缓糖尿病并发症出现的海洋蔬菜	188
裙带菜，富含岩藻黄质的碱性食物之王	190
紫菜，高蛋白的补碘佳品	192
魔芋，最好的水溶性膳食纤维来源	193
洋葱，富含磺脲类物质的降糖佳品	195
大蒜，有助减少胰岛素用量的食物	197
西瓜皮，富含瓜氨酸的解渴利尿食物	198
食用仙人掌，能避免体内葡萄糖积聚的食物	200
芦荟，降糖且提高免疫力的菜品	201
蒲公英，清热解毒的“天然抗生素”	203

第六章 吃得好，有降糖奇效的中药

葛根，升阳退热	207
石斛，滋阴清热	208
玉竹，养阴润燥	209



天冬，清肺生津	210
麦冬，润肺清心	211
乌梅，生津止渴	213
西洋参，清热生津	214
北沙参，益胃生津	215
太子参，补气养阴	216
桑白皮，利水消肿	217
天花粉，生津止渴	218
玉米须，利水消肿	219
茯苓，健脾宁心	220
泽泻，渗湿泄热	221
黄精，补气养阴	222
黄芪，补气和冲	224

第七章 解解馋，这些瓜果也能降血糖

梨，不影响餐后血糖	229
苹果，能延缓并发症	230
香蕉，可稳定血糖	231
杨桃，既生津排毒又降糖降压	232
猕猴桃，维持血糖平衡	233
山楂，有益控制血糖血脂	234
荔枝，降糖效果明显	235
西瓜，有益消渴排毒	236
甜瓜，有益糖尿病合并肾病的食疗	237
草莓，有益并发症治疗	238
柚子，富含类胰岛素成分	239
桃子，能延缓葡萄糖吸收	240
橙子，预防糖尿病？增强抵抗力	241
橘子，化痰止渴	242
杏，能调节血糖	243
李子，有清肝除热功效	244
菠萝，能减少药物依赖	245



青梅，生津消渴	246
石榴，富含铬元素	247
火龙果，低热高纤维	248
橄榄，富含 17 种氨基酸	249
木瓜，降糖降脂又护肝	250
柠檬，能减少体内过酸化脂肪含量	251
无花果，低糖高纤维多酶	252

第八章 喝两口，解渴降糖两不误的保健饮品

绿茶，能调节血糖浓度	257
桑叶茶，有降糖降压降脂多种功效	258
金银花茶，有增强身体抵抗力功效	259
枸杞茶，能提高糖耐量	260
牛奶，预防骨质疏松	261
豆浆，平衡血糖预防动脉粥样硬化	262
木糖醇，能减轻胰岛素负担	263

第九章 这么吃，糖尿病患者辨证饮食调理方案

食疗方案一 糖尿病视网膜病变的饮食调理	267
食疗方案二 糖尿病肾病的饮食调理	269
食疗方案三 糖尿病血脂异常的饮食调理	274
食疗方案四 糖尿病合并皮肤病的饮食调理	280
食疗方案五 肠胃积热型糖尿病的饮食调理	284
食疗方案六 肺胃燥热型糖尿病的饮食调理	286
食疗方案七 肝肾阴虚型糖尿病的饮食调理	290
食疗方案八 脾肾气虚型糖尿病的饮食调理	293
食疗方案九 脾胃虚弱型糖尿病的饮食调理	295
食疗方案十 气阴两虚型糖尿病的饮食调理	298
食疗方案十一 肾阴虚型糖尿病的饮食调理	302
食疗方案十二 湿热中阻型糖尿病的饮食调理	304
食疗方案十三 阴阳两虚型糖尿病的饮食调理	306



糖尿病吃什么

第一章

怎么吃，饮食降糖有秘诀





防治糖尿病，从合理控制饮食开始

糖尿病是由于体内胰岛素缺乏或胰岛素的靶细胞不能发挥正常的生理作用，而引起的糖、蛋白质和脂肪代谢紊乱的一种综合性病症。其发病主要是由于胰岛素活性相对或绝对不足所致，并伴有其他拮抗激素调节失常。其病理生理影响非常广泛，几乎与体内主要物质代谢均有关系，尤其对糖代谢影响最大，并影响蛋白质、脂肪代谢。

糖尿病的病因十分复杂，根据近几年的流行病学统计表明，饮食因素是糖尿病发病率迅速增长的重要原因。上海和广州的调查发现，儿童糖尿病患者占全部糖尿病患者的5%左右，并以每年10%的幅度上升。糖尿病患者的年轻化趋势在一些大城市十分突出。这与近年来洋快餐在中国盛行和含糖饮料的热销有直接关系。儿童和青少年热衷于炸薯条、炸鸡腿、汉堡包、冰激凌、水果派等高糖、高热能、高脂肪的食品，经常食用这些三高食品和饮料，就可能从小埋下糖尿病的隐患。近年来，北京的各大医院均有因长期以甜饮料（可口可乐、雪碧等）代水喝，导致血糖升高，诱发糖尿病的病例报道。

而某些食物成分也是诱发糖尿病的因素。如一些以木薯为主食的国家 and 地区发生的糖尿病，其临床表现不同于1型糖尿病和2型糖尿病，曾被命名为“营养不良相关性糖尿病”或“热带糖尿病”。这种糖尿病在印度、印度尼西亚的青年糖尿病患者中占70%以上。其病因可能是由于蛋白质摄入不足，导致胰岛素分泌减少，糖耐量减低。同时木薯中含有大量亚麻苦苷，水解产生出的氰酸盐对胰腺有一定损害。大量食用熏制肉也可导致糖尿病。



因此，控制饮食、调整饮食习惯对于防治糖尿病有积极意义。而在 17 世纪认识糖尿病到 20 世纪发现胰岛素以前，西方治疗糖尿病的主要方法就是控制饮食和适当运动。虽然经过数百年的医学研究，糖尿病的治疗理论与方法有了长足的进步，但饮食疗法仍是糖尿病的基本疗法。国际著名学者 Joslin 在他的《糖尿病手册》中指出：“我常把与糖尿病斗争的糖尿病人比作是古代战车上的战士，而他驾驭的战车是由三匹战马牵引的。那就是‘饮食疗法、胰岛素疗法、体育疗法’。能驾驭好一匹马就需要技巧；要驾驭好两匹马同时行动，则需要智慧；而若能驾驭好三匹马同时拉车作战，则他必须是一位杰出的驯马师。”由此可知，即使是在西方社会医疗技术已经比较发达的今天，饮食疗法对于治疗糖尿病仍然是十分重要的。

到目前为止，国内外尚没有一种方法可以根治糖尿病，一旦患病，往往终生带疾。因此，患者只有长期坚持饮食疗法，才能控制病情发展。如果饮食长期控制不好，可以产生多种并发症，如心血管疾病、肾脏疾病、皮肤感染，下肢坏疽，白内障等。所以在糖尿病的治疗中，饮食疗法甚为关键，无论病情轻重，有无并发症，口服降糖药或使用胰岛素与否，饮食疗法是必须遵守的措施之一，是一切治疗方法的基础。轻型病人单用饮食疗法，即可控制病情。重型病人采用药物治疗，配合饮食疗法，也能取得理想的效果。因此从得病一开始就要注意饮食控制，持之以恒。此外，体重超重 10% 以上，家族有糖尿病发病史的健康成人，也应从饮食上注意预防糖尿病的发生。

糖尿病患者的饮食原则

血液中的葡萄糖称为血糖。血糖有 3 个来源：食物中的糖类（碳水化合物）食物被吸收、肝糖原分解和糖异生。



食物中的糖类食品如谷类、水果、薯类等，经消化吸收分解为多糖、双糖和单糖。人体的消化道只能吸收单糖，葡萄糖是最重要的一种单糖，是人体各组织器官主要能量的来源。饭后血糖增加，在胰岛素的调节下，血糖通过5个途径进行代谢转化：产生能量和热能，维持机体组织器官的生理功能；进入各组织器官，成为细胞的组成部分；进入肝脏，变成肝糖原贮存起来；进入肌肉组织，变成肌糖原贮存起来；进入脂肪组织，转化为脂肪贮存起来。

肝糖原是体内葡萄糖的主要贮存形式。饭后肠道吸收的葡萄糖进入血液，首先进入肝脏，约60%~70%的葡萄糖转化为肝糖原。氨基酸、甘油和乳酸也可以在肝脏内转化为肝糖原。空腹时肝糖原分解为葡萄糖，进入血液，可以补充血中葡萄糖。

糖异生是指体内的蛋白质分解的氨基酸，从脂肪分解的甘油和肌肉收缩产生的乳酸，通过糖异生过程转变为葡萄糖。糖异生的作用是在血糖低时，补充血中葡萄糖。正常生理情况下，人不会因为吃饭或饥饿而出现血糖过高或过低，是因为人体内有代偿调节机制。肝糖原和糖异生不断调节血中的葡萄糖，维持血糖正常。值得提出的是，脑组织利用的能量全部来源于葡萄糖。维持血糖稳定是保证大脑正常工作的基本保证。

糖尿病患者由于胰岛素功能不足，糖代谢的各个环节均出现异常。当胰岛素分泌不足或缺乏时，其对糖代谢的调节失常，各组织器官对葡萄糖的利用减少，肝糖原分解增加，血糖的来源增加，血糖就会升高。所以空腹和餐后血糖都高于正常。而且血糖受进餐时间和数量影响，进食越多，血糖升高越明显。

血糖过高，超过一定限度，可以通过血液循环至肾而随尿排出体外，这时糖尿病患者就出现糖尿。因此，由于胰岛素分泌不足或缺乏引起的疾病称糖尿病。排糖时尿中带走大量水分，病人往往有多尿症状。多尿导致身体失水过多而引起口渴，出现多饮。血糖的大量丢失，热能来源不足，常因饥饿而多食。当热能供给不足时，体内组织蛋白分解以供应热能；分