

糖尿病 食物治疗

李成心
方逢年 编著



海洋出版社

糖尿病 食物治疗

李成心

编著

方逢年



海军出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病食物治疗/李成心,方逢年编著.-北京:海洋出版社,2002.8
ISBN: 7-5027-4482-7

I.糖… II.①李… ②方… III.糖尿病-食物疗法 IV.R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 064975 号

海洋出版社 出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

(100081 北京市海淀区大慧寺路 8 号)

北京三木印刷有限公司 新华书店发行所经销

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月北京第 1 次印刷

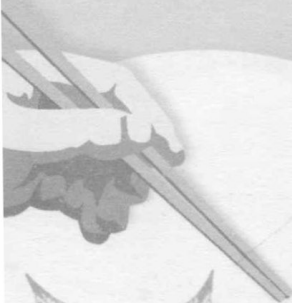
ISBN:7-5027-4482-7/R·166

开本:787×1092 1/32 印张:7

字数:200 千字 印数:1~1000 册

定价:18.00 元

海洋版图书印、装错误可随时退换



前 言

本书专门介绍糖尿病食物治疗的原理、原料、药性、食谱、偏方,是糖尿病患者自读自疗、食疗食品生产、医治防治糖尿病的必备读物。

糖尿病是一种常见的有遗传倾向的代谢内分泌疾病,遍布于全世界,中国糖尿病患者达5000万人,每年还新增120万人左右。

①

民以食为天,困扰糖尿病患者的更是饮食。本书内容就是讲糖尿病患者的饮食,目的是帮助糖尿病患者掌握食物治疗的基本知识,进行自我医疗保健,以更好地控制病情,防止并发症的发生、发展。

目 次

第一章 糖尿病概述

1. 病况/1
2. 病症/2
3. 糖尿病的
病因及发病机理/2
4. 糖尿病患者
自我监测/4
5. 治疗/5
6. 糖尿病食物
治疗原理/7
7. 糖尿病食物
治疗方法/12

第二章 糖尿病药性集选

1. 人参/16
2. 人乳汁/17
3. 川芎/18
4. 大麦/18

5. 山药/19
6. 山茱萸/20
7. 小麦/21
8. 小麦麸/21
9. 土瓜/22
10. 马乳/22
11. 马齿苋/23
12. 王瓜/24
13. 天门冬/24
14. 天花粉/25
15. 云实/26
16. 木槿根/26
17. 五味子/27
18. 五倍子/28
19. 车螯(文蛤肉)/29

20. 牛肉/29
21. 牛肚/30
22. 牛乳/30
23. 牛胆/31
24. 牛脑/31

②

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 25.牛髓/32 | 48.冬葵根/45 |
| 26.牛蒡根/32 | 49.龙骨/46 |
| 27.乌梅/33 | 50.长春花/46 |
| 28.乌骨鸡/33 | 51.当归/47 |
| 29.丹参/34 | 52.亚腰葫芦/48 |
| 30.火麻仁/34 | 53.红花/49 |
| 31.水蛇/35 | 54.地黄/50 |
| 32.玉竹/35 | 55.地骨皮/51 |
| 33.玉屑/36 | 56.地黄花/52 |
| 34.玉米须/36 | 57.老鼠耳/52 |
| 35.石斛/37 | 58.西瓜/53 |
| 36.石膏/38 | 59.西瓜皮/54 |
| 37.石榴根皮/38 | 60.回回豆(胡豆、
鹰嘴豆)/54 |
| 38.龙须草
(拟灯心草)/39 | 61.肉桂(桂皮)/54 |
| 39.田螺/39 | 62.竹叶/55 |
| 40.生瓜(菜瓜)/40 | 63.竹沥/56 |
| 41.白术/40 | 64.竹鼯肉/57 |
| 42.白石英/41 | 65.田菁/57 |
| 43.白僵蚕/41 | 66.羊肚/58 |
| 44.冬瓜/42 | 67.羊肾/59 |
| 45.冬瓜子/44 | 68.羊乳/59 |
| 46.冬瓜叶/44 | 69.羊肺/60 |
| 47.冬瓜瓢/44 | 70.羊髓/60 |

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 71.羊外肾/60 | 94.驴乳/75 |
| 72.竹笋/61 | 95.驴骨/76 |
| 73.沙果(林檎、
花红果)/61 | 96.青菜/76 |
| 74.没药/62 | 97.青丝线(枪刀药)/76 |
| 75.谷子/63 | 98.苦瓜/77 |
| 76.何首乌/64 | 99.苦葛根
(峨眉葛藤)/78 |
| 77.麦门冬/64 | 100.苦竹叶、苦竹笋/78 |
| 78.芦根/66 | 101.苹/79 |
| 79.豆腐/66 | 102.金丝草(牛毛草、
笔仔草)/80 |
| 80.芜菁(大头菜)/67 | 103.金樱子/80 |
| 81.芭蕉根/67 | 104.兔肉/81 |
| 82.赤小豆及花/68 | 105.兔骨/82 |
| 83.李子/69 | 106.兔头骨/82 |
| 84.李根/69 | 107.泥鳅/83 |
| 85.李根皮/70 | 108.泽泻/83 |
| 86.苍术/70 | 109.珍珠/84 |
| 87.灵芝/71 | 110.枸杞子/85 |
| 88.牡丹皮/72 | 111.柿霜/86 |
| 89.鸡蛋/72 | 112.胡桃/86 |
| 90.鸡肉/73 | 113.胡颓子/87 |
| 91.鸡内金/73 | 114.南瓜/87 |
| 92.知母/74 | 115.茯苓/88 |
| 93.驴头/75 | |

- | | |
|----------------|-------------------|
| 116. 茶叶/89 | 140. 鬼针草(咸丰草)/104 |
| 117. 荠苎/89 | 141. 桑叶/104 |
| 118. 茭白/90 | 142. 桑枝/105 |
| 119. 柚子/91 | 143. 桑椹/105 |
| 120. 荔枝核/91 | 144. 桑白皮/106 |
| 121. 韭菜/92 | 145. 桔梗/107 |
| 122. 洋葱/93 | 146. 理石(纤维石膏)/108 |
| 123. 浮萍/93 | 147. 萝卜/108 |
| 124. 柿叶/94 | 148. 旋复花/109 |
| 125. 扁豆/95 | 149. 梔子/109 |
| 126. 孩儿茶/95 | 150. 菱/110 |
| 127. 蚕茧/96 | 151. 菝葜(金刚刺)/110 |
| 128. 蚕蛹/97 | 152. 菟丝子/111 |
| 129. 栝楼/97 | 153. 菠菜/112 |
| 130. 栝楼皮/98 | 154. 黄豆/113 |
| 131. 高铬酵母/99 | 155. 黄芩/113 |
| 132. 铃兰/99 | 156. 黄连/114 |
| 133. 豇豆/100 | 157. 黄柏/116 |
| 134. 荸荠/100 | 158. 黄精/116 |
| 135. 莲须/101 | 159. 黄耆(黄芪)/117 |
| 136. 蚌肉、蚌泪/101 | 160. 黄颡鱼涎/118 |
| 137. 蚬肉/102 | 161. 淫羊藿/118 |
| 138. 凉粉草/103 | 162. 盘龙参(绶草)/119 |
| 139. 海月/103 | 163. 瓠子(夜开花)/120 |

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 164.蚶/120 | 187.紫草/134 |
| 165.蛇葡萄根/121 | 188.蛤蚧/134 |
| 166.梨/121 | 189.蛤蜊/135 |
| 167.椰子/122 | 190.黑大豆/135 |
| 168.菠萝/122 | 191.鹅肉/136 |
| 169.鸽/123 | 192.番薯叶藤/136 |
| 170.猪肉/123 | 193.番石榴/137 |
| 171.猪肚/124 | 194.喜鹊/137 |
| 172.猪腰/124 | 195.蒲苳(香蒲根)/138 |
| 173.猪苓/125 | 196.蒲桃种子/138 |
| 174.猪髓/125 | 197.蜗牛/139 |
| 175.胰岛素/126 | 198.蜂蜜/139 |
| 176.猕猴桃/127 | 199.蜂乳/140 |
| 177.鹿头肉/127 | 200.野鸡/141 |
| 178.淡菜(贻贝)/128 | 201.榧木根/141 |
| 179.粘山药/128 | 202.慈竹气笋/142 |
| 180.绿豆/129 | 203.蔷薇根/143 |
| 181.酥油/129 | 204.蔷薇露 |
| 182.潺槁(潺果、三苦花、
潺槁木姜)/130 | (花蒸馏液)/143 |
| 183.款冬花/130 | 205.蔗鸡(甘蔗节上
嫩芽)/143 |
| 184.葛根/131 | 206.蔗汁/144 |
| 185.粟米泔汁/132 | 207.獐肉/144 |
| 186.紫杉/133 | 208.鲢鱼涎(鲢、鳙鱼表 |

面黏液)/145

209.稻草/145

210.鹤肉/145

211.醍醐(牛乳制的
脂肪)/146

212.薏苡仁/146

213.螺蛳/147

214.蘑菇/147

215.糯米/148

216.鳊鱼/148

10.乌梅桑椹粥/158

11.凉拌洋葱三丝/159

12.韭菜鸡蛋/160

13.什锦火锅/161

14.八珍豆腐/162

15.山药虾球/163

16.荤素拼盘/164

17.果羹/165

18.桑椹蜜饮/166

19.猕猴桃梨饮/166

20.牛奶鸡蛋/167

21.八宝茶/168

22.山药茶/169

23.茶叶蛋/170

24.黑芝麻桑椹糊/170

25.制黑豆/171

26.甜味剂/172

⑥

第三章 糖尿病食谱举例

1.消渴饼/150

2.南瓜饼/151

3.小米饭/152

4.山药饭/153

5.一品山药/153

6.八宝粥/154

7.小米山药粥/156

8.绿豆粥/156

9.薏米莲子

山药粥/157

第四章 糖尿病偏方选

1.人参/174

2.山药/175

3.牛奶、羊奶、马奶、

驴奶、人乳/175

4.马齿苋/176

5.木槿根/177

6.玉米须/177

7.龙须草/178

8.田螺/179

9.白石英/179

10.冬瓜/180

11.冬瓜瓢/181

12.地骨皮/182

13.地黄花/182

14.竹筋草

(竹节草)/183

15.竹沥/184

16.田菁/184

17.谷子(粟米)/185

18.甘薯藤叶/186

19.西瓜/187

20.芭蕉根/187

21.李子/188

22.苦瓜/189

23.金丝草

(牛毛草)/190

24.兔肉/190

25.麦麸/191

26.泥鳅/192

27.胡桃/192

28.野鸡/193

29.茶叶/194

30.洋葱/194

31.南瓜/196

32.蚕茧/196

33.荸荠/197

34.蚌/198

35.蚬/199

36.仙草蜜/199

37.桑/200

38.葫芦(瓠子、
夜开花)/201

39.韭菜/202

40.梨/202

41.猪肚/203

42.猪胰/204

43.猕猴桃/205

44.鹿头/206

45.绿豆/207

46.紫杉/207

47.蛤蜊/208

48. 鹅/209

49. 番石榴/209

50. 萝卜/210

51. 蜗牛/211

52. 蔗鸡(甘蔗节上
嫩芽)/212

53. 稻草/213

54. 薏苡仁/213

第一章 糖尿病概述

1. 病况

糖尿病是由于体内胰岛素分泌不足或不能有效利用而引起的体内糖代谢紊乱，长期高血糖状态导致糖尿病，中医称之为消渴病。

在世界人口中，糖尿病患病率为 3%~13%，以美国、巴西为冠，中国较低。75%的糖尿病患者未被医生告知患有糖尿病。中国是糖尿病低发病率国家，约占人口的 3.8%，约为 5000 万人，每年新增病人 120 万人以上。

我国糖尿病患者的分布及发病特点是：

(1)地域上以辽宁、北京、上海、福建、云南、宁夏、甘肃为高，山西、新疆、贵州较低，两者可相差 10 倍。

(2)城市发病率高，农村低，前者约为后者的 1~4 倍。

(3)产糖区高，非产糖区低，前者约为后者的 2 倍。

(4)年龄在 40 岁以上患病人数约占 87%。

(5)脑力劳动者发病率高,体力劳动者低,前者约为后者的 3~5 倍。

(6)有阳性家庭史的人发病率高,约为有阴性家庭史的 3~40 倍。

2. 病症

2 糖尿病常见症状为“三多一少”,即多饮、多尿、多食和消瘦。约 73%的病人多尿,67%的病入多饮,40%的病人多食,64%的病人乏力消瘦。许多糖尿病患者并发白内障、双目失明;四肢疼痛,下肢坏疽以至不能行走;皮肤感染疖、癣;肺、呼吸道感染如肺结核;血管病变如高血压、冠心病、肾病等。

目前,诊断糖尿病的方法是查血糖。凡两次空腹血糖超过 140 毫克/分升(或 7.7 毫摩尔/升)或食后 2 小时血糖超过 200 毫克/分升(或 11.1 毫摩尔/升)就可确诊为糖尿病。

3. 糖尿病的病因及发病机理

(1)什么是糖尿病

糖尿病是一种常见的、有遗传倾向的内分泌

失调引起的糖、脂肪、蛋白质代谢失调症。其特点是血、尿中含糖量过高,血糖过高引起多饮、多食、多尿、消瘦乏力,简称三多一少。严重的发生酮症酸中毒、高渗性昏迷以及各种感染而危及生命,并易引发心脑血管、肾脏、神经、视网膜、肝脏病变等并发症。

(2) 糖尿病的病因

目前,医学界对糖尿病的病因仍不十分清楚,认为Ⅰ型糖尿病——胰岛素绝对缺乏的发病机理是胰岛素或胰岛素受体基因异常,在这种遗传易感基因的基础上,加上外界因素激发下发生的自身免疫反应,使胰岛产生炎症而引起。Ⅱ型糖尿病——胰岛素相对不足也是遗传因素加上外在因素作用引发的。普遍认为,外界因素是生活水平提高、劳动强度下降、肥胖等。

生活水平提高、劳动强度降低、肥胖为什么引发糖尿病?其实道理很简单:生活水平高,高在高脂肪、高蛋白、高糖、细食多,引起相对消化利用胰岛素的相对不足,劳动强度低、肥胖也同样要更多的胰岛素来转化糖分、脂肪、蛋白。而

随着年龄的增长,人体中胰岛素与糖分等结合的络合核心铬越来越少,更加剧了胰岛素的相对不足,血液中糖分的长期积累造成了糖尿病。

其他的特殊类型的糖尿病,病因清楚,主要是胰腺疾病、内分泌疾病,如胰腺炎、嗜铬细胞瘤、皮质醇增多症、肢端肥大症引起和妊娠期糖尿病。

4. 糖尿病患者的自我监测

① (1) 试纸:

将尿糖试纸一端浸入尿液,取出放置一定时间,与标准色板对比,即测出尿糖的+号。此定性方法简便。

(2) 班氏试剂:

取班氏试剂 2 滴于玻璃试管中,用酒精灯烧开。若试剂保持其色不变,说明试剂正常。加入尿液 2 滴,再烧开。保持其色,为尿糖阴性,绿色为+,约含糖 0.5%;黄绿色为++,约含糖 1%;土黄色为+++,约含糖 1.5%;砖红色为++++,约含糖 2%以上。