

改善糖尿病

秘诀

神奇的蔬果汁

现代人生活紧凑、饮食精致，
外食人口增多，
罹患十大慢性疾病的人口居高不下，
新鲜蔬果变成现代人维持健康的重要角色。
有鉴于糖尿病高居十大死因前五名，
特别企划100道新鲜营养的蔬果汁，
让你在享受新鲜营养的美味蔬果汁之余，
预防糖尿病的发生。

李馥·主编



扫一扫二维码
芦笋西红柿汁
视频同步学



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

神奇的蔬果汁

改善 糖尿病

秘訣

李馥 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

神奇的蔬果汁. 改善糖尿病秘诀/李馥主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5372-6261-3

I. ①神… II. ①李… III. ①蔬菜—饮料—制作②果汁—饮料—制作③糖尿病—食物疗法—食谱 IV.
①TS275.5②R247.1③TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第125125号

神奇的蔬果汁·改善糖尿病秘诀

SHENQIDE SHUGUOZHI GAISHAN TANGNIAOBING MIJUE

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

策划编辑 卓 灵

责任编辑 贾 燕

版式设计 王梅梅

封面设计 肖 冰

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 150千字

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】

Contents

目录

推荐序

作者序

Part 1 揭开糖尿病的面纱

014 什么是糖尿病?

015 糖尿病症状

018 谁是糖尿病候选人

020 糖尿病并发症

023 糖尿病日常保健





Part 2

吃对食物，糖尿病OUT

028 战胜糖尿病秘笈30招

035 低升糖指数（GI）饮食

037 有害的饮食

038 糖尿病红绿灯蔬果

Part 3

糖尿病7Q

042 糖尿病患者能不能吃水果？

042 糖尿病是老人才会得的疾病，跟年轻人没有关系？

043 孕妇也会得糖尿病吗？

043 我没有三多症状，所以糖尿病跟我没关系？

044 会得糖尿病就是因为吃太甜？

044 糖尿病是感染性疾病吗？

045 糖尿病患者要吃什么健康食品？

Part 4

蔬果汁对症密码

052 饮用蔬果汁的五大健康功效

053 聪明制作蔬果汁十大贴士

056 蔬果汁必备工具

056 添加风味的食材

059 蔬菜水果如何选购？

060 蔬菜的选购秘诀

062 水果的选购秘诀

Part 5

以蔬菜为主角的蔬果汁

· 胡萝卜

068 胡萝卜豆浆

069 冰镇胡萝卜苹果汁

070 胡萝卜小黄瓜汁

071 胡萝卜番茄汁

· 包菜

074 紫甘蓝包菜汁

075 包菜猕猴桃汁

076 包菜西芹汁

077 包菜菠萝汁

· 芹菜

080 芹菜葡萄汁

081 芹菜菠萝汁

082 芹菜番石榴汁

083 冰镇黄瓜芹菜苹果汁

084 芹菜猕猴桃梨汁

085 芹菜酸奶

· 芦笋

088 芦笋汁

089 芦笋菠萝汁

090 芦笋猕猴桃汁

091 芦笋西红柿汁

092 芦笋芹菜汁

093 芦笋葡萄柚汁

· 西兰花

097 西兰花苹果柠檬汁

097 西兰花芹菜苹果汁

099 西兰花菠萝汁

100 西兰花柳橙汁

101 西兰花酸奶

· 黄瓜

104 黄瓜胡萝卜汁

105 小黄瓜葡萄柚汁

106 小黄瓜酪梨汁

107 黄瓜苹果酸奶汁

108 小黄瓜柳橙汁

109 黄瓜梨猕猴桃汁

110 小黄瓜蔬果汁

· 苦瓜

113 苦瓜汁

114 苦瓜柳橙汁

115 苦瓜牛奶汁

116 苦瓜柠檬蜜汁

· 油菜

119 油菜柳橙汁

120 油菜综合汁

· 豌豆苗

123 豆苗汁

· 菠菜

126 菠菜苹果奶

127 菠菜胡萝卜汁

· 番茄

130 葡萄青瓜番茄汁

131 番茄小黄瓜苹果汁

133 番茄柠檬汁

133 番茄甜椒汁



Part 6

以水果为主角的果汁

· 葡萄柚

138 阳光葡萄柚苹果

139 葡萄柚西芹汁

140 葡萄柚番茄汁

140 葡萄柚汁

· 莲雾

144 莲雾芦笋汁

145 莲雾小黄瓜汁

146 莲雾薏仁豆奶

· 猕猴桃

149 猕猴桃雪梨汁

151 猕猴桃番石榴柠檬汁

151 猕猴桃汁

· 蔓越莓

154 蔓越莓葡萄汁

155 蔓越莓菠萝汁

· 梨

158 水梨苹果汁

159 水梨包菜汁

· 苹果

162 苹果苦瓜汁

162 苹果菠萝汁

164 苹果上海青汁

· 樱桃

167 樱桃西芹汁

168 樱桃西芹汁

169 樱桃鲜奶

170 樱桃牛奶

· 综合蔬果有机杂粮

172 精力汤

173 高纤蔬果汁

174 苦瓜苹果菠萝汁

174 苹果综合果菜汁

176 有机黑豆饮

177 青苹果果菜汁

178 芝麻薏仁豆浆

179 胡萝卜综合蔬果汁



Part 7 以茶为主角

- 182 茉莉花茶
- 183 山药茶
- 185 玉米须茶
- 185 乌梅茶
- 186 肉桂茶
- 186 桑椹茶
- 188 山楂番石榴茶
- 189 罗汉果绿茶
- 190 抹茶牛奶
- 191 水果绿茶

Part 8 以醋为主角

- 194 迷迭香醋饮
- 195 健康水果醋饮
- 196 苹果柠檬醋饮
- 197 金橘醋饮
- 198 梅子醋饮
- 199 蔓越莓醋柠檬茶





Part 9

以沙拉和果冻 为主角

202 五彩沙拉

203 蔬果沙拉

204 寒天鲜奶酪

205 杏仁鲜奶酪

206 柚香果皮冻

207 桂花茶冻

神奇的蔬果汁

改善 糖尿病

秘訣

李馥 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社



推荐序

糖尿病是第一个被联合国指定，具有全球性威胁的非传染性疾病。根据国际糖尿病联盟（IDF）统计，目前全球有超过2.46亿的人患有糖尿病，这股趋势若不加以遏止的话，预估2025年，罹患人口将会达到3.8亿。在一些地区，糖尿病人数也早已超过百万。根据调查，十大死因排行中，糖尿病高居第五位，平均每小时就有人死于糖尿病。可怕的是，它与脑中风、冠心病及肾脏衰竭等症都有直接或间接的关系。糖尿病也是十大死因的疾病中，死亡率的上升速度最快的一个。

虽然人类已投入了大量心力在研究糖尿病，陆续研发出各式各样治疗糖尿病的药物，然而，糖尿病至今仍是一个无法完全治愈的疾病。

话说回来，糖尿病也是一个可以预防与治疗的疾病，不单单是药物治疗，还需要更多生活形态的改变。如果能及早正确认识这个疾病，并且改变饮食习惯、配合运动，糖尿病的许多并发症是可以被预防的。这些并发症包括急性并发症，如低血糖症、酮酸中毒、高渗透压高血糖症；慢性并发症则有心血管疾病、肾脏病变、视网膜病变、神经病变及微血管病变等。

近年以来人们的生活习惯，逐渐转向多吃高热量且精致的食物（如快餐及各种加工食品），身体运动量又不足，导致肥胖人口逐渐增加，糖尿病患者也愈来愈多。糖尿病患者出现年轻化趋势，而中小学生在提前出现成人型糖尿病（第2型糖尿病）的病例也屡见不鲜。



怎么改善这种现象呢？

德国糖尿病研究所的科学家，针对约1000名糖尿病患者进行了调查，结果发现其中只有约一半的人每天摄取少量水果与蔬菜，另有15.1%的人每天吃稍多于正常量的水果蔬菜，只有3.7%的人每天会食用较多的水果与蔬菜。科学家们的研究表明：每天多吃水果蔬菜的患者，身体相对较为健康。

德国科学家的研究，证实了糖尿病患者“低糖、低油、低盐与高膳食纤维”三低一高饮食原则的正确。而膳食纤维的最佳来源，当然就是蔬菜水果了。除了纤维素，蔬菜水果还能帮助补充各种人体必需的维生素、矿物质及抗氧化成分等，可说是最天然的食疗。

因此，我愿意向大家推荐这本《神奇的蔬果汁·改善糖尿病秘诀》，书中不仅提供快速简便的蔬果汁做法、拍摄用心考究的照片，一旁还贴心地附上各式蔬果的营养成分以及实用的小叮咛，是一本适合大家日常翻阅、随时参考的好书。也希望读者们看了本书之后，轻松实践高纤健康的生活，展开健康开朗的人生！



作者序

随着时代进步，人们的饮食生活越来越精致，加上现代人生活压力大、工作忙碌，三餐在外解决的外食人口比例剧增，尤其很多上班族常常三餐在外解决，蔬果摄取量少，伴随而来的就是便秘、肥胖、皮肤粗糙、痘痘……这些问题，都可能是致病的导火线。

近年来，养生意识逐渐抬头，虽然大部分的人都知道蔬果对身体非常有益，但是生活在城市里，节奏太快，工作与社会压力常使人精神高度紧张，加上生活环境恶化、大气污染、饮水污染、食物污染等都威胁着人们的健康。据世界卫生组织一项全球性调查结果表明，全世界真正健康的人仅占5%，有经医生检查、诊断生病的人占20%，75%的人处于亚健康状态。亚健康状态是指介于健康状态与疾病状态之间的一种灰色状态，也有人称为第三状态，虽然去医院检查没任何病症，但是它却可能引发许多慢性病。

关心自己，从爱护自己的身体、维护身心的健康开始。亚健康状态是由某些医学专家最近提出来的新概念，从预防医学的角度来看，等到生病了再来预防是不智的。随着生活水平的提高，我们应该了解，健康已经不是指身体无病，世界卫生组织认为：健康是一种身体、精神和交往上的完美状态。所以，如果我们在日常生活十分重视保健，让身心灵都处于一种最自然、和谐的状态，才能远离“亚健康”的威胁，打击慢性病。

但是在整个社会结构下，许多人永远有忙不完的工作、厘不清的人际关系、繁重的课业！还有诸多的感情与婚姻问题……这些都容易引发失眠、紧张、情绪焦躁，接着还会引发成一连串的生理反应，像是疲劳、肥胖、腹泻、



便秘，这时身体的健康就已经亮起了红灯，如果再不好好照顾自己的身体，恐怕就要受慢性病侵扰。从现在开始，就为自己创造“天天五蔬果”的美好生活形态，关心自己的健康，从最基本的做起。

从事编辑与文字工作多年，总是离不开健康领域，除了对健康议题的兴趣与关注，我更相信，没有了健康，一切的成就与财富都是枉然。这些年看着周遭的亲友因罹患癌症、慢性疾病受苦、去世的例子不少，而多年的观察，发现三高等慢性文明病的确是健康最恐怖的杀手，尤其糖尿病这几年总是致病率的前五名，如果不好好防范，糖尿病引发的并发症是会影响一辈子的健康。

本书以深入浅出的方式，先介绍糖尿病的基本知识，并有感于现代人生活忙碌，常常外食，饮食不均衡，常常没有时间为自己准备健康的一餐，于是我特别设计了100多道蔬果汁（包含沙拉、茶饮、果冻等轻食），是要特别体谅可能因为很多因素而没办法亲自下厨的人，或是想用美味蔬果改善体质的人，而特别精选了能预防尿病的蔬菜水果，并详细地介绍每一种蔬果的功效。

本书采取最简易的蔬果汁及轻食制作方式，让你可以随时为自己准备。从现在开始，无论你是健康还是亚健康状态，亦或是已经发现罹患糖尿病，我都建议你，关心自己，就从制作一杯高纤、营养、美味的蔬果汁开始。

李馥

Contents

目录

推荐序

作者序

Part 1 揭开糖尿病的面纱

014 什么是糖尿病?

015 糖尿病症状

018 谁是糖尿病候选人

020 糖尿病并发症

023 糖尿病日常保健





Part 2

吃对食物，糖尿病OUT

028 战胜糖尿病秘笈30招

035 低升糖指数（GI）饮食

037 有害的饮食

038 糖尿病红绿灯蔬果

Part 3

糖尿病7Q

042 糖尿病患者能不能吃水果？

042 糖尿病是老人才会得的疾病，跟年轻人没有关系？

043 孕妇也会得糖尿病吗？

043 我没有三多症状，所以糖尿病跟我没关系？

044 会得糖尿病就是因为吃太甜？

044 糖尿病是感染性疾病吗？

045 糖尿病患者要吃什么健康食品？

Part 4

蔬果汁对症密码

052 饮用蔬果汁的五大健康功效

053 聪明制作蔬果汁十大贴士

056 蔬果汁必备工具

056 添加风味的食材

059 蔬菜水果如何选购？

060 蔬菜的选购秘诀

062 水果的选购秘诀

Part 5

以蔬菜为主角的蔬果汁

· 胡萝卜

068 胡萝卜豆浆

069 冰镇胡萝卜苹果汁

070 胡萝卜小黄瓜汁

071 胡萝卜番茄汁

· 包菜

074 紫甘蓝包菜汁

075 包菜猕猴桃汁

076 包菜西芹汁

077 包菜菠萝汁

· 芹菜

080 芹菜葡萄汁

081 芹菜菠萝汁

082 芹菜番石榴汁

083 冰镇黄瓜芹菜苹果汁

084 芹菜猕猴桃梨汁

085 芹菜酸奶

· 芦笋

088 芦笋汁

089 芦笋菠萝汁

090 芦笋猕猴桃汁

091 芦笋西红柿汁

092 芦笋芹菜汁

093 芦笋葡萄柚汁

· 西兰花

097 西兰花苹果柠檬汁

097 西兰花芹菜苹果汁

099 西兰花菠萝汁

100 西兰花柳橙汁

101 西兰花酸奶

· 黄瓜

104 黄瓜胡萝卜汁

105 小黄瓜葡萄柚汁

106 小黄瓜酪梨汁

107 黄瓜苹果酸奶汁

108 小黄瓜柳橙汁

109 黄瓜梨猕猴桃汁

110 小黄瓜蔬果汁

· 苦瓜

113 苦瓜汁

114 苦瓜柳橙汁

115 苦瓜牛奶汁

116 苦瓜柠檬蜜汁

· 油菜

119 油菜柳橙汁

120 油菜综合汁

· 豌豆苗

123 豆苗汁

· 菠菜

126 菠菜苹果奶

127 菠菜胡萝卜汁

· 番茄

130 葡萄青瓜番茄汁

131 番茄小黄瓜苹果汁

133 番茄柠檬汁

133 番茄甜椒汁