



协和专家

教你

看数据 稳血糖



挑对食物，
让糖尿病患者吃出健康

食物升糖 指数速查

北京协和医院营养师、副教授
李宁◎主编

超值赠送

降血糖日常食谱挂图

中国工信出版集团

电子工业出版社
http://www.phei.com.cn



协和专家教你 看数据 稳血糖

食物升糖指数速查

李宁 / 主编



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

协和专家教你看数据稳血糖：食物升糖指数速查 / 李宁主编.
北京：电子工业出版社，2017.9

(健康无忧·养生保健系列)

ISBN 978-7-121-31855-9

I. ①协… II. ①李… III. ①糖尿病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第130853号



策划编辑：牛晓丽

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：刘婉婷

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

装订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：889×1194 1/32 印张：6 字数：153.6千字 彩插：1

版次：2017年9月第1版

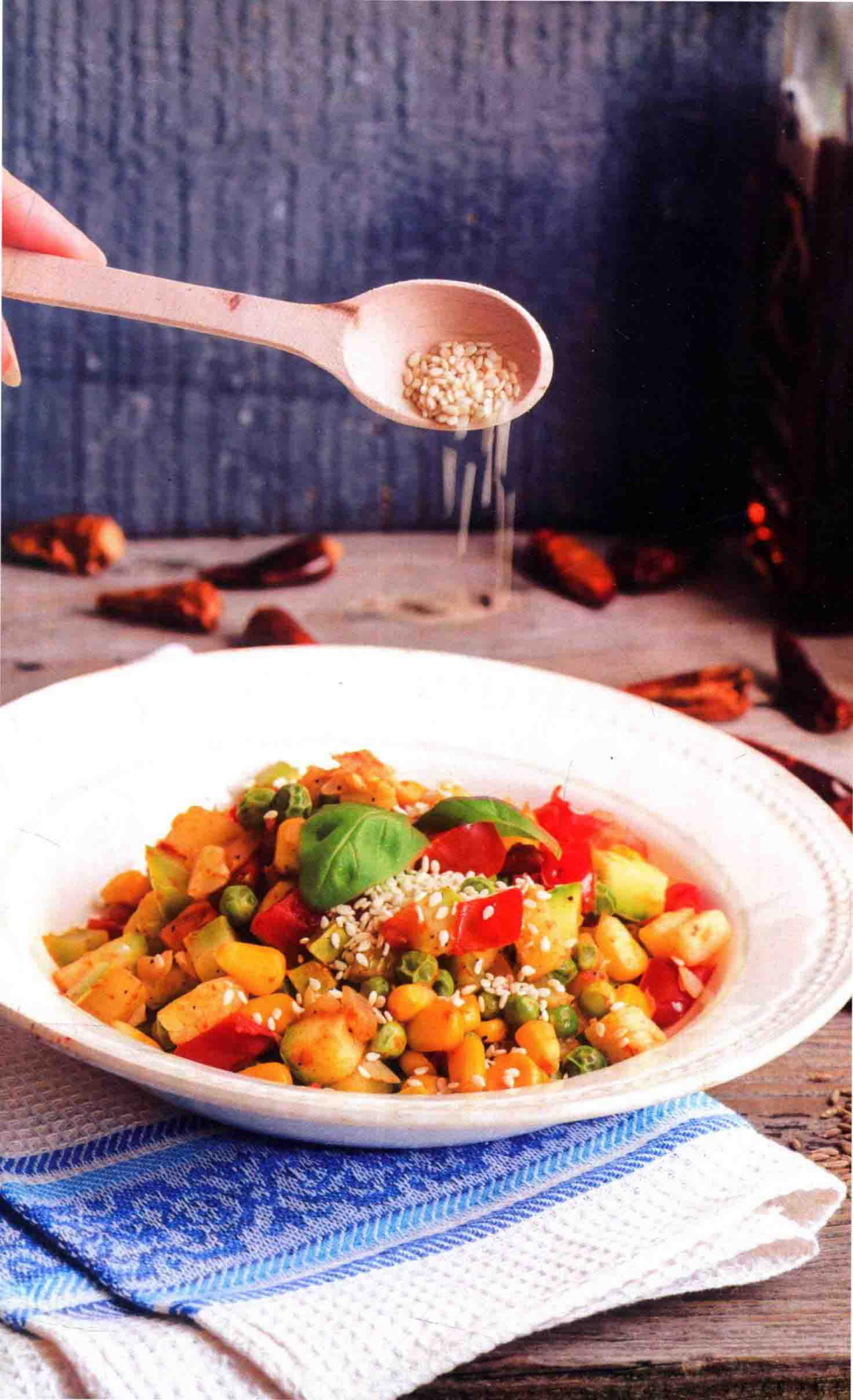
印次：2017年9月第1次印刷

定价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 9616328。







前言

“餐后血糖高，都有点儿不敢吃饭了。”

“晚上吃了碗牛肉面，餐后血糖 12.3 毫摩尔 / 升，吓得我快走了三千米。”

“太饿就吃了一个豆沙面包，非常甜，吃完更心塞了。”

……

糖尿病患者不能想吃什么就吃什么，每一种食物入口前，都需要考虑一下是否会导致血糖飙升。可是，食物种类那么多，各种搭配更是层出不穷，要怎么选、怎么吃才能保持血糖平稳呢？

对血糖值影响较大的数据有热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维和血糖生成指数、血糖负荷等。本书精选了日常生活中常见的 1000 多种食物，根据食物的不同情况，给出了上述一种或几种数据值。通过了解这些数据，糖尿病患者可以轻松判断并选择适合自己的食物，从而更加有效地控制餐后血糖，吃得安心、舒心。

本书还深入浅出地分析了饮食与血糖的因果关系，提出了糖尿病患者的最佳饮食原则，并总结了挑选低升糖指数食物的技巧。有了这本书，糖尿病患者在选择食物时就可以少犯错误。

李宁

2017 年 6 月



目录



饮食与血糖的因果关系 / 10

血糖是什么 / 10

胰岛素负责调节血糖的浓度 / 11

控制饮食是控制血糖的根本 / 12

怎么吃能控制血糖 / 13

摄入符合自身需求的热量 / 13

保持合理平衡的饮食搭配 / 14

少量多餐，减轻胰岛负担 / 15

少煎、炸，多蒸、煮 / 15

避免饮酒 / 15

少吃盐 / 15

吃什么能控制血糖 / 16

这些营养素影响着血糖浓度 / 16

糖尿病患者要着重补充的营养素 / 18

血糖升得快不快——看升糖指数 / 19

血糖升得高不高——看血糖负荷 / 21

本书使用方法 / 22



主食类及其原料 / 25

- 小麦 / 26
- 稻米 / 29
- 玉米 / 31
- 薯类 / 32
- 淀粉类 / 33
- 其他 / 35



干豆类及其制品 / 39

- 大豆 / 40
- 其他 / 44

蔬菜类及其制品 / 49

- 嫩茎、叶、花菜类 / 50
- 根菜类 / 58
- 鲜豆类 / 59
- 茄果、瓜菜类 / 62
- 葱蒜类 / 65
- 水生蔬菜类 / 68
- 薯芋类 / 69
- 野生蔬菜类 / 70

菌藻类 / 73

- 菌类 / 74
- 藻类 / 77



水果类及其制品 / 79

- 仁果类 / 80
- 核果类 / 81
- 浆果类 / 85
- 柑橘类 / 87
- 热带、亚热带水果 / 89
- 瓜果类 / 93

坚果、种子类 / 95

- 树坚果 / 96
- 种子 / 99

畜肉类、禽肉类及其制品 / 103

- 猪 / 104
- 牛 / 110
- 羊 / 113
- 鸡 / 115
- 鸭 / 117
- 其他 / 118



乳类及其制品 / 121

蛋类及其制品 / 125

鱼虾蟹贝类 / 129

- 鱼 / 130
- 虾 / 134
- 其他 / 136

小吃、甜点 / 141

小吃 / 142

蛋糕、甜点 / 146

速食食品 / 151

饮料、冰激凌类 / 157

碳酸饮料 / 158

果汁和蔬菜汁类 / 158

茶饮料类 / 159

冰棍、冰激凌类 / 161

固体饮料 / 161

含酒精饮料 / 162

糖、蜜饯类 / 165

油脂类 / 171

调味品及咸菜类 / 175

调料 / 176

咸菜 / 179

根据食物交换份 轻松制订食谱 / 181

附录 食物血糖生成 指数速查表 / 187









协和专家教你 看数据 稳血糖

食物升糖指数速查

李宁 / 主编



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

协和专家教你看数据稳血糖：食物升糖指数速查 / 李宁主编.

北京：电子工业出版社，2017.9

(健康无忧·养生保健系列)

ISBN 978-7-121-31855-9

I. ①协… II. ①李… III. ①糖尿病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第130853号



策划编辑：牛晓丽

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：刘婉婷

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

装订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：889×1194 1/32 印张：6 字数：153.6千字 彩插：1

版次：2017年9月第1版

印次：2017年9月第1次印刷

定价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlbs@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 9616328。



前言

“餐后血糖高，都有点儿不敢吃饭了。”

“晚上吃了碗牛肉面，餐后血糖 12.3 毫摩尔 / 升，吓得我快走了三千米。”

“太饿就吃了一个豆沙面包，非常甜，吃完更心塞了。”

……

糖尿病患者不能想吃什么就吃什么，每一种食物入口前，都需要考虑一下是否会导致血糖飙升。可是，食物种类那么多，各种搭配更是层出不穷，要怎么选、怎么吃才能保持血糖平稳呢？

对血糖值影响较大的数据有热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维和血糖生成指数、血糖负荷等。本书精选了日常生活中常见的 1000 多种食物，根据食物的不同情况，给出了上述一种或几种数据值。通过了解这些数据，糖尿病患者可以轻松判断并选择适合自己的食物，从而更加有效地控制餐后血糖，吃得安心、舒心。

本书还深入浅出地分析了饮食与血糖的因果关系，提出了糖尿病患者的最佳饮食原则，并总结了挑选低升糖指数食物的技巧。有了这本书，糖尿病患者在选择食物时就可以少犯错误。

李宁

2017 年 6 月



目录



饮食与血糖的因果关系 / 10

血糖是什么 / 10

胰岛素负责调节血糖的浓度 / 11

控制饮食是控制血糖的根本 / 12

怎么吃能控制血糖 / 13

摄入符合自身需求的热量 / 13

保持合理平衡的饮食搭配 / 14

少量多餐，减轻胰岛负担 / 15

少煎、炸，多蒸、煮 / 15

避免饮酒 / 15

少吃盐 / 15

吃什么能控制血糖 / 16

这些营养素影响着血糖浓度 / 16

糖尿病患者要着重补充的营养素 / 18

血糖升得快不快——看升糖指数 / 19

血糖升得高不高——看血糖负荷 / 21

本书使用方法 / 22

