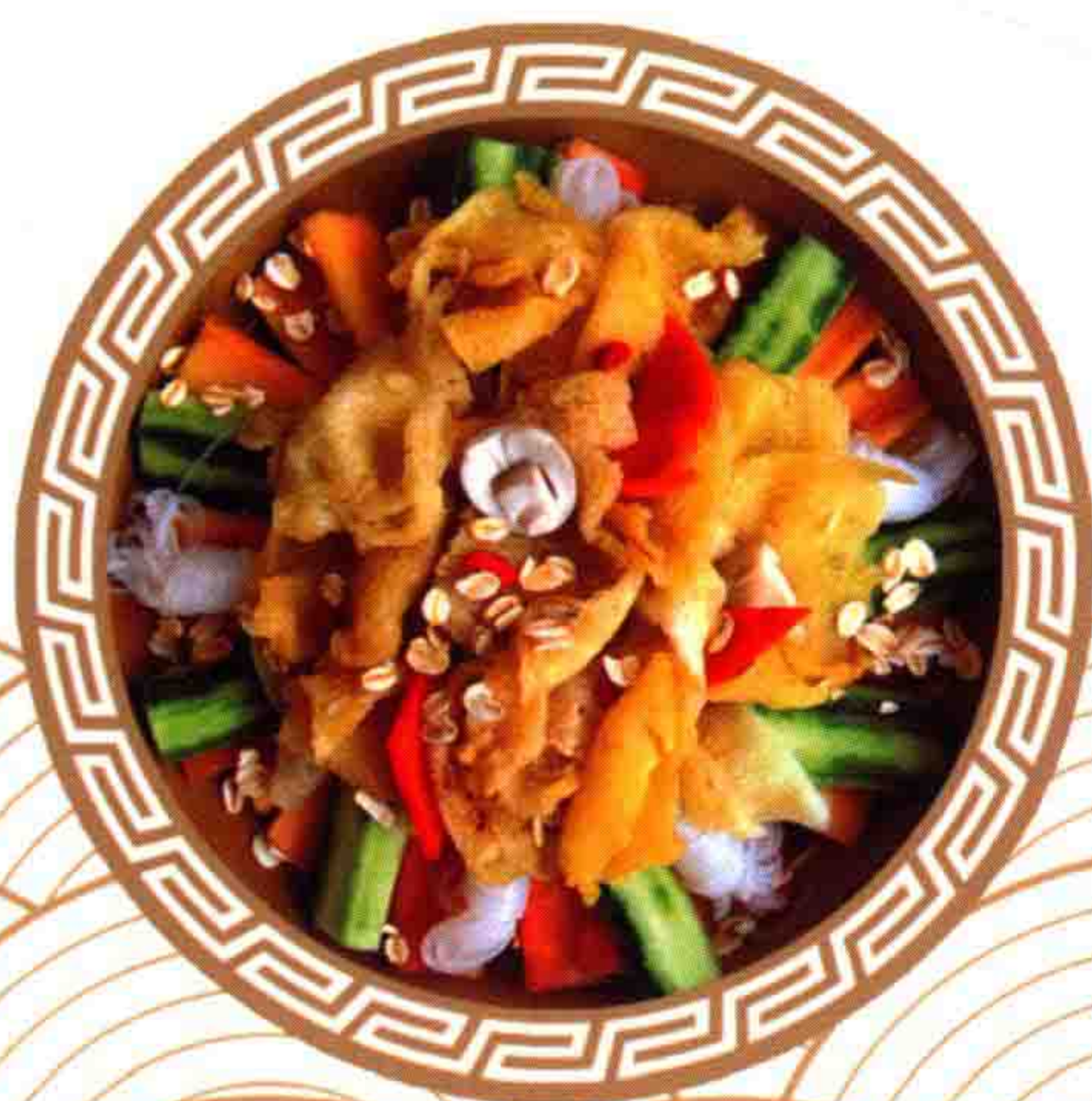


糖尿病患者虽然没有绝对不能吃的食物，
但如果选择不当，就会受到伤害……

糖尿病饮食宜忌 一本通

TANGNIAOBING YINSHI YIJI YIBENTONG

禰影妍 / 编著



主食、副食、蔬菜、肉类、水果、饮品的宜忌对比图

适宜指数、升糖指数、热量、每天可吃、主要营养成分一览表

特别篇：药茶



《健康报》《中国中医药报》《健康时报》《家庭医生报》等
主流专业媒体特约作者，从业10余年，每年发表科普文章近千
篇，国内资深健康宣教专家禰影妍中医师为您解读——糖尿病的
吃喝艺术！

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



糖尿病饮食宜忌 一本通

TANGNIAOBING YINSHI YIJI YIBENTONG

禰影妍 / 编著

中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食宜忌一本通 / 禰影妍编著 . — 北京 : 中国中医药出版社 , 2017.1

ISBN 978-7-5132-3715-4

I . ①糖… II . ①禰… III . ①糖尿病 - 食物疗法 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 251574 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

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 15 字数 168 千字

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3715-4

定价 39.80 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

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

俗话说：“民以食为天。”中国人食不厌精，讲究饮食滋味，也擅长以饮食养生。在所有的疾病中，没有一种疾病比糖尿病与饮食的关系更为密切，糖尿病患者既要吃得美味，又要食能果腹，还要做到营养均衡，充分满足机体的需要，并且还不能让血糖超标，一日三餐如何安排，确实是一件“技术活”。如果对食物的升糖指数、营养成分、相互之间的搭配特点以及中医所说的功效、自己的体质特点等情况了解不多，的确很难做到吃得对，更别说做到吃得好、有营养了。

饮食是糖尿病患者控制好血糖、稳定病情的三大基石之一。在临床实践中，糖尿病患者因饮食不当而导致“祸从口入”、血糖升高的病例数不胜数。在我们的日常生活中，有无数的食材被制作成美味佳肴端上饭桌，作为糖尿病患者，虽然不可能掌握所有食材的各类属性和配搭宜忌，但对平时主要食用的主食、副食必须有大致的了解，要搞清哪些宜食，宜食多少，哪些不宜食或少食，如何搭配才能发挥食物的最大协同功效，避免食物产生相克、相侮作用，哪些食物需要在烹饪制作时特别留意，否则就可能发生截然相反的效果等。



例如，有的食材本身升糖指数并不高，但烹饪的时间过长，则升糖指数直线上升，如绿豆，煮的时间越长，升糖指数越高。再如，中医认为食物本身就有性味、归经的属性，如果食物的属性与自身体质“脾气”不对，非但不会起到互补的作用，反而会损益增害，经常食用就有可能对健康产生不利的影响。有的蔬菜对血糖影响并不大，但其属性偏寒或偏热，若不适合患者的体质，食后可引起患者身体不适。例如，本身属于阴虚火旺体质的糖尿病患者，若性偏温热的食物吃得太多，则可加重口干欲饮的症状；而寒凉体质的糖尿病患者，哪怕摄入的食物热量不高，但嗜食生冷寒凉之物，也容易引起腹泻、食欲不振。病程较长的糖尿病患者多数伴有多种并发症，如果进食只看升糖指数，却不问食物的寒热属性、搭配宜忌、烹饪方法等，即使每餐热量计算得非常准确，也有可能加重并发症或导致其他不适症状。

本书可帮助糖尿病患者了解日常主要食物的营养成分、功效、热量、对糖尿病及其并发症的相关影响以及食物之间的搭配宜忌、食用注意要点等。糖尿病患者在使用前除了应

该对自己的病情有比较全面的认识外，还要掌握一些糖尿病饮食的主要原则，例如：饮食总量控制原则、三餐比例“343”原则、饮食清淡原则、膳食均衡原则、进食定时定量原则等。只有在严格遵守了糖尿病饮食主要原则的基础上，食物的宜忌、功效、搭配等才有意义，这是糖尿病患者在使用本书过程中必须了解的，切忌断章取义，孤立地看待某些食物与糖尿病的关系。例如，不能因为某种食物具有降糖功效就不管自身体质情况如何，没有节制地多吃，以为吃得越多降糖效果就越好。事实上，任何食物本身都具有一定的热量，即使食物有降糖功效，但摄入超过一定的限度，也能产生一定的热量，目前还没有像药物一样能降糖又不增加热量的食物。就拿苦瓜来说，其降糖的活性成分主要是提纯后的苦瓜素，要服用很大剂量才有效，单纯依靠吃苦瓜来降糖，作用十分微弱，与其说能降糖，还不如说其升糖指数低，相对更适合糖尿病患者食用而已，不能指望它能代替降糖药。

本书在介绍食物时，为了让读者一目了然，方便查阅，使用了一些指数作为参考指标。“适宜指数”是指该食物对



糖尿病患者是否适合食用的综合判断指标，最高的适宜指数为★★★★★；“升糖指数”即血糖生成指数（GI），是指食物进入人体 2 小时内血糖升高的相对速度，反映食物引起人体血糖升高的程度，是人体进食后机体血糖生成的应答状况，升糖指数在 0~45，为低升糖指数食物，在 46~70 为中升糖指数食物，高于 70 则为高升糖指数食物；“热量”是指食物中的产热营养素所提供的供人体每时每刻消耗的能量，通常以千卡 /100 克为单位，食物中能产生热量的营养元素有蛋白质、脂肪和碳水化合物，当供给超过人体消耗时，多余的热量就会变成脂肪贮存起来，随着时间的累积，身体就容易胖起来，糖尿病的风险也就随之加大；“每天可吃”是指该食物在分别被作为主食、副食食用时，首先应满足饮食总量控制原则，也就是说，选取的食物的分量不能超标。

CONTENTS

目录

第一篇 主食类

一 宜食的主食 /002

1	玉米	002
2	荞麦	004
3	黑米	006
4	燕麦	008
5	小米	010
6	大米	012
7	薏苡仁	014
8	土豆	016
9	芋头	018
10	番薯	020

二 忌食的主食 /022

1	糯米	022
2	方便面	022
3	面包（成品）	023



第二篇 蔬菜类 副食

一 宜食的蔬菜 /026

（一）绿叶类蔬菜 /026

1	大白菜	026
2	芹菜	028
3	苋菜	030
4	菠菜	032
5	菜心	034
6	生菜	036
7	西兰花	038
8	菜花	040
9	大芥菜	042
10	韭菜	044
11	通菜	046
12	茼蒿	048
13	豆芽菜	050
14	莴笋	052

（二）果实类蔬菜 /054

1	凉瓜	054
2	辣椒	056
3	秋葵	058





4	青瓜	060
5	冬瓜	062
6	丝瓜	064
7	番茄	066
8	茄子	068
9	青椒	070
10	西葫芦	072

(三) 菌类蔬菜 /074

1	香菇	074
2	木耳	076
3	银耳	078
4	金针菇	080
5	松茸	082

(四) 根茎类蔬菜 /084

1	白萝卜	084
2	莲藕	086
3	山药	088
4	百合	090
5	洋葱	092
6	竹笋	094

二 需要“科学地吃”的蔬菜 /096

1	豆角	096
2	荷兰豆	097
3	毛豆	097
4	干百合	097
5	南瓜	098
6	芋头	098
7	胡萝卜	099



第三篇
肉类
副食

一 宜吃的肉类 /102

(一) 白肉类 /102

1	鲫鱼	102
2	鲢鱼	104
3	鳙鱼	106
4	鲤鱼	108
5	鳊鱼	110
6	海参	112
7	金枪鱼	114
8	牡蛎	116
9	鸽子	118
10	鹌鹑	120
11	鸡肉	122
12	鸭肉	124

(二) 红肉类 /126

1	兔肉	126
2	驴肉	128
3	猪肉	130
4	牛肉	132
5	羊肉	134



CONTENTS

目录

二 不宜吃的肉类 /136

1	午餐肉	136
2	鱼子	136
3	鹅肝	137
4	腌制肉	137
5	螃蟹	138
6	河虾	138
7	鲍鱼	139
8	动物内脏	139
9	叉烧和烧肉	140
10	烧鸭、烧鹅	140

第四篇 水果类 副食

一 宜吃的水果 /142

1	苹果	142
2	猕猴桃	144
3	柚子	146
4	西瓜	148
5	番石榴	150
6	木瓜	152
7	李子	154
8	桃子	155
9	杨桃	156
10	柠檬	158
11	橙子	160
12	橘子	162
13	火龙果	164
14	草莓	166
15	雪梨	168
16	樱桃	170



二 不宜吃的水果 /172

1	荔枝	172
2	香蕉	173
3	榴莲	173
4	芒果	174
5	甘蔗	174
6	柿子	175
7	龙眼	175
8	甜瓜	176
9	山楂	176

第五篇 饮品类 副食

1	茶	178
2	牛奶	180
3	豆浆	182
4	咖啡	184
5	奶茶	186



第六篇
其他
副食

一 宜食的其他副食 /190

1 大豆	190
2 绿豆	192
3 黑豆	194
4 莲子	196
5 红豆	198
6 扁豆	200
7 核桃	202
8 花生	204
9 豆腐	206
10 鸡蛋	208

二 忌食的其他副食 /210

1 各类罐头	210
2 蛋糕	210
3 月饼	211
4 油条	211
5 饼干	212
6 酒	213
7 各类调味品	213
8 动物油、椰子油	
9 高盐高油高糖零食	214

特别篇
药茶

1 麦冬茶	216
2 花粉茶	216
3 玫瑰花茶	216
4 菊花茶	217
5 三七花茶	217
6 茉莉花茶	217

7 槐花茶	218
8 枸杞子菊花茶	218
9 枸杞石斛茶	218
10 西洋参茶	219
11 玉米须茶	219
12 桂花茶	219
13 普洱陈皮茶	220
14 胖大海茶	220
15 乌梅茶	220
16 大麦茶	221
17 女贞桑椹茶	221
18 罗汉果茶	221
19 山楂决明子茶	222
20 萝卜苗茶	222
21 荷叶茶	222
22 虫草泡茶	223
23 灵芝泡茶	223
24 姜茶	223
25 柠檬草茶	224
26 竹叶茶	224
27 黄芪茶	224
28 金莲花茶	225
29 赶黄草茶	225
30 藏红花茶	226
31 苦荞茶	226



第一篇

主食类



主食是指主要成分为碳水化合物的稻米、小麦、玉米等谷物，以及土豆、红薯、山药等块茎类食物。在多数人的膳食摄入比例中，主食是名副其实的餐桌主角，其提供的能量超过身体摄入总量的50%以上。很多人都知道，主食摄入过多可引起肥胖，也是导致血糖升高的“元凶”之一，因此，不少追求瘦身的人士以及糖尿病患者都主动控制主食的摄入量，甚至只吃青菜和一点儿肉，完全不吃主食。但是，如同汽车跑起来要烧油一样，人体的一切活动都必须建立在能量的基础上，而主食就是提供能量的“动力”来源。无数的临床实践证实，糖尿病患者主食吃得过少，不但容易引起对身体健康危害更为严重的低血糖反应，而且还可能会引起体内升糖激素的分泌增加，出现低血糖后的反应性高血糖。因此，主食可以说是糖尿病患者的“双刃剑”，不能不吃，但也不能多吃，关键在于控制好主食的摄入量和搭配。主食摄入量和搭配的原则可以概括为：总量控制，少食多餐，粗细搭配。其中，总量控制是指总热量和主食量的双重控制，即除了主食量不能超标外，肉类、水果等副食摄入的热量也要控制。少食多餐是指在每天的主食总量不变的前提下，可分成少量、多次进餐，可避免进餐时间间隔过长引起的血糖波动。粗细搭配是指粗粮和细粮搭配着吃，不能食不厌精，也不能顿顿咽粗粮。



一 宜食的主食

玉米



玉米是主食中的“黄金作物”

“黄金作物”玉米被称为天下第一主食，其营养价值和保健价值有口皆碑。在以玉米作为主食的地区中，人们罹患心脑血管病、糖尿病和肿瘤的概率都比较低。

👍 适宜指数：★★★★★

↗ 升糖指数：55（中）

🔥 热量：292 千卡/100 克

✕ 每天可吃：60 克

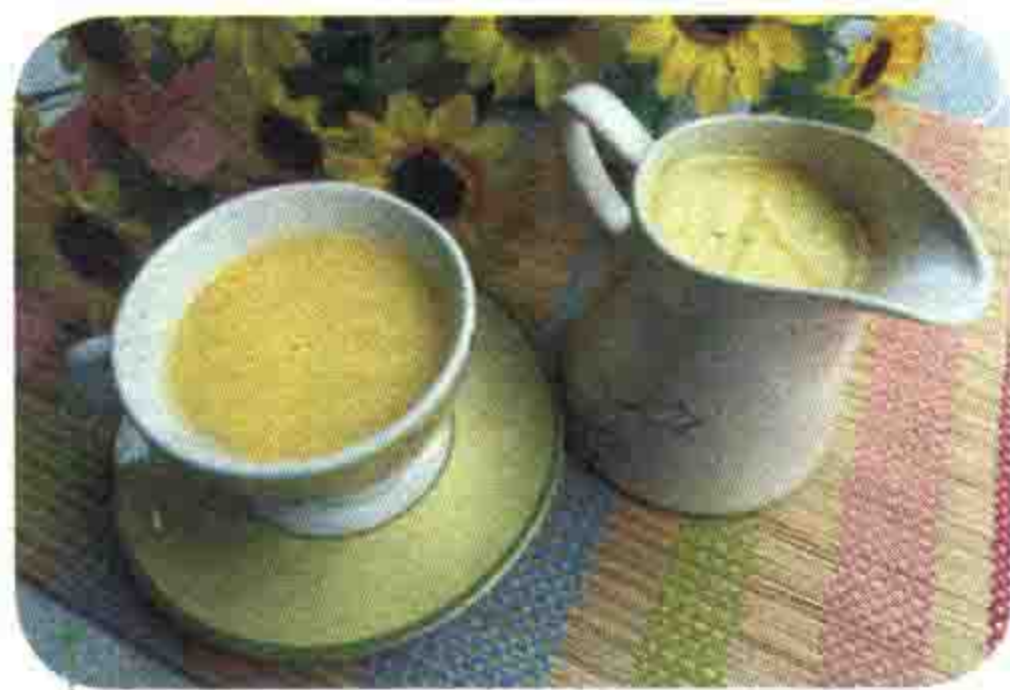
☑ **中医功效：**味甘，性平，清热湿，利肝胆，调中开胃，益肺宁心。

☑ **对糖尿病的作用：**虽然玉米的升糖指数在主食中为中等，但每 100 克新鲜玉米中含膳食纤维 2.9 克，一方面丰富的膳食纤维有助于保持大便通畅，将人体中多余的脂肪和能量带走，帮助减轻体重；另一方面，可溶性植物纤维可在肠壁上形成一层薄膜，阻止葡萄糖的吸收，有调整血糖的作用。

☑ **对糖尿病并发症的作用：**糖尿病可通过对血管产生的种种危害而影响人体健康。玉米中的不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸的含量达 60% 以上，与维生素 E 产生协同作用，可降低血液中的胆固醇，防止其沉积在血管壁上，从而起到预防动脉粥样硬化，改善高血压、高血脂的作用；糖尿病容易使视力受损，玉米中的硒、黄体素和黄质都可延缓眼睛老化；丰富的膳食纤维有减肥调脂的功效；玉米胚尖中所含的特殊营养物质能增强人体的新陈代谢，调整神经系统功能，增强机体免疫力，防御感染性疾病的发生。

☑ **推荐搭配食法：**玉米有多种吃法，如烤玉米、煮玉米、玉米面、

榨玉米汁、炒玉米、烙玉米、玉米糝、玉米煲汤、玉米粥等。但适合糖尿病患者的吃法是水煮玉米、蒸玉米和炒玉米，玉米应整颗吃，不去皮磨粉，也不能煮太长时间，不提倡糖尿病患者榨玉米汁喝。煮玉米时最好把玉米须与玉米棒子一起煮，水开后，煮至玉米刚熟即可。玉米须水对口渴烦饮的糖尿病患者有食疗功效。蒸玉米时可保留里面几层玉米衣，口感更具风味，更原汁原味。玉米入菜肴时，可把整颗玉米粒刮下，与松子、肉粒、芹菜丁同炒，既美味、营养丰富，又对健康有利。玉米还可煲汤、做羹，味道鲜美，适合糖尿病患者夏季饮用。



玉米可以打磨成糊状作为早餐的饮料

食用注意要点：玉米的品种较多，常见的有普通玉米、甜玉米、糯玉米等，甜玉米和糯玉米的糖分含量比普通玉米高，糖尿病患者最好吃不太甜的普通玉米。市场上出售的加工过的即食玉米片，用牛奶或豆浆一冲就可食用，但因其去掉了壳等粗纤维，升糖指数也随之升高了，糖尿病患者要引起注意，不能多吃。

主要营养成分一览表

营养成分	功效
碳水化合物	全面补充营养
蛋白质	提高免疫力，促进新陈代谢
赖氨酸	降低甘油三酯，预防心脑血管疾病，提高记忆力，增强体质，改善失眠，帮助钙吸收，防止骨质疏松
不饱和脂肪酸	可降胆固醇和血脂
膳食纤维	促进大肠蠕动，被誉为“肠道之宝”，减慢人体对碳水化合物的吸收速度
磷、镁、铁等矿物质	维持人体心脑血管和造血功能的正常，改善动脉硬化，预防高血压
芦丁	软化血管，降血脂，保护视力，保护心脑血管
烟酸	促进新陈代谢，增强排毒功能，降血脂，降胆固醇



宜玉米 + 各种蔬菜；
宜玉米 + 肉类；
宜玉米 + 豆浆、牛奶。



糖尿病患者忌吃糯玉米和超甜玉米。

2 荞麦



荞麦面美味又有营养

中国是荞麦的故乡，人们对荞麦的种植和食用有丰富的经验。荞麦是营养成分较高的杂粮，在日本等一些地区被列为保健食品，因其较好的通便功效被中国民间称为“净肠草”。

👍 适宜指数：★★★★★

📈 升糖指数：41（低）

🔥 热量：324 千卡/100 克

✂️ 每天可吃：100 克

☑️ **中医功效：**味甘，性偏寒，健脾益气，开胃宽肠，消食化滞。

☑️ **对糖尿病的作用：**荞麦中的淀粉可消化性很低，并含有 α -淀粉酶和 β -淀粉酶的抑制物，该物质可阻碍淀粉转化成可供人体吸收和利用的葡萄糖；其含有的矿物质镉，可增强胰岛素功能，改善葡萄糖耐量；此外，荞麦中丰富的膳食纤维也可减慢肠道对碳水化合物的吸收速度，起到了降低餐后血糖的作用。因此，荞麦是比较理想的糖尿病患者的主食。

☑️ **对糖尿病并发症的作用：**荞麦所含有的膳食纤维、不饱和脂肪酸、丰富的矿物质和芦丁、烟酸等物质具有多方面的作用，可降低毛细血管的通透性和脆性，促进新陈代谢，防止血细胞凝集，加强胃肠道蠕动，通便作用明显，可降血脂，降胆固醇，扩张冠状动脉，对心脑血管具有较好的保护作用。

☑️ **推荐搭配食法：**荞麦通常磨成面粉，食用方法也很多，常见的有荞麦粥、荞麦面条，用荞麦和其他面粉一起做成包子、糕、烙饼等。荞麦粉做成的荞麦面是糖尿病患者膳食不错的选择，在荞麦粉中加入20%~30%的小麦粉揉面，可增加面粉的延展性和弹性，做出来的面条风味独特，有益健康。荞麦面在

水中煮熟后捞起，以凉开水或冰水冷却，可使面条筋斗、爽口、弹牙，减少糊化程度，降低餐后血糖，撒入葱花、芝麻酱等凉拌，或加高汤做成汤面，更加美味可口。

❑ 食用注意要点：荞麦性偏寒，不易消化，每次食用量不宜过多，有胃痛、消化不良症状的患者不宜吃荞麦，不宜搭配其他性偏寒凉或难消化的食物。

主要营养成分一览表

营养成分	功效
碳水化合物	全面补充营养
蛋白质	提高免疫力，促进新陈代谢
赖氨酸	降低甘油三酯，预防心脑血管疾病，提高记忆力，增强体质，改善失眠，帮助钙吸收，防止骨质疏松
不饱和脂肪酸	可降胆固醇和血脂
膳食纤维	促进大肠蠕动，被誉为“肠道之宝”，减慢人体对碳水化合物的吸收速度
磷、镁、铁等矿物质	维持人体心脑血管和造血功能的正常，改善动脉硬化，预防高血压
芦丁	软化血管，降血脂，保护视力，保护心脑血管
烟酸	促进新陈代谢，增强排毒功能，降血脂，降胆固醇



宜荞麦 + 肉类；
宜荞麦 + 牛奶；
宜荞麦 + 面粉、大米等
做成主食。



忌与西瓜、雪梨、
山竹、蟹等寒凉食
物同食。

3 黑米



黑米有较强的滋补功效

黑米是一种名贵的水稻，根据中医“黑色入肾”的说法，肾藏精，精血同源，黑米既补肾又补血，有“长寿米”“药米”之称。

👍 适宜指数：★★★★★

📈 升糖指数：55（中）

🔥 热量：333 千卡 / 100 克

✂️ 每天可吃：50 克

☑️ **中医功效：**味甘，性平，滋阴补肾，活血暖身，健脾和中。

☑️ **对糖尿病的作用：**黑米的降糖作用一是因其富含可溶性膳食纤维，可在肠道壁形成一层膜，降低机体对葡萄糖的吸收，同时促进排便，有助于减轻体重；二是其含有的硒等微量元素高于普通大米，目前的医学研究表明，糖尿病患者血液中的硒明显低于健康人，缺硒是诱发糖尿病的因素之一，黑米中的硒可提高机体对胰岛素的敏感性，起到降血糖的作用。

☑️ **对糖尿病并发症的作用：**黑米的滋补作用可改善体弱糖尿病患者的身体素质，提高机体免疫力，降低糖尿病患者患感染性疾病的风险。和其他粗粮一样，黑米也有调整血脂、稳定血压、预防动脉硬化的功能，可减少患心脑血管疾病的风险。

☑️ **推荐搭配食法：**黑米无须精加工，脱壳后可像糙米一样直接食用，但黑米不容易煮烂，食用未煮烂的黑米饭不但不能发挥黑米较高的营养价值，且难以消化，会加重肠胃负担。黑米在食用前应先提前浸泡，使其变软，可做成汤圆、粽子和点心。糖尿病患者的推荐食法是煮黑米杂豆粥：把黑米与红豆、绿豆、核桃、莲子、赤小豆、芡实、