全彩版

图解
糖尿病饮食宝典

孙树侠 编著



糖尿病专家20多年精心创建膳食食谱，140多道糖尿病食谱美味集合

- 厨房里的灵丹妙药，糖友也能当美食家
- 享受健康人生，糖尿病患者的饮食密码



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图解
糖尿病
饮食宝典

孙树侠
编著

全彩版



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目（CIP）数据

图解糖尿病饮食宝典/孙树侠编著. —北京：中国人口出版社，2012.10

ISBN 978-7-5101-1403-8

Ⅰ.①图… Ⅱ.①孙… Ⅲ.①糖尿病—食物疗法—图解 Ⅳ.①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第228369号

图解糖尿病饮食宝典

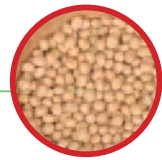
孙树侠 编著

出版发行 中国人口出版社
印　　刷 北京恒石彩印有限公司
开　　本 710毫米×960毫米 1/16
印　　张 14
字　　数 150千字
版　　次 2013年3月第1版
印　　次 2013年3月第1次印刷
书　　号 ISBN 978-7-5101-1403-8
定　　价 32.80元

社　　长 陶庆军
网　　址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电　　话 (010)83534662
传　　真 (010)83519401
地　　址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮　　编 100054

版权所有　侵权必究　质量问题　随时退换

前言
Preface


近年来，随着我国经济的发展和居民生活水平的提高，糖尿病的患病率和发病率逐年升高，糖尿病已成为威胁人民健康的重大社会问题。特别是进入21世纪的第一个10年之后，我国糖尿病患病率翻了近两倍，已经成为世界第一糖尿病大国，而且年轻化趋势明显，糖尿病发病在30～45岁的“事业型”人士中增长最快。

尽管形势严峻，但也不能“谈糖色变”，一旦罹患糖尿病便这也不敢吃，那也不敢吃。据研究，糖尿病的病因是复杂的，是多种因素共同作用引起的。以常见的2型糖尿病为例，其高危因素包括遗传因素、肥胖和不良的生活方式等。所以，糖尿病病友应在积极有效治疗的同时，根据中医“药食同源”的理论进行食补，事实证明，有些食物对抑制血糖升高有显著的疗效，是药三分毒，正所谓，“药补不如食补”就是这个道理。因此，糖尿病病友日常生活中的饮食调养就显得尤为重要。

营养是维持人体正常的生理、生化、免疫、新陈代谢以及生长发育必不可少的物质，各种营养物质大多数是从我们每天摄取的食物中得来，这也是糖尿病病友饮食调养中应该高度重视的问题。那么，食物种类数不胜数，营养也各有千秋，糖尿病病友究竟吃什么？怎样吃？这里面大有文章。





为了回答这个问题，本书以图文并茂的形式，进行了阐述和图解。

早在两千年前的《黄帝内经》中对于饮食就总结出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的科学饮食原则，这也是本书第一部分“糖友也能当美食家”的主要内容，提纲挈领地介绍了饮食五要素，并以“一粥一饭要注重”为题，介绍了一日三餐中需要注意的主要问题。第二部分是本书的核心部分，以图解的形式，从对糖尿病患者有益的食物、其他合并症糖尿病患者的饮食和普通糖尿病患者的饮食等多个侧面，进行了简单明了的介绍。其要旨就是要做到营养全面，膳食平衡，增强抗病能力，遏制甚至缓解糖尿病病情的发展。

本书结构简洁，具有重点突出、实用性强、便于阅读等鲜明特点。对所列食材和食谱从营养特色、功效、饮食要点等方面进行了阐述。所列的食材和食谱都是经过实践和临床证明确实对糖尿病防治有益的，而且食材容易买到，食谱便于制作，一看就懂，一学就会。同时，还为读者提供了饮食参考值、热量换算表等，对不同个体灵活掌握所需要的各种数值和剂量，达到量身取值、精确到位具有一定参考意义。

目 录



TU JIE TANG NIAO BING YIN SHI BAO DIAN

PART 1 糖友也能当美食家



饮食五要素／2

控制总量 …… 2

饮食多样 …… 2

饮食清淡 …… 2

限酒 …… 3

愉快进食 …… 3



一粥一饭要注重／3

每日总热量计算 …… 3

灵活运用“食品交换份法” …… 4

选择升糖指数低的食物 …… 5

灵活加餐 …… 6

走出常见误区／6

吃少了血糖自然就会降下来 … 7

只吃素不吃荤 …… 7

无糖食品可以随便吃 …… 7

早餐不想吃，午餐吃个饱 …… 7



PART 2 糖友饮食详解

适宜的食物



粮食类/10

大米 …… 10
小米 …… 10
小麦 …… 11
燕麦 …… 11
黄豆 …… 12
荞麦 …… 13
玉米 …… 13
薏仁 …… 14
豇豆粒 …… 14
黑米 …… 15
绿豆 …… 16
黑豆 …… 16
红小豆 …… 17
白扁豆 …… 18



蔬菜类/18

丝瓜 …… 18
苦瓜 …… 19
黄瓜 …… 19
南瓜 …… 20
胡萝卜 …… 21
白萝卜 …… 21
菜花 …… 22



目 录

西蓝花 …… 22
菠菜 …… 23
香菜 …… 24
芹菜 …… 24
大白菜 …… 25
圆白菜 …… 25
荠菜 …… 26
空心菜 …… 26
石花菜 …… 27
苋菜 …… 28
蕨菜 …… 28
莼菜 …… 29
芥蓝 …… 29
香菇 …… 30
平菇 …… 31
草菇 …… 31
鸡腿菇 …… 32
金针菇 …… 32
口蘑 …… 33
松蘑 …… 33
银耳 …… 34
莲藕 …… 35
荸荠 …… 35
魔芋 …… 36
菊芋 …… 36
茄子 …… 37
辣椒 …… 37







青椒 …… 38
番茄 …… 39
西葫芦 …… 39
木耳 …… 40
绿豆芽 …… 41
黄豆芽 …… 41
莴笋 …… 42
竹笋 …… 42
芦笋 …… 43
芦荟 …… 44
马齿苋 …… 44
洋葱 …… 45
大蒜 …… 45
海带 …… 46
紫菜 …… 47
仙人掌 …… 47
豌豆苗 …… 48
生菜 …… 48
豇豆 …… 49
豆腐 …… 49
土豆 …… 50
香椿 …… 51

肉类/51

鸭肉 …… 51
兔肉 …… 52
鸡肉 …… 52
鹌鹑肉 …… 53







目 录

牛肉 …… 54
鸭血 …… 54
猪血 …… 55
驴肉 …… 55
牛蹄筋 …… 56

水产类/56

鲤鱼 …… 56
平鱼 …… 57
三文鱼 …… 57
鳗鱼 …… 58
鲫鱼 …… 59
牡蛎 …… 59
黄鳝 …… 60
蛤 …… 60
海参 …… 61
金枪鱼 …… 62

水果类/62

猕猴桃 …… 62
山楂 …… 63
杏 …… 63
草莓 …… 64
樱桃 …… 65
李子 …… 65
杨桃 …… 66
桃子 …… 66
橘子 …… 67
柚子 …… 68







橙子 …… 68
柠檬 …… 69
无花果 …… 69
橄榄 …… 70
苹果 …… 71
木瓜 …… 71
石榴 …… 72
芦梨 …… 73



干果类/73

栗子 …… 73
莲子 …… 74
白瓜子 …… 74
榛子 …… 75
花生 …… 75
杏仁 …… 76
腰果 …… 77
核桃 …… 77
西瓜子 …… 78



食用油类/78

橄榄油 …… 78
茶油 …… 79
葵花子油 …… 79
芝麻油 …… 80



茶饮/81

绿茶 …… 81
红茶 …… 81

目 录

枸杞子茶 …… 82
石榴茶 …… 83
绞股蓝茶 …… 83
莲子心茶 …… 84
金银花茶 …… 84
玉米须茶 …… 85
西洋参茶 …… 86
豆浆 …… 86
牛奶 …… 87

保健食品/88

螺旋藻 …… 88
蜂王浆 …… 88
珍珠粉 …… 89
蜂胶 …… 90
花粉 …… 90
人参 …… 91

中草药/92

灵芝 …… 92
玄参 …… 92
黄连 …… 93
葛根 …… 93
黄精 …… 94
石膏 …… 95
桔梗 …… 95
黄芪 …… 96
山药 …… 97
玉竹 …… 97







地黄 …… 98
何首乌 …… 98
麦冬 …… 99
川芎 …… 100
桑白皮 …… 100
茯苓 …… 101
刺五加 …… 101
地骨皮 …… 102
知母 …… 102
柚子皮 …… 103
桃花 …… 103
蚕蛹 …… 104



饮食巧搭配

普通糖尿病患者食谱/105

虾皮炒油菜 …… 105
笋尖焖白菜 …… 106
奶油菜心 …… 106
芝麻菠菜 …… 107
冬菇烧空心菜 …… 107
鸡丝韭黄 …… 108
韭菜粥 …… 108
莜麦面蒸饺 …… 109
红豆粥 …… 109
绿豆小米粥 …… 110
肉丝炒蒲菜 …… 110
百合芦笋汤 …… 111
苋菜蛋汤 …… 111





目 录

苦瓜鲫鱼汤 …… 112
腐竹拌芹菜 …… 112
肉炒豌豆苗 …… 113
盖肉丝瓜 …… 113
青椒炒牛肉 …… 114
芝麻酱拌豇豆 …… 114
茄子肉粥 …… 115
苹果奶粥 …… 115
山药粥 …… 116
腊肠炒豆角 …… 116
双耳拌黄瓜 …… 117
番茄炒椒菇 …… 117
萝卜丝拌海蜇 …… 118
烩豆角 …… 118
蒜蓉茄子 …… 119
糯米藕 …… 119
西葫芦饺子 …… 120
茄汁莲藕 …… 120
爆炒魔芋丝 …… 121
芹菜粥 …… 121
猪肚炒绿豆芽 …… 122
虾肉山药粥 …… 122
南瓜薏仁粥 …… 123
鸽肉煮银耳 …… 123
小鸡炖蘑菇 …… 124
苦瓜羹 …… 124
白菜烩豆腐 …… 125







绿豆西瓜粥 …… 125
黄豆苹果粥 …… 126
枸杞子粥 …… 126
乳鸽枸杞子汤 …… 127
菠萝粥 …… 127
蹄筋桃肉 …… 128
肉裹金针 …… 128
椒蘑熘羊肚 …… 129
菊芋粥 …… 129
凉拌石花菜 …… 130
蚝油芥蓝 …… 130
蕨菜炒鸡蛋 …… 131
香椿芽拌黄豆嘴 …… 131
黄豆猪蹄汤 …… 132
腐乳炒空心菜 …… 132
绿豆芽炒兔肉丝 …… 133
荞麦黄豆粥 …… 133
山药饼 …… 134
茄汁芦笋 …… 134
兔肉炖山药 …… 135
荞面打糕 …… 135
乌鸡葱白粥 …… 136
海蜇荸荠汤 …… 136
冬瓜青鱼汤 …… 137
红小豆薏仁粥 …… 137
薏仁山药粥 …… 138
山药鸡肉汤 …… 138
黑米粥 …… 139







目 录

韭菜炒绿豆芽 …… 139
香菇炒菜花 …… 140
辣椒炒苦瓜 …… 140
鳝鱼香菜粥 …… 141
豆豉蒸平鱼 …… 141
金针豆苗汤 …… 142
豆豉青椒炒蛋 …… 142
口蘑烧西蓝花 …… 143
川芎薏仁粥 …… 143
葛根小米粥 …… 144
洋葱肉丝面 …… 144
牛肚烧葱椒 …… 145
双椒炒南瓜 …… 145
玉竹山药煲老鸭 …… 146
茄盒 …… 146

肥胖型糖尿病患者食谱/147

鱼肉丸子生菜汤 …… 147
木耳炒洋葱 …… 148
香菇炖冬瓜 …… 148
茯苓饼 …… 149
圆白菜炒粉丝 …… 149
番茄炒鸡蛋 …… 150
凉拌海带豆腐干 …… 150
番茄牛肉 …… 151
腐竹炒苋菜 …… 151
山药扁豆粥 …… 152
玉米面糙米粥 …… 152







汆莜面 …… 153
白萝卜豆菇汤 …… 153



消瘦型糖尿病患者食谱/154

肉炒番茄椒片 …… 154
清蒸鲫鱼 …… 155
木须肉 …… 155
虾仁炒菜花 …… 156
莲子鸭肉汤 …… 156

儿童糖尿病患者食谱/157

冬瓜汆肉丸子 …… 157
蒜片炒苋菜 …… 158
凉拌青椒豆腐丝 …… 158
肉炒莴笋 …… 159
大米豇豆粥 …… 159
鲫鱼冬瓜汤 …… 160
玉米面小窝头 …… 160



妊娠糖尿病患者食谱/161

肉片炒芦笋 …… 161
豉汁鳗鱼 …… 162
鲫鱼炖豆腐 …… 162
冬菇扁豆 …… 163
圆白菜肉卷 …… 163
奶油菜花 …… 164
全麦面花卷 …… 164



老年糖尿病患者食谱/165

芹菜蛋饼 …… 165