

主编/李清亚

糖尿病 饮食和中医保健 最佳方案

TANGNIAOBING

YINSHI HE ZHONGYIBAOJIAN

ZUIJIA FANGAN

生活质量
必备医书

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



糖尿病饮食和中医保健 最佳方案

ANGNIAOBING YINSHI HE ZHONGYI BAOJIAN
ZUIJIA FANGAN

主 编 李清亚

副主编 秦新利 张立新 郭 非

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 玲	王晓慧	王新良	毛忠强	刘志欣
宋瑞华	李清亚	沈鸿宾	张 松	张少丹
张立新	祝 杨	秦新利	郭 非	崔丽华
康荣田				



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病饮食和中医保健最佳方案/李清亚主编. —北京:人民军医出版社, 2006. 11

ISBN 7-5091-0358-4

I. 糖… II. 李… III. ①糖尿病-食物疗法 ②糖尿病-中医治
疗法 IV. ①R247.1 ②R259.871

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 036619 号

策划编辑:秦素利 文字编辑:赵 燕 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:20.5 字数:351 千字

版、印次:2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~8000

定价:35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



李清亚，男，1959年3月生。1976年3月入伍。1979年9月考入第四军医大学医疗系，1984年8月毕业后从事营养与食品卫生研究和中医保健工作至今。现任北京军区军事医学研究所军队卫生科主任、副研究员，兼任中国人民解放军医学科学技术委员会军队卫生专业委员会委员、全军临床营养专业委员会委员、北京军区临床营养专业委员会副主任委员、河北省营养学会常务理事。

发表学术论文100余篇；出版专业书籍30余部；参加国际学术会议5次，交流论文9篇；获国家专利4项；获军队科技进步奖20余项。曾3次荣立三等功。

主编李清亚营养方面主要著作:

1. 《减肥健身食谱》 金盾出版社 1998
2. 《肥胖与减肥》 人民军医出版社 1999
3. 《营养卫生知识》 人民军医出版社 1999
4. 《肝病食疗与药膳》 人民军医出版社 2001
5. 《胃病食疗与药膳》 人民军医出版社 2001
6. 《枸杞子保健功能与食疗药膳方》 金盾出版社 2001
7. 《核桃保健功能与食疗药膳方》 金盾出版社 2001
8. 《第一目击者—突发疾病及意外伤害现场救护》 中国计量出版社 2001
9. 《高考考生保健》 金盾出版社 2001
10. 《儿童肥胖防治》 金盾出版社 2001
11. 《孕产妇保健必读》 金盾出版社 2001
12. 《中老年保健必读》 金盾出版社 2001
13. 《保健与食疗》 中国计量出版社 2001
14. 《高脂血症患者吃什么好》 人民军医出版社 2002
15. 《胆囊炎患者吃什么好》 人民军医出版社 2002
16. 《延缓大脑衰老吃什么好》 人民军医出版社 2002
17. 《美容保健》 金盾出版社 2002
18. 《莲子木耳的保健功能与食疗药膳方》 金盾出版社 2002
19. 《减肥保健》 金盾出版社 2003
20. 《栗子花生保健功能与食疗药膳方》 金盾出版社 2003
21. 《营养专家告诉您——考生吃什么》 河北科技出版社 2004
22. 《甲鱼乌鸡的保健功能与食疗方》 金盾出版社 2004
23. 《小学生健康必读》 金盾出版社 2004
24. 《离退休人员健康必读》 金盾出版社 2004
25. 《大学生健康必读》 金盾出版社 2004
26. 《中学生健康必读》 金盾出版社 2005
27. 《军人健康必读》 金盾出版社 2005
28. 《婴幼儿健康方案》 河北科技出版社 2005
29. 《学龄前儿童健康方案》 河北科技出版社 2005
30. 《小学生健康方案》 河北科技出版社 2005
31. 《中学生健康方案》 河北科技出版社 2005
32. 《大学生健康方案》 河北科技出版社 2005
33. 《中年人健康方案》 河北科技出版社 2005
34. 《老年人健康方案》 河北科技出版社 2005
35. 《糖尿病饮食和中医保健最佳方案》 人民军医出版社 2006

SUMMARY

内容提要

饮食、心理、运动、护理以及传统医药,对于糖尿病的防治和病后保健具有非常重要的作用。本书饮食疗法部分详尽地介绍了糖尿病患者食谱和各种食疗药膳方;传统医学疗法部分介绍了糖尿病常用中药、方剂、糖尿病并发症治疗处方及针灸、推拿、按摩和拔罐疗法;另外还介绍了利于糖尿病防治的心理疗法、运动疗法及护理方法。本书全面、系统地介绍了糖尿病防治和康复知识,最独特之处在于糖尿病患者不同热量的每星期每天早中晚食谱套餐。患者在积极配合医生进行胰岛素或降糖药物治疗的同时,可运用本书介绍的最佳方案进行自我保健。



PREFACE

前言

近年来,由于我国居民生活水平的不断提高,糖尿病的发病率呈逐年增高趋势。

糖尿病是一种全身性慢性疾病,它严重危害人体健康甚至生命安全。糖尿病目前还不能根治。因为糖尿病的病因很复杂,预防困难,所以糖尿病病后保健是提高治疗效果、增强抗病能力、减轻病痛、提高生命质量的有效措施。

众所周知,饮食疗法是目前国际医学界公认的治疗糖尿病的一项基本措施。无论糖尿病属于何种类型,病情轻重如何,有无并发症,是否用胰岛素或口服降糖药物治疗,都必须严格执行和长期坚持饮食控制。饮食疗法对糖尿病病情的控制至关重要,是目前治疗糖尿病的基本疗法,也是预防和控制并发症的重要手段。心理因素对于糖尿病病情的稳定以及治疗效果均具有明显影响,我国传统医学历来十分重视人的情绪对于疾病的影响,认为“喜、怒、哀、思、悲、恐、惊”等情志失调是引起脏腑功能异常而导致疾病的主要内在因素,对情绪与糖尿病的关系有许多详细论述。随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变,心理疗法越来越受到人们的重视。坚持体育锻炼,可增加能量消耗,促进机体组织对葡萄糖的吸收和利用,使血糖下降,还可解除

糖尿病患者的精神紧张状态,缓解焦虑,提高患者自信心。所以,运动疗法与饮食疗法、心理疗法具有同等重要的地位,三者互相配合形成糖尿病治疗的“三大法宝”。一般来讲,大多数糖尿病患者是在自己家中治疗的,所以患者学习、了解糖尿病自我护理知识是非常有必要的。我国的传统医学在数千年的实践中积累了丰富的治疗糖尿病的有效方法和医疗经验,对于治疗糖尿病具有十分积极的意义,取得了很大成就,逐渐为国际医学界所瞩目。

综上所述,饮食、心理、运动、护理以及传统医学方法,对于糖尿病的防治和病后保健具有非常重要的作用,糖尿病患者掌握和运用这些知识,对于控制糖尿病病情、提高生命质量会产生积极效果。为了普及糖尿病保健知识,作者编写了此书,取名《糖尿病饮食和中医保健最佳方案》。本书全面、系统地介绍了糖尿病保健知识,本书第5章是作者根据各种营养知识、糖尿病知识和患者各种营养需求制定的不同热量、每一星期每天早中晚的营养套餐,是作者20多年的经验总结,供每一位糖尿病患者参考实践。患者在积极配合医生进行胰岛素或降糖药物治疗的同时,可运用书中介绍的知识进行自我保健。本书注重科学性、新颖性、实用性,语言通俗易懂,希望成为糖尿病患者的最佳读物。

主 编

第 1 章 糖尿病饮食治疗原则

- 一、合理控制热能 / 2
- 二、糖类不宜太多 / 8
- 三、适当降低脂肪供给量 / 9
- 四、适当增加蛋白质供给 / 11
- 五、注意补充维生素 / 12
- 六、限制钠盐摄入,适当增加钾、镁、钙、铬、锌、硒 / 14
- 七、适当增加膳食纤维 / 19
- 八、科学安排餐次分配比例 / 20
- 九、饮食注意事项 / 20

第 2 章 糖尿病的最佳食物选择

- 一、各类食物的营养特点 / 21
 - 【谷类】 【大豆类】 【蔬菜类】 【水果类】 【肉类】
 - 【水产品类】 【蛋类】 【奶类】
- 二、最佳降糖食物举例 / 29
 - 【大蒜】 【大葱】 【葱头】 【菠菜】 【韭菜】
 - 【芹菜】 【空心菜】 【地瓜叶】 【黄瓜】 【丝瓜】
 - 【苦瓜】 【冬瓜】 【西瓜皮】 【南瓜】 【山药】



【萝卜】 【胡萝卜】 【芦笋】 【魔芋】 【银耳】
【黑木耳】 【蘑菇】 【香菇】 【莜麦面】 【麦麸】
【小米】 【赤小豆】 【蚕豆】 【绿豆】 【白扁豆】
【大豆】 【玉米】 【芝麻】 【柚子】 【海鱼】
【海带】

第 3 章 糖尿病饮食设计与计算

- 一、确定总热量 /48
- 二、计算生热营养素重量 /48
- 三、确定每餐生热营养素的量 /48
- 四、配餐步骤 /49
- 五、制定食谱 /49

第 4 章 糖尿病食物交换法

- 一、富含糖类的谷类 /51
- 二、富含矿物质、维生素和膳食纤维的蔬菜类 /51
- 三、含矿物质、维生素和果糖的水果类 /52
- 四、富含蛋白质的瘦肉类 /52
- 五、富含蛋白质、脂肪、糖类的豆乳类 /53
- 六、提供脂肪的油脂类 /53

第 5 章 糖尿病患者各种热量食谱套餐举例

- 一、4 180kJ(1 000kcal)食谱套餐 /54
 - 二、5 020kJ(1 200kcal)食谱套餐 /60
 - 三、5 860kJ(1 400kcal)食谱套餐 /67
 - 四、6 690kJ(1 600kcal)食谱套餐 /75
 - 五、7 530kJ(1 800kcal)食谱套餐 /83
 - 六、8 370kJ(2 000kcal)食谱套餐 /92
- 

七、9 200kJ(2 200kcal)食谱套餐 /101

八、1 0040kJ(2 400kcal)食谱套餐 /109

第6章 糖尿病实用食疗药膳方

一、茶类 /119

【木耳芝麻茶】 【冬瓜皮柚子核茶】 【天花粉冬瓜茶】
【石斛茶】 【生地石膏茶】 【山药茶】
【降糖茶】 【玉壶茶】

二、汤类 /120

【桑榆汤】 【香菇木耳菠菜汤】 【菠菜鱼丸汤】
【百合海米卷心菜汤】 【苦瓜降糖汤】 【参杞兔肉汤】
【枸杞麦冬饮】 【枸杞雏鸽汤】 【甲鱼滋肾汤】
【枸杞叶蚌肉汤】 【木耳蛋汤】 【山药南瓜汤】
【木耳鲍鱼汤】 【木耳香菇汤】 【木耳兔肉汤】
【木耳菠菜汤】 【木耳山药海螺汤】 【枸杞子竹丝鸡汤】
【鹌鹑枸杞杜仲汤】

三、粥类 /124

【枸杞粥】 【沙参玉竹粥】 【兔肉粥】
【竹笋米粥】 【南瓜粥】 【木耳绿豆粥】
【天冬杞子粥】 【麦冬生地粥】 【地骨桑麦粥】
【高粱枸杞粥】

四、肉类 /126

【田七蒸鸡】 【天冬鲜藕煲兔肉】 【百合瘦肉炒豆腐】
【陈皮兔】 【参仁冬菇煲兔肉】 【枸杞肉丝】
【炖枸杞兔鸡】 【枸杞炖兔肉】 【枸蚕炖猪胰】
【地骨皮爆两样】 【西芹煲兔肉】 【五香兔肉】

五、木耳类 /129

【香菇木耳煨海参】 【凉拌黑白木耳】 【海带焖木耳】
【清炖木耳香菇】 【海带木耳油豆腐】 【木耳黄瓜】
【木耳炒黄花菜】 【马蹄木耳】 【醋熘莲花白】

六、豆腐类 /131



【素菜豆腐干】 【马齿苋炒豆腐干】 【绿豆芽拌豆腐干丝】
【木耳三菜烧豆腐】 【烩素豆腐】 【木耳油菜熘豆腐】
【丝瓜豌豆炖豆腐】 【白菜心拌豆腐干】 【蒸豆腐羹】
【芹菜木耳炒豆腐羹】 【虾仁大葱炒豆腐】 【沙锅鱼头豆腐】

七、海产品类 /135

【沙参天冬蒸鲫鱼】 【萝卜炖鲍鱼】 【赤豆鲤鱼】
【清蒸活鲤鱼】 【烧海参木耳】 【三鲜素海参】
【甲鱼葛菜汤】 【参芪沙锅鱼头】 【泥鳅荷叶粉】
【黄精蒸海参】 【海参汤】 【山东海参】
【海参粥】 【杞子黄芪蒸鳝片】 【木耳煲海参】
【木耳甲肉羹】

八、甲鱼类 /139

【杞子甲鱼粥】 【黑豆煮甲鱼】 【丝瓜藤煲甲鱼】
【西瓜皮煮甲鱼】 【甲鱼银耳汤】 【芦根甲鱼汤】
【玉米须炖甲鱼】 【双菇甲鱼汤】 【苡仁甲鱼】
【冬瓜炖甲鱼】 【清蒸枸杞甲鱼】 【决明子甲鱼汤】
【百合炖甲鱼】 【荷叶甲鱼汤】 【大蒜枸杞子炖甲鱼】

九、蔬菜类 /143

【苡仁青瓜拌海蜇】 【山药炖萝卜】 【生芦根粥】
【山药玉竹黄瓜汤】 【怀山冬瓜汤】 【苡仁拌绿豆芽】
【冬瓜饮】 【烩双菇】 【苦瓜石榴汤】
【菠菜姜丝】 【苡仁大蒜拌茄子】 【拌笋片】
【茼蒿炒萝卜】 【山药炒豆芽】 【川贝江米梨】
【江米藕】 【萝卜粥】 【平菇炒芹菜】

第7章 糖尿病患者的针刺、推拿及其他疗法

- 一、针刺治疗糖尿病 /147
 - 二、推拿治疗糖尿病 /148
 - 三、各种按摩治疗糖尿病 /150
 - 四、其他疗法治疗糖尿病 /153
- 



第8章 糖尿病的中医治疗

一、糖尿病病因病机 /154

二、糖尿病中医治则 /156

三、三消辨证论治 /158

第9章 糖尿病常用中药

一、上焦消渴常用中药 /159

【石膏】 【知母】 【天花粉】 【地骨皮】 【黄连】

【黄芩】 【葛根】 【牛蒡子】 【马齿苋】 【麦冬】

【桔梗】 【桑叶】

二、中焦消渴常用中药 /161

【人参】 【白术】 【黄芪】 【山药】 【甘草】

【茯苓】 【苍术】 【鸡内金】 【大黄】 【白芍】

【薏苡仁】 【白扁豆】

三、下焦消渴常用中药 /164

【生地黄】 【山茱萸】 【枸杞子】 【女贞子】 【玄参】

【玉竹】 【牛膝】 【淫羊藿】 【附子】 【沙苑子】

【牡蛎】 【黑豆】 【血竭】

第10章 糖尿病实用通用方集锦(20首)方剂

第11章 糖尿病最佳实用辨证方

一、最佳补肾方(肾阳虚、肾阴虚)(15首) /173

二、最佳健脾方(脾气虚、脾虚湿阻)(15首) /177

三、最佳滋阴清热方(15首) /181

四、最佳益气养阴方(15首) /184

五、最佳活血化淤方(15首) /189



- 
- 六、最佳疏肝解郁方(15 首) /192
 - 七、最佳清热利湿方(6 首) /197
 - 八、最佳滋补肝肾方(6 首) /198
 - 九、最佳补脾益肾方(10 首) /200
 - 十、最佳阴阳双补方(10 首) /203

第 12 章 糖尿病实用三消分类方

- 一、上消方(8 首) /206
- 二、中消方(12 首) /208
- 三、下消方(4 首) /211

第 13 章 糖尿病合并症最佳处方

- 一、糖尿病性心脏病方(10 首) /213
- 二、糖尿病性脑血管病方(10 首) /216
- 三、糖尿病合并高血压方(6 首) /218
- 四、糖尿病合并高血脂方(8 首) /220
- 五、糖尿病肾病方(20 首) /223
- 六、糖尿病眼部并发症方(10 首) /229
- 七、糖尿病肢端坏疽方(10 首) /232
- 八、糖尿病合并肝病方(6 首) /234
- 九、糖尿病合并皮肤瘙痒方(3 首) /236
- 十、糖尿病酮症方(10 首) /237
- 十一、糖尿病神周围经病变方(15 首) /240
- 十二、糖尿病神经源性膀胱方(5 首) /244
- 十三、糖尿病肠病方(10 首) /245
- 十四、糖尿病性阳痿方(3 首) /248
- 十五、糖尿病合并化脓性皮肤感染方(15 首) /249
- 十六、糖尿病合并泌尿系感染方(10 首) /253



十七、糖尿病合并口腔感染方(6首) /256

十八、糖尿病合并肺结核方(5首) /258

第 14 章 糖尿病心理疗法

一、心身疾病与糖尿病的关系 /260

二、中医“七情”与糖尿病 /261

三、心理疗法的作用与目的 /261

四、心理健康的自我维护 /262

五、解除压力 /262

六、去掉烦恼 /264

七、保持良好睡眠 /265

八、放松身体 /273

九、保持幽默 /274

十、陶冶心身 /275

十一、控制不良情绪 /276

十二、学会制怒 /277

十三、对压抑心理进行自我调适 /278

十四、摆脱绝望感 /279

第 15 章 糖尿病运动疗法

一、运动疗法的作用 /281

二、运动锻炼的适应证与禁忌证 /282

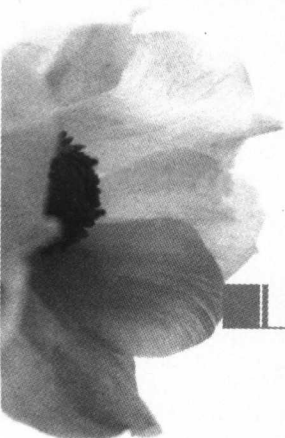
三、运动锻炼的时间与运动量 /283

四、运动项目的选择 /283

五、选择最佳运动量 /284

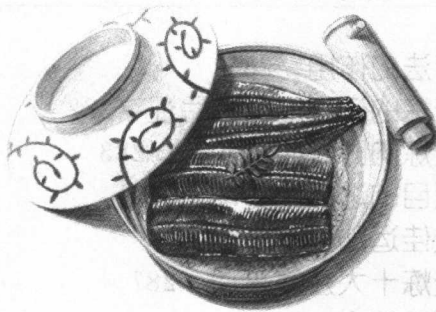
六、运动锻炼十大注意事项 /287

七、运动项目简介 /288



第 16 章 糖尿病患者的护理

- 一、自我保健,讲究清洁卫生 /300
- 二、规律生活,注意气候变化 /301
- 三、戒烟、忌酒 /302
- 四、糖尿病对足部的影响 /304
- 五、糖尿病足的高发人群及危险信号 /304
- 六、糖尿病患者末梢循环不良时怎么办 /304
- 七、注意保护足部 /305
- 八、糖尿病患者修剪趾甲时的注意事项 /306
- 九、糖尿病患者选购鞋子时的注意事项 /307
- 十、糖尿病患者穿鞋时的注意事项 /307
- 十一、糖尿病患者穿袜子时的注意事项 /307
- 十二、常见的足部问题及处理方法 /308
- 十三、糖尿病患者其他疾病时应注意什么 /309
- 十四、怎样进行尿糖、尿酮体测试 /310
- 十五、记好病情自我监测日记 /311
- 十六、自己注射胰岛素应注意的事项 /311



第1章 糖尿病饮食治疗原则

饮食疗法是一切治疗方法的基础

饮食治疗是各种类型糖尿病的基本治疗方法。不论病情轻重,也不论是否应用口服降血糖药物或使用胰岛素治疗,都必须以饮食治疗为基础。只有在饮食控制的基础上进行合理治疗,病情才会缓解。糖尿病病人必须长期坚持并严格执行饮食疗法,才能达到控制病情,减少并发症,进而延年益寿的目的。

有人担心控制饮食会影响健康,这种顾虑是多余的。因为饮食治疗是在维持正常体重和营养状况的前提下,根据病人的病情和营养需要量而合理计划的,适当限制食物的总热量,调整食物组成的比例,达到减轻胰岛B细胞的负担,使它的功能得到好转,使糖、蛋白质、脂肪代谢达到或接近正常,以防止和延缓心脑血管等糖尿病慢性病变的发生与发展,并能维持正常体重和健康,使成人能够从事各种正常的生活和工作,儿童能够正常地生长发育。

糖尿病病人使用胰岛素治疗时,也应该控制饮食。因为饮食治疗是各种类型糖尿病的基本方法。对于使用胰岛素治疗的病人来说,因为注射胰岛素的剂量是在饮食定时、定量的基础上,根据病情和活动量来确定的,所以必须控制饮食,使饮食合理、有规律、相对稳定,这样才能调节好胰岛素的使用剂量,把病情控制好。

消瘦的糖尿病病人,应在能够较好地控制血糖与尿糖的前提下,适当增加热能和蛋白质的进食量,以使体重达到或接近标准体重。对于消瘦的病人来讲,认真控制饮食,合理安排饮食内容更为重要。

对于大多数肥胖的2型(非胰岛素依赖型)糖尿病病人来说,控制饮食,减轻体重,是治疗糖尿病的关键。因为在肥胖的糖尿病病人的血

