

# 糖尿病 吃什么宜忌

图说健康生活系列

TANGNIAOBING  
CHISHENME YIJI SUCHA

速查

科学选择，合理搭配，控制血糖从餐桌开始

张拓伟◎编著

吃什么 忌什么 一看就懂

中华人民共和国  
医师执业证书号  
110130600006078

- ◆ 巧妙利用食品交换份法丰富
- ◆ 降糖食物、黄金搭配及降糖
- ◆ 禁忌原则、忌吃食物敲响安全饮食的警钟



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

呵护人体健康，掌握不生病的智慧  
内养外护，轻轻松松得健康  
【牛皮卷典藏怀旧版】  
养生智慧 家庭必读

# 糖尿病 吃什么宜忌

图说健康生活系列

TANGNIAOBING  
CHISHENME YIJI SUCHA

速查

张拓伟◎编著



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

糖尿病吃什么宜忌速查 / 张拓伟编著. —北京: 中国人口出版社,  
2014.1

(图说健康生活系列)

ISBN 978-7-5101-2052-7

I. ①糖… II. ①张… 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 (2013) 第 291212 号

### 糖尿病吃什么宜忌速查

张拓伟 编著

---

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京鑫富华彩色印刷有限公司
开本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印张	14
字数	180 千
版次	2014 年 1 月第 1 版
印次	2014 年 1 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2052-7
定价	19.90 元

---

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(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

# 糖尿病患者的 饮食原则

- 02 ● 糖尿病患者的饮食黄金原则
- 02 ● 黄金原则一 合理控制每日总热量
- 02 ● 黄金原则二 根据平衡膳食宝塔均衡摄取食物
- 03 ● 黄金原则三 利用食品交换份法丰富日常食谱
- 03 ● 黄金原则四 定时定量定餐
- 03 ● 黄金原则五 科学应对饥饿感
- 04 ● 黄金原则六 多摄取高纤维食物
- 05 ● 黄金原则七 减少食盐的摄取
- 05 ● 黄金原则八 少吃高油脂与高胆固醇食物
- 05 ● 黄金原则九 多吃奶类、豆类及其制品
- 06 ● 黄金原则十 吃饭要细嚼慢咽
- 06 ● 黄金原则十一 尽量食用温热食物
- 06 ● 黄金原则十二 吃甜食要小心
- 07 ● 黄金原则十三 远离酒精
- 08 ● 糖尿病患者要远离的饮食误区
- 08 ● 误区一 过度节食
- 08 ● 误区二 对“无糖”食品无节制
- 08 ● 误区三 只限制主食，而对副食无限制
- 08 ● 误区四 盲目限制水果
- 09 ● 误区五 控制饮水
- 09 ● 误区六 每日只吃粗粮不吃细粮

目

录

contents



- 09 • 误区七 少吃一顿饭可以不吃药
- 09 • 误区八 消瘦型糖尿病患者没有必要控制饮食
- 10 • 误区九 吃太多花生、瓜子
- 10 • 误区十 相信果糖，大量食用
- 11 • **控制糖尿病，从学会配餐开始**
- 11 • 合理分配三餐的热量
- 13 • 食品交换份法
- 18 • 利用食品交换份法科学配餐
- 19 • **食物血糖生成指数（GI）和血糖生成负荷（GL）**
- 19 • 与高血糖息息相关的血糖生成指数
- 20 • 与GI值有关的GL值
- 22 • **专题1 在外就餐的注意事项及各种场合如何用餐**

第  
2  
章

## 糖尿病患者 宜用食物速查

- 26 • **谷类与豆类**
- 26 • 玉米
- 28 • 小米
- 30 • 黑米
- 32 • 燕麦
- 34 • 荞麦
- 36 • 黄豆
- 38 • 红豆
- 40 • 黑豆
- 02



- 42 • 薏米
- 44 • 绿豆
- 46 • 蔬菜类
- 46 • 苦瓜
- 48 • 冬瓜
- 50 • 丝瓜
- 52 • 黄瓜
- 54 • 芹菜
- 56 • 菠菜
- 58 • 圆白菜
- 60 • 西红柿
- 62 • 洋葱
- 64 • 白萝卜
- 66 • 胡萝卜
- 68 • 莴笋
- 70 • 西蓝花
- 72 • 茄子
- 74 • 西葫芦
- 76 • 菌类
- 76 • 平菇
- 78 • 草菇
- 80 • 猴头菇
- 82 • 香菇
- 84 • 黑木耳
- 86 • 银耳
- 88 • 水果类
- 88 • 橘子

- 90 • 无花果
- 92 • 柠檬
- 94 • 番石榴
- 96 • 草莓
- 98 • 柚子
- 100 • 橄榄
- 102 • 桑葚
- 104 • 菠萝
- 106 • 猕猴桃
- 108 • 木瓜
- 110 • 火龙果
- 112 • 肉类与水产类
- 112 • 鸽肉
- 114 • 土鸡肉
- 116 • 兔肉
- 118 • 乌鸡肉
- 120 • 鹌鹑肉
- 122 • 鹅肉
- 124 • 牛肉
- 126 • 驴肉
- 128 • 鲫鱼
- 130 • 海参
- 132 • 泥鳅
- 134 • 田螺
- 136 • 三文鱼
- 138 • 海带
- 140 • 紫菜
- 142 • 蛤蜊

- 144 • 牡蛎
- 146 • 干果类
- 146 • 开心果
- 148 • 核桃
- 150 • 调料类
- 150 • 生姜
- 152 • 大蒜
- 154 • 醋
- 156 • 饮品类
- 156 • 牛奶
- 158 • 绿茶
- 160 • 专题2 厨房烹调小妙招

第  
3  
章

## 糖尿病患者 忌用食物速查

- 162 • 主食类
- 162 • 粉丝
- 162 • 糯米
- 162 • 饼干
- 162 • 方便面
- 163 • 油条
- 163 • 蛋糕
- 163 • 麻花

- 163 • 烙饼
- 164 • 蔬菜类
- 164 • 荸荠
- 164 • 芋头
- 164 • 甜菜
- 164 • 尖辣椒
- 165 • 水果类
- 165 • 芒果
- 165 • 桂圆
- 165 • 金橘
- 165 • 葡萄
- 166 • 桃子
- 166 • 荔枝
- 166 • 樱桃
- 166 • 香蕉
- 167 • 西瓜
- 167 • 梨
- 167 • 甘蔗
- 167 • 柿子
- 168 • 肉类与水产类
- 168 • 羊腰
- 168 • 猪肺
- 168 • 鸡心
- 168 • 腊肉
- 169 • 香肠
- 169 • 炸鸡
- 169 • 鹅肝

- 169 • 猪蹄
- 170 • 猪心
- 170 • 猪肚
- 170 • 鲳鱼
- 170 • 午餐肉
- 171 • 虾
- 171 • 鲍鱼
- 171 • 螃蟹
- 171 • 墨鱼
  
- 172 • 干果类
- 172 • 西瓜子
- 172 • 松子
- 172 • 甜杏仁
- 172 • 腰果
  
- 173 • 其他类
- 173 • 干酪
- 173 • 奶油
- 173 • 黄油
- 173 • 果酱
- 174 • 黑芝麻酱
- 174 • 巧克力
- 174 • 冰淇淋
- 174 • 薯片
- 175 • 蜂蜜
- 175 • 红糖
- 175 • 白糖
- 175 • 冰糖



- 176 • 白葡萄酒
- 176 • 黄酒
- 176 • 白酒
- 176 • 啤酒
- 177 • 可乐
- 177 • 果汁饮料
- 177 • 松花蛋
- 177 • 雪碧
- 178 • 猪油
- 178 • 羊油
- 178 • 五香粉
- 178 • 胡椒
- 179 • 花椒
- 179 • 茴香
- 179 • 辣椒油
- 179 • 八角茴香
- 180 • 果冻
- 180 • 酱油
- 180 • 花生酱
- 180 • 甜面酱



## 糖尿病并发症 的饮食宜忌速查

- 
- 182 ● 糖尿病并发高血压
  - 183 ● 糖尿病并发血脂异常
  - 184 ● 糖尿病并发脂肪肝
  - 185 ● 糖尿病并发冠心病
  - 186 ● 糖尿病并发脑血管病
  - 187 ● 糖尿病并发肾病
  - 188 ● 糖尿病并发痛风
  - 189 ● 糖尿病并发眼病
  - 190 ● 糖尿病足
  - 191 ● 糖尿病并发神经损害
  - 192 ● 附录A 不同类型糖尿病的饮食方案
  - 195 ● 附录B 降糖中药速查
  - 198 ● 附录C 不同热量的糖尿病食谱推荐
  - 214 ● 附录D 常见食物生糖指数GI值一览表

第 1 章

# 糖尿病患者 的饮食原则



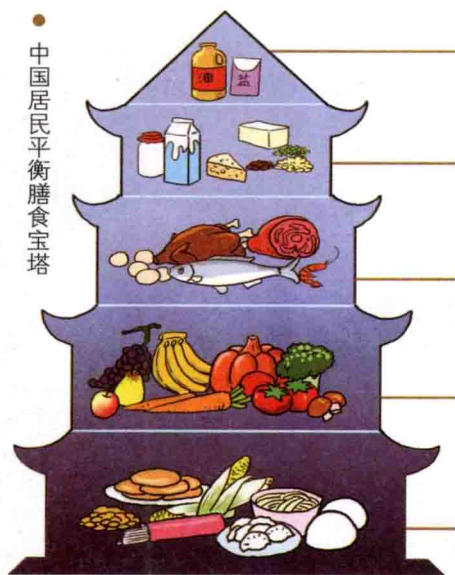
# 糖尿病患者的饮食黄金原则

## 黄金原则一 合理控制每日总热量

食物中的糖类、脂肪、蛋白质在体内代谢后产生的热能，是人体热能的主要来源。糖尿病患者总热能的摄入应该以能维持标准体重为宜。在合理控制热能的基础上，适当提高糖类摄入量，对提高胰岛素敏感性和改善葡萄糖耐量均有一定作用。总热量不仅包括主食提供的热量，而且包括副食、烹调油和零食提供的热量，因为这些食品也会在体内转化为热量。每天的主食量一般不超过400克，但也不是越少越好，200~400克比较适宜。

## 黄金原则二 根据平衡膳食宝塔均衡摄取食物

饮食控制虽然是控制血糖的必要方法，但是也不能过于严格，对太多食物忌口。糖尿病患者只要参照“中国居民平衡膳食宝塔”来制订每日的膳食计划，吃得健康与吃得美味就不会矛盾。



中国居民平衡膳食宝塔

**油脂、热能食物：**包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，是每日吃得最少的食物，主要为机体提供能量。油脂类建议每日摄入不超过25克。

**奶类、坚果、豆类及其制品：**主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、无机盐和B族维生素。奶类及奶制品建议每日摄入300克，黄豆类及坚果建议每日摄入30~50克。

**动物性食物：**包括肉、禽、鱼、蛋等。建议每日摄入125~200克，其中鱼虾类50~100克，畜、禽肉50~75克，蛋类25~50克。

**蔬菜水果：**包括鲜豆、植物根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、无机盐、维生素C和胡萝卜。其中蔬菜建议每日摄入300~500克，水果建议每日摄入200~400克。

**谷类及薯类：**包括米、面、杂粮及土豆、红薯等，是每日吃得最多的食物，主要提供糖类（碳水化合物）、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。谷类食物建议每日摄入250~400克。



平衡膳食宝塔由五层组成，包含了我们每日应吃的食物种类。宝塔中各类食物的组成是根据全国营养调查中居民膳食的实际情况计算的，而建议的各类食物的摄入量一般指食物的生重，并不是指某一种具体熟食的重量。

需要注意的是，平衡膳食宝塔虽然很直观地告诉我们食物分类的概念及每日各类食物的合理摄入范围，但在具体实行的过程中，要根据个人情况适当调整，尤其是糖尿病患者，更要因时因地制宜。

### 黄金原则三 利用食品交换份法丰富日常食谱

食品交换份法为糖尿病患者自我选择种类多样的食谱提供了可能。食品交换份是将食物按照来源、性质分成几大类，同类食物每份所含的蛋白质、脂肪、糖类和热量相似，不同类食物间每份所提供的热量也是相同的。因此，不同食物之间可以等份互换。糖尿病患者学会食品交换份法就可以在控制每日总热量摄入的前提下吃到更丰富多样的食物。食物血糖生成指数又可帮助糖尿病患者自我选择低血糖生成指数食品。只要掌握好规定的热量，糖尿病患者可以吃与健康人相同的食品，能享受更多的美味。

### 黄金原则四 定时定量定餐

要控制好血糖，不论是服用或注射药物，除了需要控制体重，最基本的饮食原则就是“定时定量”。绝对不能三餐减为两餐吃，也不宜早、午餐吃得少，晚餐大吃大喝，不要过了用餐时间就不吃，也不要不停地进食，因为这些进食方式，都会使血糖值变得忽高忽低。

此外，摄取的食物量尤其重要，特别是含糖类的食物摄取量，最好经过计算再来决定摄取量。

早、中、晚餐热量按1:1:1或3:4:3的比例分配。在体力活动量稳定的情况下，饮食要做到定时、定量。每餐要主副食搭配，保证餐餐有糖类、蛋白质和脂肪。

### 黄金原则五 科学应对饥饿感

糖尿病患者易饥饿，所以很容易多食，但是这对控制病情是不利的。那

么患者应该怎样解决饥饿难耐呢？

第一，首先审查一下自己的饮食计划，可根据自身的实际情况适当增加一些含脂肪的食物，但不宜过多。多食用含纤维的食物，尤其是现在有很多针对糖尿病患者而研发的保健食物，如高纤饼干等食物，少食用细粮，以控制血糖。

第二，要采用少量多餐的进食方法，例如可以将每日的三餐改为4~6餐，每隔3~4个小时进食一次。需要注意的是，餐次增加但是食量切不可也随之增加，正确的做法是将三餐的量均等地分为4~6餐的量，这样既不会出现营养不足的问题，也对改善饥饿状况有很好的效果。

第三，用食疗方来加餐对于减轻饥饿感也是一种很有成效的方式。通过低热量的食疗方，满足自己的饥饿感，多吃黄瓜、大白菜等低热量、高容积的食品。

## 黄金原则六 多摄取高纤维食物

要多选择含膳食纤维丰富的食物，这是因为膳食纤维可增加饱腹感，使胃肠道吸收变慢，具有延缓血糖上升的作用，所以在制订饮食计划时，应注意每餐是否摄取了足够的膳食纤维。一般而言，全谷类食物在降低血糖和胰岛素反应上效果较好。此外，在多吃全谷类食物的同时，也应多吃深绿与深黄色蔬菜，如菠菜、胡萝卜等。



● 菠菜

### 糖尿病 知识驿站

#### 为什么糖尿病患者宜“吃苦”

自然界中，苦为甜的对立，酸为甜的中和。喝苦药，加糖；炒菜时，糖多了加醋，醋多了加糖；苦和酸是甜的天然搭配。自然界中有许多朴素的规律和现象，我们已经熟悉，在生活中自觉或非自觉的运用，往往大有益处。中医在整体观的指导下，针对当代疾病的特点提出新的治法即苦酸制甜，服用苦味和酸味的药物和饮食有利于控制血糖，如苦瓜就被称为植物胰岛素。另外，黄连、黄芩、大黄、龙胆草等苦味药及乌梅、五味子、石榴皮等酸味中药改善糖尿病的效果也有效。



## 黄金原则七 减少食盐的摄取

国外专家在实验中发现，食物中的钠含量与淀粉的消化、吸收速度、血糖反应有着直接的关系。盐可以通过刺激淀粉酶的活力而加速对淀粉的消化，或加速小肠对消化释放出的葡萄糖的吸收。实验结果证实，进食含盐食物者的血浆葡萄糖浓度比进食不含盐食物者的高。因此，专家提醒糖尿病患者，应限制盐的摄入量。营养专家呼吁糖尿病患者要逐渐养成清淡饮食的良好习惯，最好能做到每天摄盐量不超过3克。

也许有人会说，菜肴中如果减少了一些食盐、酱油等调料的用量，菜肴会变得索然无味，影响食欲。其实，如果掌握一些小技巧，即使减少了盐的用量，仍可以制作出美味的菜肴。如制作鱼的时候，可以减少放盐量，适当多加些醋，做成醋溜鱼，或加些酸味水果，如柠檬、柚子等，这样做出的鱼肉不仅风味独特，而且也会让人很有食欲。此外，像当归、肉桂、黑芝麻等香味浓厚的食物也可以拿来与其他食物搭配。可见，只要稍稍下一些工夫，就会让食物别有一番风味。虽然少了盐、味精等调料的味，但日常生活中还是有很多其他的食物能发挥调料作用，既保证了健康，又能增进食欲。

## 黄金原则八 少吃高油脂与高胆固醇食物

为了保护心血管，降低糖尿病并发症产生的概率，血脂控制也十分重要。因此，糖尿病患者要尽量少吃油炸、油煎、油酥，以及猪皮、鸡皮、鸭皮等油脂含量高的食物。另外，像蛋黄、鱼卵、动物内脏、海鲜等含高胆固醇的食物也要尽量少吃。

## 黄金原则九 多吃奶类、豆类及其制品

奶类、豆类食物中所含的蛋白质能保持血管的弹性，能防止动脉硬化、高血压的发生。

奶类、豆类食物中含有一种耐热的低分子化合物，可以抑制胆固醇的合成；奶类、豆类食物中所含的乳清酸能影响脂肪的代谢；奶类、豆类食物中所含的钙质和胆碱，具有促进胆固醇从肠道排泄、降低其吸收的作用。

## 黄金原则十

### 吃饭要细嚼慢咽

食物在消化过程中，咀嚼是第一道工序，只有第一道工序做好，食物才能更容易被胃肠道消化吸收。“粗嚼急咽”式的摄食方式对糖尿病患者的损害主要有以下两个方面：

首先，“粗嚼急咽”会加重胃和胰腺等脏器的负担，久而久之容易诱发一些疾病。其次，糖尿病患者的进食量有一定的限制，这就要求他们将摄入的食物中所含的营养成分充分地吸收利用，而“粗嚼急咽”会影响营养成分的吸收。有实验证明，“粗嚼”者比细嚼者要少吸收蛋白质13%、脂肪12%、纤维素43%。

## 黄金原则十一

### 尽量食用温热食物

糖尿病患者的饮食温度要适中，过烫或过凉的饮食都会引起不良反应。中医认为，人的脾胃特点之一是喜暖而怕寒，常吃生冷食物对脾胃功能会造成一定的伤害。另外，宜暖不宜冷这一观点在我国医学名著《黄帝内经》中早有记载：“饮食者，热无灼灼，寒无沧沧，寒温中适，故气将持，乃不致邪僻也。”其意思是指，所有饮食中，热的食物切不可温度太高，寒的饮食也不可温度太低，如果经常食用温度适宜的食物，那么，人体健康将不会受到损害，病邪也不会乘虚而入。

## 黄金原则十二

### 吃甜食要小心

糖尿病患者不宜口味太重，要避免食用肥甘厚味之品，当然不含糖的甜味剂不包括在内。一般来说，除非发生低血糖，糖尿病患者的饮食中，应减少含有绵白糖、白砂糖、红糖、果糖、冰糖等容易吸收的糖类，因为绵白糖、白砂糖、红糖、果糖、冰糖等属于单糖或双糖类，在肠胃中吸收较快，会促使血糖快速上升。

糖类应依饮食计划中的比例摄取，而且要以多糖类为主，避免单糖或双糖。所以，糖果、饮料、果汁、运动饮料等额外添加糖类的饮食应少吃，冰淇



- 糖尿病患者应减少糖分的摄入。

淋、蛋糕等中西式糕饼、甜点除了含有糖分，油脂也很多，也要少吃。如果要吃，建议事先与营养师讨论可食用的份量以及如何与其他食物等份互换。

在血糖控制较好的时候，糖尿病患者可以吃水果，但以选择不太甜的水果为宜，而且最好不要在正餐前后吃，以免增加一次进食量而使血糖升高。

## 黄金原则十三 远离酒精

糖尿病患者不应该喝酒，长期酗酒会导致营养不良，并影响肝功能。酒精对某些降糖、降压、降脂药物还有干扰作用，使药物作用减弱。注射胰岛素或口服降糖药的患者空腹饮酒易出现低血糖。需要警惕的是，低血糖症状常常被掩盖，不易与醉酒区别，易导致严重而持久的低血糖。

### 糖尿病知识驿站

#### 糖尿病患者饮食中蔬菜烹调的学问

◎先洗再切，留住营养。为了能有效地留住蔬菜的营养成分，要清洗后再切，而且不要切的太碎，以免营养素接触空气而被氧化，失去营养的功效。同时在烹调的过程中，营养素也会大量流失。所以为了最大限度地留住营养，蔬菜应先洗再切。

◎采取无油料理烹调法。无油料理烹调法不仅清爽，蔬菜流失在汤中的营养还可以大口喝掉，又不必担心吃下太多油脂。但是油脂也是人体所必须的物质，在烹调中可用含少量油脂的食材及高膳食纤维的蔬菜代替。

◎煮的时间不宜太久。蔬菜长时间煮易流失维生素，所以，掌握烹调时间很关键。不宜长时间煮制，以免造成营养流失过多。在烹调中，青绿色易熟的蔬菜，只要待水开后放进去稍煮就可以了。

◎避免热油爆香。大火快炒方式虽然炒出的菜美味可口，但是缺点也有不少。首先，油脂放入锅中高温快炒时，会产生某些有害物质，虽不至于危及到身体健康，但若避免摄食这些油脂过多的氧化物，对身体是非常有利的。其次，蔬菜经热油煸炒后许多营养素会被破坏，所以，在烹调过程中应尽量减少蔬菜在热油锅中的煸炒时间。



# 糖尿病患者要远离的饮食误区

## 误区一 过度节食

糖尿病患者中不少人都不吃早餐或早餐仅吃牛奶、鸡蛋，不吃主食，以为这是限制热量的好办法，其实这是错误的。过度节食会出现营养不良，甚至会造成酮酸中毒、低血糖等。因此，糖尿病患者饮食要科学，切不可过度节食。

## 误区二 对“无糖”食品无节制

很多糖尿病患者错误地认为，糖尿病是吃糖或甜食过量所致。因此在调节饮食中只限制含糖量高的甜食，例如蛋糕、糖果、水果、巧克力等，而对米饭、馒头、饼干等不甜的食物不加限制，这也是一种错误认识。食物之所以会有甜味，是因为其含有葡萄糖、果糖、蔗糖等单糖或双糖，这些糖的摄入都会引起血糖升高。另外一些多糖类食物（如淀粉），虽然没有甜味，消化之后也会分解成葡萄糖，同样会导致血糖升高。所以，我们不能笼统地通过甜味去判断食物能否食用，应该把甜食和高糖类的食物区分开来。

## 误区三 只限制主食，而对副食无限制

很多糖尿病患者平时只注意控制饮食，而不控制副食的摄入量，这是非常不对的。因为副食中的蛋白质、脂肪等进入人体后，在代谢过程中会转化为葡萄糖。若不注意控制副食的摄入量，也会对糖尿病的病情控制产生不利影响。

## 误区四 盲目限制水果

有的糖尿病患者认为，水果中含有糖分，应限制食用水果。其实，水果中含有很多微量元素，对提高胰岛素活性有很好的帮助。糖尿病患者在血糖控制较好的时候，可适当进食水果。