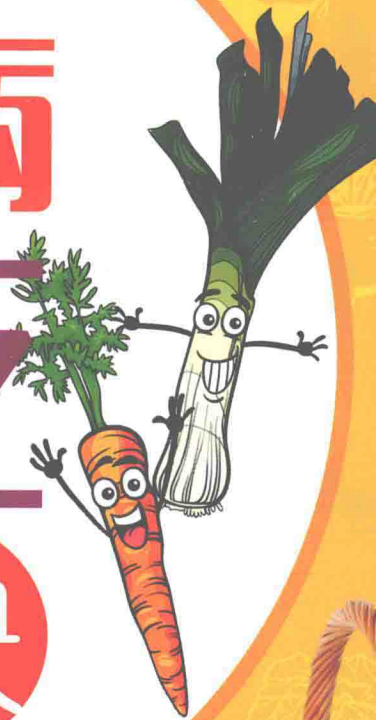


主编◎易翠平 周素梅

糖尿病 这样吃 降糖快



最有效的降糖食疗大全

糖尿病 **一日**、**一周**、**一月** 就这样吃
美味食谱任您选，轻松降糖就是快

中国医药科技出版社



糖尿病

这样吃降糖快



主 编 易翠平 周素梅
副主编 高文明 杨有望 李 艳

中国医药科技出版社

内 容 提 要

针对糖尿病的发病率逐年上升,并广泛存在着重治轻预防、重药物轻饮食的特点,本书从食疗的角度出发,阐述了糖尿病养生的饮食原则,详细列举了糖尿病患者适宜吃的食物及养生食谱,介绍了糖尿病养生的药膳、降糖茶、降糖果蔬汁、降糖药酒、偏方验方等,是糖尿病患者实施饮食疗法的必备参考书,同时对相关医疗服务机构提供糖尿病养生膳食也具有一定的指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病这样吃降糖快 / 易翠平, 周素梅主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5067-6654-8

I. ①糖… II. ①易… ②周… III. ①糖尿病-食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 022867 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm ¹/₁₆

印张 14

字数 194 千字

版次 2014 年 4 月第 1 版

印次 2014 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6654-8

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言

Preface

糖尿病是一种慢性、全身性、内分泌代谢性疾病。由于机体胰岛素组织破坏不能产生足够的胰岛素或机体不能适当地利用胰岛素所致。

胰岛素是一种由胰腺胰岛细胞分泌的激素，可以帮助机体利用来自饮食中的糖、淀粉和其他食物的能量供机体正常代谢需要。当胰岛素缺乏或效力降低时，就使机体消化碳水化合物（糖类和淀粉）时产生的葡萄糖不能被利用，血糖水平升高，高血糖引起许多临床表现，比如口渴、多饮、多尿。葡萄糖是机体所需能量的主要燃料，不能被利用，体内蛋白、脂肪消耗增多引起乏力，体重减轻，为了补偿损失的糖分，维持机体活力，需多进食物，逐渐形成典型的“三多一少”现象，即多饮、多食、多尿及体重减轻。当然，不是所有人都有如此典型的症状。

随着人民生活水平的提高、人口老龄化以及肥胖发病率的增加，糖尿病的发病率呈逐年上升趋势。糖尿病在中国的发病率已达到5%，据统计，中国已确诊的糖尿病患者达6000万，并以每年100万的速度递增，占全球糖尿病病人数的1/4强。糖尿病及其并发症引起的致残、致死已成为当前继心脑血管病和癌症后威胁人类健康的“第三杀手”。若不及时治疗，糖尿病患者可能造成四肢麻木、失明、肾功能衰竭、心脑血管疾病以至猝死等严重后果。

目前，糖尿病的治疗主要依赖于医生和药物，并广泛存在着重治轻防、重药物轻饮食的特点，但任何病的治疗都是以饮食治疗为前提的，糖尿病在

这点上表现得尤为突出。因为糖尿病患者都有不同程度的胰岛素合成和分泌功能的下降，如果摄取热量过多，餐后血糖就可能升高到严重危害健康的水平，甚至引发高血压心脏病等并发症。所以，每个糖尿病患者都必须根据身体状况合理饮食。

编者从养生餐桌为出发点，阐述了糖尿病养生的饮食原则，详细列举了糖尿病患者适宜吃的食物，编制了糖尿病养生餐桌食谱，并介绍了糖尿病养生的药膳、降糖茶、降糖果蔬汁、降糖药酒、偏方验方等，内容丰富，实用性很强。

编者真心希望糖尿病患者及其亲人、家属能够通过本书指导糖尿病病人的饮食并能够从中受益，最大限度地减少糖尿病给人们生活带来的困扰，提高生活质量，以达到延年益寿的目的。

本书在编写中参阅了前辈和同行学者的大量珍贵资料，在此对文献的作者尤其是陈永发、蔡霄英等同志深表感谢！本书在编写过程中可能存在不妥之处，敬请读者及同仁批评指正。

易翠平

2014年2月



目 录

Contents

第一章 糖尿病病人就要这样吃

▶ 第一节 糖尿病病人的饮食原则	2
▶ 第二节 糖尿病病人的食物与食物搭配宜忌	4
一、谷薯类	4
二、肉品类	5
三、蛋奶类	8
四、果蔬类	9
五、饮料类	12
六、调味品	13
▶ 第三节 糖尿病病人的食物与药物搭配宜忌	13
一、谷薯类	13
二、肉品类	14
三、蛋奶类	16
四、果蔬类	16
五、饮料类	19
六、调味品	20

第二章 金牌降糖食物大讲堂

▶ 第一节 神奇降糖小食物	22
一、糖尿病病人就这样选择食物 ...	22
(一) 谷薯类	22
(二) 肉品类	22
(三) 蛋奶类	22
(四) 果蔬类	22
(五) 饮料类	23
(六) 调味品	24
二、降糖食物	24

燕麦	24	萝卜	29
莜麦	24	芦笋	30
小麦	24	韭菜	30
玉米	25	番薯叶	30
粟米	25	白菜	30
糯米	25	菠菜	30
粳米	25	茄子	31
大豆	25	海带	31
豇豆	26	猪胰	31
绿豆	26	黄鳝	31
白扁豆	26	泥鳅	32
赤小豆	26	海参	32
花生	26	兔肉	32
苦瓜	27	大蒜	32
南瓜	27	柚子	33
西瓜皮	27	罗汉果	33
黄瓜	27	银耳	33
冬瓜	28	黑芝麻	33
丝瓜	28	魔芋	34
洋葱	28	番茄	34
蕹菜	29	香菇	34
芹菜	29	山楂	34
胡萝卜	29	山药	35

► 第二节 降糖中药

人参	35	山药	35
黄芪	35	白术	36



黄精	36	丹参	39
玉米须	36	玄参	39
桑叶	36	苍耳子	40
桑白皮	36	泽泻	40
黄连	37	桔梗	40
薏苡仁	37	淫羊藿	40
枸杞	37	僵蚕	41
玉竹	37	荔枝核	41
地骨皮	37	桑葚	41
葛根	38	山茱萸	41
绞股蓝	38	亚腰葫芦	42
天花粉	38	番石榴皮	42
知母	38	糖尿病人就要这样喝	43
地黄	39		

第三章 糖尿病病人就要这样喝

► 第一节 降糖茶	45		
一、单味茶	45	姜盐茶	46
冷水茶	45	桑叶茶	46
老宋茶	45	玉米须茶	47
二、药茶	45	荷叶茶	47
苦瓜茶	45	蚕茧茶	47
丝瓜茶	46	天花粉茶	47
消渴茶	46	枸杞乌梅茶	47
糯米红茶	46	山药党参茶	48

麦冬甘草茶	48	枸杞红茶	49
罗汉果茶	48	菊槐茶	49
葛粉玉泉茶	48	玉壶饮	50
扁豆花粉茶	48	玉贞降糖茶	50
人参益胃茶	49	柿叶茶	50
洋参生麦止渴茶	49		

► 第二节 降糖饮料

李蜜饮	51	安神定志茶	53
五汁饮	51	芦笋茶	53
西瓜速溶饮	51	菜花柚汁	54
瓜皮荷叶饮	51	甘草银耳枸杞饮	54
核桃仁山楂菊花饮	51	苹果胡萝卜汁	54
包心菜苹果汁	52	石榴茶	54
西红柿菠萝汁	52	芹菜葛根茶	54
海带柠檬汁	52	杏菊饮	55
胡萝卜草莓汁	52	小麦大枣茶	55
山楂荷叶饮	52	白萝卜茶	55
乌梅茶	53	天麻橘皮茶	55
麦冬乌梅茶	53		

► 第三节 降糖酒

山楂酒	58	龙眼酒	60
虫草酒	58	人参枸杞酒	60
菊花酒	59	滋阴百补酒	60
秘传三酒	59	地黄酒	60
蛤蚧酒	59	白花蛇酒	61
薏仁酒	59	黑豆酒	61



枸杞子酒 61

糖尿病控卡搭档 62

第四章 糖尿病控卡搭档

▶ 第一节 糖尿病病人的能量需求与食物交换份	63
一、能量需求	63
二、食物交换份	64
▶ 第二节 1000 ~ 1100千卡食谱	66
一、食物用量	66
(二) 一日三餐食谱	69
二、一周食谱	67
(三) 一日三餐食谱	71
(一) 一日三餐食谱	67
▶ 第三节 1200 ~ 1300千卡食谱	73
一、食物用量	73
(二) 一日三餐食谱	76
二、一周食谱	74
(三) 一日三餐食谱	78
(一) 一日三餐食谱	74
▶ 第四节 1400 ~ 1500千卡食谱	81
一、食物用量	81
(二) 一日三餐食谱	84
二、一周食谱	81
(三) 一日三餐食谱	86
(一) 一日三餐食谱	81
▶ 第五节 1600 ~ 1700千卡食谱	89
一、食物用量	89
(二) 一日三餐食谱	91
二、一周食谱	89
(三) 一日三餐食谱	94
(一) 一日三餐食谱	89
▶ 第六节 1800 ~ 1900千卡食谱	96
一、食物用量	97
(二) 一日三餐食谱	99
二、一周食谱	97
(三) 一日三餐食谱	102
(一) 一日三餐食谱	97

▶ 第七节 2000~2100千卡食谱	105
一、食物用量	105
二、一周食谱	105
(一) 一日三餐食谱	105
(二) 一日四餐食谱	108
(三) 一日五餐食谱	110

第五章 糖尿病金牌食谱

▶ 第一节 主食类药膳	115
一、蒸制食品	115
淮山豆沙包	115
黄知馒头	115
双玉窝窝	116
南瓜蒸卷	116
燕麦香饼	116
什锦蔬菜饺	117
忍冬烧卖	117
松黄米糕	118
八宝饭	118
桔梗米饭	119
三子莲饭	119
豆沙粽子	119
二、煮制食品	120
酸汤荞麦面	120
茭肉玉米面	120
石芦卤面	120
桑葛水饺	121
果酱汤圆	122
红衣馄饨	122
丝瓜面片	122
瓠瓜排骨米线	123
鱼片米粉	123
莲子萝卜苡仁粥	124
三、炒制食品	124
鳝鱼炒面	124
西红柿豆芽炒粉	124
鸭肉松子饭	124
四、摊、烙、烤、煎、膨化食品	125
柰葛米花	125
蔬菜煎饺	125
魔芋火烧	126
杂粮锅贴	126
纳豆玉米鸡蛋饼	127
五、糕点类	127



粗粮面包	127	双色蔬菜蛋糕	128
香菜酥饼	128		
▶ 第二节 菜肴类药膳	129		
一、凉菜类	129	洋葱炒鳝丝	132
忍冬车前菜	129	双黄烧茄子	133
阳光灿烂	129	双子烧鸽肉	133
菠菜腐皮海带	129	黄芪冬瓜炖排骨	133
茼花鸡爪	130	腥草炖鲫鱼	134
菊白粉条肉	130	苦瓜煎蛋	134
二、热菜类	131	西洋参银鱼羹	135
桔梗香豆干	131	海参笋菇羹	135
草菇空心菜	131	柴桑兔肉煲	135
海蜇黄瓜丝	131	荷茅茶蛋	136
血瓜炒鸭胗	132	芦鱼蒸豆腐	136
茭淮炒鸡丁	132		
▶ 第三节 糖尿病并发症药膳	136		
一、糖尿病并发心脏病药膳	136	杜仲猪腰汤	141
桃仁粥	137	北芪虫草炖乌鸡	142
桃仁山楂粥	138	二、糖尿病并发高血压药膳	142
丹参田七茶	138	鲜芹菜汁	143
黄芪母鸡汤	139	卷心菜苹果汁	143
人参银耳莲子汤	139	三冬消渴茶	144
淮山药薏米莱菔子粥	139	三、糖尿病并发神经病变药膳	144
泥鳅炖萝卜	140	桑葛花饭	145
海蜇头胡萝卜瘦肉汤	140	忍冬豆腐皮	145
黑芝麻桑葚粥	141	四、糖尿病并发肾病药膳	146

蚕蛹粥	147	防风蝉蜕炖羊肉	163
赤豆薏米粥	147	苋金排骨汤	164
玉米冬瓜炖鸡	148	薏米赤豆粥	164
山杞煲苦瓜	148	白茅炖瓜菇	165
五、糖尿病并发脑血管病药膳	149	石竹花薏苡仁粥	165
天麻甘草川芎茶	150	十一、糖尿病并发结核病药膳	166
珍珠母粥	150	猪肺白及汤	167
西红柿排骨汤	151	猪肉蒲公英汤	167
清炖兔肉	151	茯苓猪骨汤	168
独活黑豆汤	152	十二、糖尿病并发胃肠病药膳	168
六、糖尿病并发高脂血症药膳	153	参芪烧牛肉	169
葛根粥	153	山药芡实粥	170
洋葱炒胡萝卜	154	赤小豆冬瓜汤	171
辣椒蘑菇烧豆腐	154	十三、糖尿病并发口腔病药膳	171
七、糖尿病并发眼病药膳	155	荞麦鸡丝面	172
炒疙瘩	156	绿鹦红丸	173
仙芹瘦肉	156	十四、糖尿病酮症酸中毒药膳	174
银杞明目汤	157	双根紫米粥	175
八、糖尿病并发痛风药膳	158	金针菇炒豆角	175
木瓜陈皮粥	158	素菜马蹄卷	176
什锦瓜菜麦片粥	159	十五、糖尿病并发高渗性非酮症性	
甘麦淮山粥	160	昏迷药膳	176
九、糖尿病并发足病药膳	160	三七鸡内金汤	177
白花苡玉卷	161	菠菜根口蘑汤	177
天菇炖乌鸡	162	白果苡仁粥	178
十、糖尿病并发皮肤瘙痒药膳	162		

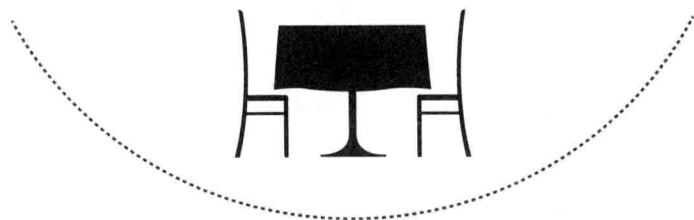


十六、妊娠糖尿病药膳	178	金针菜炒黄瓜	180
生芦根粥	179	艾叶生姜鸡蛋汤	181
黄豆芽蘑菇汤	180		
▶ 第四节 降糖偏方	181		
▶ 附表	189		
附表1 食物营养成分表	189		
附表2 常见食品交换份重量	193		
附表3 常用食物升糖指数	195		
附表4 有调节血糖等作用的食物	199		
附表5 中医历代治疗糖尿病的常用中药	201		
附表6 糖尿病病人不宜食用的部分粮、蔬、水果的成分（每100g） ..	204		
附表7 药、食物中有毒物质及处理	204		
附表8 糖尿病患者血糖、血压、血脂、体重控制自测表	205		
附表9 男性理想体重（kg）	205		
附表10 女性理想体重（kg）	207		

第一章



糖尿病病人就要这样吃



一般情况下，人空腹全血血糖为3.9~6.1毫摩尔/升，血浆血糖为3.9~6.9毫摩尔/升。餐后1小时内，血糖上升至6.7~9.4毫摩尔/升，此时胰岛素的分泌相应增多，促使血糖随之下降并维持在正常范围，因此不会发生糖尿病。而糖尿病患者，由于胰岛功能减退，胰岛素分泌绝对或相对不足，胰岛素不能在饮食后随血糖升高而增加，不能有效地降低血糖，于是血糖就超过正常范围。此时，若再像正常人那样饮食，不进行控制，甚至过度饮食，就会使血糖升得过高，并且对本来就分泌不足的胰岛组织产生不利影响，使胰岛功能加速衰退，胰岛素的分泌更加减少，病情加重。所以，对糖尿病人合理地进行饮食控制非常重要。

第一节 糖尿病病人的饮食原则

轻型病例以食疗为主即可收到好的效果，中、重型病人，也必须在饮食疗法的基础上，合理应用体疗和药物治疗。否则，一味依赖所谓新药良药而忽略食疗，临床很难取得好的效果。一般来说，糖尿病人的饮食需要遵循以下原则。

1. 根据病情随时调整、灵活掌握，消瘦病人可适当放宽，保证总热量

肥胖病人必须严格控制，以低热量低脂肪饮食为主，减轻体重。对于用胰岛素治疗者，注意酌情在上午9~10点，下午3~4点或睡前加餐，防止发生低血糖。体力劳动或活动多时适当增加主食或加餐。

2. 饮食科学合理，不可太过、也不可不及

既不能主观随意，也不能限制过严，一点碳水化合物也不敢吃，反而加重病情，甚至出现酮症。应根据自己的病情、体重、身高，严格地进行计算，在控制总热量的前提下科学合理地安排好饮食，达到既满足人体最低需要，又能控制总热量的目的。



3. 合理安排主食与副食，不可只注意主食而轻视副食

虽然主食是血糖的主要来源，应予以控制，但是副食中的蛋白质、脂肪进入体内照样有一部分可变成血糖，成为血糖的来源。蛋白质和脂肪在代谢中分别有58%和10%变成葡萄糖。这类副食过多，也会使体重增加，对病情不利，因此，除合理控制主食外，副食也应合理搭配，否则不能取得预期效果。

4. 选择好适宜糖尿病病人的食物，对糖尿病的控制也是非常重要的 糖尿病患者饮食应注意以下两点。

（1）不宜吃的食物。

①易使血糖迅速升高的白糖、红糖、冰糖、葡萄糖、麦芽糖、蜂蜜、巧克力、奶糖、水果糖、蜜饯、水果罐头、汽水、果汁、甜饮料、果酱、冰淇淋、甜饼干、蛋糕、甜面包及糖制糕点等。

②易使血脂升高的牛油、羊油、猪油、黄油、奶油、肥肉等；对富含胆固醇的食物，更应特别注意，应该不用或少用，防止动脉硬化性心脏病的发生。

③不宜饮酒。因为酒中所含的酒精不含其他营养素只供热能，每克酒精产热约7千卡（294焦），长期饮用对肝脏不利，而且易引起血清甘油三酯升高。少数服磺脲类降糖药的病人，饮酒后易出现心慌、气短、面颊红燥等反应。而且，胰岛素的患者空腹饮酒易引起低血糖，所以，为了病人的安全还是不饮酒为佳。

（2）适宜吃的食物。

主要是可延缓血糖、血脂升高的食物。

①大豆及其制品：这类食品除富含蛋白质、无机盐、维生素之外，在豆油中还有较多的不饱和脂肪酸，既能降低血胆固醇，又能降低血甘油三酯，所含的谷固醇也有降脂作用。

②粗杂粮：如莜麦面、荞麦面、热麦片、玉米面含多种微量元素，维生素B和膳食纤维。实验证明，它们有延缓血糖升高的作用。可用玉米面、豆面、白面按2：2：1的比例做成三合面馒头、烙饼、面条，长期食用，有利于降糖降脂，还能减少饥饿感。