

饮食健康智慧王系列

尚锦文化

认识糖尿病·改善糖尿病的饮食秘诀与日常生活保健·降低血糖特效食谱

8周 改善糖尿病

BAZHOU GAISHAN TANGNIAOBING YINSHI SHIDIAN

饮食事典

何一成◎编著



8周56天配餐改善糖尿病食谱 特选控制血糖健康食材



中国纺织出版社

8周 改善糖尿病 饮食事典

何一成 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

8周改善糖尿病饮食事典 / 何一成编著. --北京:
中国纺织出版社, 2014.6
(饮食健康智慧王系列)
ISBN 978-7-5180-0188-0

I. ①8… II. ①何… III. ①糖尿病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第027676号

原文书名: 《8周改善糖尿病食疗事典》

原作者名: 康鉴文化编辑部

©台湾人类智库数位科技股份有限公司, 2013

本书中文简体版经台湾人类智库数位科技股份有限公司授权,
由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面
许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-0922

责任编辑: 杜磊 责任印制: 何艳

装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 http: // weibo.com / 2119887771

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 260千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

CONTENTS



7 Part 1 认识糖尿病

- | | | | |
|----|---------------|----|----------------|
| 7 | 什么是糖尿病 | 13 | 糖尿病有哪些症状 |
| 8 | 什么是血糖 | 14 | 怎样确定是否患糖尿病 |
| 9 | 糖尿病有哪几种类型 | 15 | 并发症——糖尿病对健康的威胁 |
| 10 | 导致糖尿病的危险因素有哪些 | | |

17 Part 2 有关糖尿病的14个疑问

- | | | | |
|----|---------------|----|----------------|
| 17 | 血糖高一定是得了糖尿病吗 | 21 | 高血压和糖尿病是共生的吗 |
| 18 | 糖尿病患者能吃水果吗 | 22 | 糖尿病患者为何容易感染 |
| 18 | 胖人都有糖尿病吗 | 23 | 糖尿病患者不能吃糖吗 |
| 19 | 糖尿病患者为何会有三多现象 | 24 | 哪些食物不适合糖尿病患者 |
| 20 | 如何有效控制血糖 | 25 | 哪些食物适合糖尿病患者 |
| 21 | 糖尿病会遗传吗 | 26 | 糖尿病可以根治吗 |
| 21 | 女性比较容易患糖尿病吗 | 26 | 糖尿病患者不能碰点心、饮料吗 |

27 Part 3 破除糖尿病14大误区

- | | | | | | |
|----|-----|-------------------|----|------|----------------------|
| 27 | 误区1 | 没有不舒服,就不用管血糖 | 31 | 误区10 | 医生没开药,说明病好了,再也不用吃药了 |
| 27 | 误区2 | 糖尿病一定会有“三多”现象 | 31 | 误区11 | 药吃多了伤胃、伤肾,医生开的药吃一半就行 |
| 27 | 误区3 | 小便有糖,才是糖尿病 | 32 | 误区12 | 忘记吃药没关系,下次可以一起吃 |
| 28 | 误区4 | 糖吃得太多才会得糖尿病 | 32 | 误区13 | 注射胰岛素后,就不用再控制饮食 |
| 29 | 误区5 | 饭吃得越少,血糖就能控制得越好 | 32 | 误区14 | 家里有糖尿病患者时饭要分开做,很麻烦 |
| 29 | 误区6 | 今天验血糖浓度太高,下一顿少吃就好 | | | |
| 30 | 误区7 | 不能吃糖,但可以吃蜂蜜 | | | |
| 30 | 误区8 | 甜食不能多吃,但咸食没限制 | | | |
| 31 | 误区9 | 糖尿病是老年病,年轻人不会得 | | | |

33 Part 4 战胜糖尿病的关键

- 33 关键1 战胜糖尿病，从饮食开始
36 关键2 在外就餐的17个秘诀

- 38 关键3 9大并发症的饮食要诀

39 Part 5 有效降血糖的14种营养素

- 39 营养素1 镁
39 营养素2 硒
40 营养素3 钙
40 营养素4 铬
41 营养素5 锌
41 营养素6 膳食纤维
42 营养素7 锰

- 42 营养素8 亚麻酸
43 营养素9 维生素B₂
43 营养素10 维生素B₁
44 营养素11 维生素B₆
44 营养素12 维生素C
45 营养素13 维生素A
45 营养素14 维生素E

46 Part 6 有效降低血糖的食物

- | | |
|--------|-------|
| 46 核桃 | 51 莲藕 |
| 46 花生 | 52 牛蒡 |
| 47 黑芝麻 | 52 黄瓜 |
| 47 红豆 | 53 芦荟 |
| 48 黄豆 | 53 洋葱 |
| 48 黑豆 | 54 大蒜 |
| 49 黑木耳 | 54 葱 |
| 49 四季豆 | 55 海藻 |
| 50 灰树花 | 56 魔芋 |
| 50 苦瓜 | 56 牡蛎 |
| 51 山药 | 57 章鱼 |

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 57 墨鱼 | 63 大麦 |
| 58 干贝 | 63 黑麦 |
| 58 蛤蜊 | 64 薏米 |
| 59 三文鱼 | 64 荞麦 |
| 59 橄榄油 | 65 糙米/胚芽米/
发芽米 |
| 60 生姜 | 66 梅子 |
| 60 绿茶 | 66 香蕉 |
| 61 燕麦 | |
| 61 黄玉米/玉米须 | |
| 62 小麦/小麦胚芽/
小米 | |

67 Part 7 8周改善糖尿病特效食谱

68 第一周 避免摄取过多热量

- 68 星期一 活力早餐 水果土豆泥 樱桃牛奶
69 营养午餐 纳豆山苏饭 瓜仔蒸肉
70 绿豆薏米腐竹汤

- 71 元气晚餐 豆苗鲜菇 客家炒米粉
四神汤
72 星期二 活力早餐 豆豆粥 金橘茶
73 营养午餐 文蛤炒芥蓝



		香菇鸡味泡饭	
74	元气晚餐	海参烩甘薯叶	
		芦荟珊瑚面 洋甘菊茶	111
75	星期三 活力早餐	纳豆玉米蛋饼	112
		芦笋萝卜汤	113
76	营养午餐	丝瓜烩山药	114
77		芹菜炒海鲜 水果冰	115
78	元气晚餐	凉拌冻豆腐 灰树花拌饭	116
79	星期四 活力早餐	金枪鱼三明治 橘子奶酪	117
80	营养午餐	什锦蔬菜汤	118
81		绿咖喱牛肉 鲤鱼水饺	119
82	元气晚餐	紫米豆皮 西蓝花炒肉片	120
83	星期五 活力早餐	发芽米寿司 枸杞养生饮	121
84	营养午餐	炒木耳 凉拌章鱼	122
85	元气晚餐	虾米空心菜 南瓜荞麦面	123
86	星期六 活力早餐	泰式凉拌面 坚果水果奶	124
87	营养午餐	辣炒海带 凉拌火鸡肉丝	125
88	元气晚餐	蒜炒菠菜 玉米汤饭	126
		海鲜沙拉	127
89	星期日 活力早餐	沙茶牛肉卷	128
		橘子梨汁饮	129
90	营养午餐	香炒四季豆 柠檬蛤蜊	130
91	元气晚餐	番茄洋葱滑蛋	131
		南瓜年糕汤	132
92	第二周 均衡摄取各类食物		133
92	星期一 活力早餐	南瓜番茄三明治	134
		健康蔬果汁	135
93	营养午餐	红烧什锦菇	136
		海参烩甘薯叶	137
94	元气晚餐	酸辣秋葵 山药面条	138
95		香煎遮目鱼	139
96	星期二 活力早餐	彩虹沙拉 香蕉豆浆	140
97	营养午餐	树子丝瓜 人参乌鸡汤	141
98	元气晚餐	红烧豆腐 蒜蓉白肉饭	142
99	星期三 活力早餐	玉竹糙米粥	143
100	营养午餐	酱烧白菜 果香海鲜	144
101	元气晚餐	银耳炒鸡蛋 综合菇炒面	145
		水果牛肉丁	146
102	星期四 活力早餐	韩式年糕汤	147
103	营养午餐	双耳炒黄花菜 苦瓜炒肉片	
104	元气晚餐	三彩蔬菜汤	
		瓠瓜虾皮米线	
105	星期五 活力早餐	纳豆煎蛋 蔬菜凉面	
106	营养午餐	咖喱番茄烧豆泡	
		山药茯苓鸡肉	
107	元气晚餐	凉拌海带 羊肉米粉汤	
108	星期六 活力早餐	蔬菜双米粥	
	营养午餐	金枪鱼炒蔬菜	
	元气晚餐	墨西哥酱芦笋	
109		猪肉铁板面	
110	星期日 活力早餐	酸奶麦片	

	营养午餐	油豆腐炒茄子	
		制首乌炖鲍鱼	
	元气晚餐	圆白菜炒黑豆 鳝鱼炒面	
112	第三周 控制糖摄入量		
112	星期一 活力早餐	番石榴火腿蛋 黑豆饮	
113	营养午餐	扁鱼芥蓝菜 红曲味噌汤	
114	元气晚餐	山药海带芽 鲜味丝瓜米粉	
115	星期二 活力早餐	桑葚粥	
116	营养午餐	幸福蔬菜卷 辣炒牛肉	
117	元气晚餐	豌豆烧肉	
		红曲猪肉泡饭	
118	星期三 活力早餐	蔬菜卷 橘子梨汁饮	
119	营养午餐	凉拌干丝 鸭肉松	
120	元气晚餐	腐乳四季豆 红烧笋尖饭	
121	星期四 活力早餐	绿茶金枪鱼贝果 健康果汁	
122	营养午餐	香煎莲藕 玉米排骨汤	
123	元气晚餐	凉拌鸡丝菠菜	
		豆浆魔芋凉面	
124	星期五 活力早餐	香菇梅子粥	
	营养午餐	芝麻拌三丝豆 玄参烩鸡	
126	元气晚餐	罗勒炒蘑菇 三文鱼饭团	
127	星期六 活力早餐	蔬菜饺 茉莉花茶	
	营养午餐	辣炒空心菜	
		咖喱煎比目鱼	
128	元气晚餐	玉米豆腐汤 蔬菜凉面	
129	星期日 活力早餐	南瓜番茄三明治	
		樱桃牛奶	
130	营养午餐	韭菜炒肉丝 水果牛肉丁	
131	元气晚餐	香菇鸡味泡饭 树子丝瓜	
132	第四周 纤维多一点, 血糖更稳定		
132	星期一 活力早餐	广式瘦肉粥	
	营养午餐	菠萝苦瓜 四神汤	
133	元气晚餐	三色炒笋丝 味噌米粉汤	
134	星期二 活力早餐	蔬菜卷 香蕉豆浆	
135	营养午餐	金菇炒鸡丝 姜汁烧鲑鱼	
136	元气晚餐	豆干炒芹菜 什锦烩饭	
137	星期三 活力早餐	拌米线 幸福蔬菜卷	
138	营养午餐	文蛤炒芥蓝	
		山药茯苓鸡肉	
139	元气晚餐	豆苗焖鲜菇 番茄蛤蜊面	
140	星期四 活力早餐	苹果小米粥 洋甘菊茶	
141	营养午餐	凉拌冻豆腐 脆瓜排骨汤	
142	元气晚餐	灰树花拌饭 香炒四季豆	
143	星期五 活力早餐	柠檬鸡三明治	
		健康蔬果汁	
144	营养午餐	辣炒空心菜 清蒸牛百叶	
145	元气晚餐	综合菇炒面	
		圆白菜炒黑豆	
		大头菜烧猪肉	
146	星期六 活力早餐	山药馒头 燕麦奶茶	
147	营养午餐	芝麻拌三丝豆	
		豆芽海瓜子	

148	元气晚餐	蔬菜双米粥 双耳炒黄花菜
149	星期日 活力早餐	全麦素饺 紫罗兰花茶
150	营养午餐	丝瓜烩山药 胡桃莲子炖肉
151	元气晚餐	发芽米寿司 咖喱番茄烧豆泡
152	第五周 控制胆固醇、预防并发症	
152	星期一 活力早餐	豆浆粥
153	营养午餐	泡菜炒肉片 豆苗炒肉丝
154	元气晚餐	海带炖竹笋 蒜蓉白肉饭
155	星期二 活力早餐	火鸡肉蛋三明治 香蕉豆浆
156	营养午餐	木耳炒腐竹 玉米排骨汤
157	元气晚餐	苦瓜焖小鱼 当归鸭冬粉
158	星期三 活力早餐	海苔糯米卷 迷迭香茶
159	营养午餐	萝卜腌白菜 意大利蔬菜牛肉汤
160	元气晚餐	油焖甘薯叶 纳豆山苏饭 番茄烩鲤鱼
161	星期四 活力早餐	健康杂粮粥 洋甘菊茶
162	营养午餐	香蕉芝麻 苦瓜炒肉片
163	元气晚餐	凉拌香椿豆腐 炒牛肉面
164	星期五 活力早餐	韭菜虾仁饼 橘子梨汁饮
165	营养午餐	蒜炒菠菜 蒜头鸡汤
166	元气晚餐	蔬菜凉面 树子丝瓜 番茄炒三鲜
167	星期六 活力早餐	旗鱼味噌汤 草莓麦饼
168	营养午餐	圆白菜炒黑豆 绿咖喱牛肉
169	元气晚餐	红曲猪肉泡饭 双耳炒黄花菜
170	星期日 活力早餐	莲子芝麻饮 健康蔬果汁
171	营养午餐	酸辣秋葵 绍兴栗子肉
172	元气晚餐	鲜味丝瓜米粉 墨西哥酱芦笋
173	第六周 让植物油和深海鱼帮忙降脂	
173	星期一 活力早餐	香菇梅子粥
174	营养午餐	丝瓜烩山药 桂笋炒牛肉
175	元气晚餐	红烧桂笋 黄瓜肉片冬粉 辣拌金枪鱼丁
176	星期二 活力早餐	咖喱土豆 芦笋萝卜汤
177	营养午餐	香椿炒蛋 杏仁炖雪梨 番茄章鱼汤
178	元气晚餐	茭白香菇 猪肚鸡丝面
179	星期三 活力早餐	金枪鱼三明治 黑豆饮
180	营养午餐	牛肉茭白卷 海参烩甘薯叶
181	元气晚餐	人参乌鸡汤 三文鱼饭团
182	星期四 活力早餐	南瓜番茄三明治 橙子葡萄柚汁
183	营养午餐	炒木耳 番茄炒三鲜 养生紫米糕
184	元气晚餐	红烧笋尖饭

185	星期五 活力早餐	墨西哥酱芦笋 山药桂圆粥 健康果汁
186	营养午餐	圆白菜炒黑豆 甜桃炖肉
187	元气晚餐	芦荟珊瑚面 凉拌鸡丝菠菜 甘草番石榴
188	星期六 活力早餐	蔬菜卷 枸杞养生饮
189	营养午餐	酸辣秋葵 竹笋炒肉丝 红曲糯米饭
190	元气晚餐	纳豆山苏饭 三彩蔬菜汤
191		水果牛肉丁
192	星期日 活力早餐	玉米粥 燕麦奶茶
193	营养午餐	咖喱番茄烧豆泡 炒子蒸鱼
194	元气晚餐	烧牛肉面 香蕉芝麻
195	第七周 少油饮食更健康	
195	星期一 活力早餐	沙沙酱牛肉卷 橙子葡萄柚汁
196	营养午餐	三彩蔬菜汤 大头菜烧猪肉
197	元气晚餐	香菇鸡味泡饭 姜丝炒冬瓜
198	星期二 活力早餐	发芽米寿司 杏仁炖雪梨
199	营养午餐	香炒四季豆 梨炖鸡汤
200	元气晚餐	酱烧意大利面 芝麻拌三丝豆 酸辣蛤蜊
201	星期三 活力早餐	南瓜葡萄馒头 凉拌洋菜丝
202	营养午餐	树子丝瓜 意式海鲜汤
203	元气晚餐	味噌米粉汤 凉拌白果 竹笋炒肉丝
204		
205	星期四 活力早餐	豆浆粥 洋甘菊茶
206	营养午餐	罗勒炒蘑菇 瓜皮蒸鱼
207	元气晚餐	南瓜排骨汤 灰树花拌饭
208	星期五 活力早餐	蔬菜卷 橘子梨汁饮
209	营养午餐	三色炒笋丝 酸菜猪肉丝汤
210	元气晚餐	海鲜粥 红烧什锦菇
211	星期六 活力早餐	海鲜粥 坚果水果奶
212	营养午餐	双耳炒黄花菜 黑豆鸭肉汤
213	元气晚餐	番茄蛤蜊面 紫米豆皮
214	星期日 活力早餐	豆浆魔芋凉面 枸杞养生饮
215	营养午餐	凉拌鸡丝菠菜 当归鱼
216	元气晚餐	山药面条 茭白香菇 辣炒牛肉
217	第八周 控制饮食+调整生活方式	
217	星期一 活力早餐	苹果小米粥 樱桃牛奶
218	营养午餐	咸蛋炒小油菜 牛蒡炒肉丝
219	元气晚餐	凉拌白果 鹅肉米粉汤
220	星期二 活力早餐	水果土豆泥 橘子奶酪
221	营养午餐	炒木耳 丹参荔枝炖鲜鱼
222	元气晚餐	黄瓜肉片冬粉



		墨西哥酱芦笋
223	星期三	活力早餐 蔬菜饺 燕麦奶茶
224		营养午餐 金针烩丝瓜 绿咖喱牛肉
225		元气晚餐 纳豆山苏饭
		咖喱番茄烧豆泡
226	星期四	活力早餐 豆浆粥 洋甘菊茶
227		营养午餐 海带炖竹笋 白术烩鲜鱼
228		元气晚餐 南瓜荞麦面
229		酸辣秋葵 黄鱼羹
230	星期五	活力早餐 黑豆燕麦馒头
		橘子梨汁饮
231		营养午餐 菠萝苦瓜 金菇炒猪肚
232		元气晚餐 什锦烩饭 圆白菜炒黑豆

		海鲜豆腐煲
233	星期六	活力早餐 综合菇吐司卷
		旗鱼味噌汤
234		营养午餐 山药海带芽 蒜头鸡汤
		元气晚餐 玉米粥
235		油焖甘薯叶 小鱼炒百叶
236	星期日	活力早餐 三文鱼饭团 橙子葡萄柚汁
237		营养午餐 三彩蔬菜汤
238		酱烧白菜 清蒸牛百叶
239		元气晚餐 番茄肉末汤 客家炒米粉

240 Part 8 有效降血糖的7种健康食品

240	鱼油	241	红曲	242	蜂胶	243	七叶胆
240	绿茶粉	241	蜂王浆	243	酵母片		

244 Part 9 降低血糖的日常生活保健

244	心理保健篇	保持乐观的生活态度	248	运动保健篇	维持体能
245	生理保健篇	良好的睡眠与足部、口腔护理			

249 Part 10 中医保健降血糖

249	糖尿病的7种证型	254	有效降糖的3种天然茶饮
251	中医穴位按摩保健	255	简易有效的3道降糖药膳
253	治疗糖尿病的7种常用单方		

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	

◎烹调中所用油如无特别说明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”。千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗（饮食疗法），不能代替正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量差异而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



8周 改善糖尿病 饮食事典

何一成 编著



目 录

CONTENTS



7 Part 1 认识糖尿病

- | | | | |
|----|---------------|----|----------------|
| 7 | 什么是糖尿病 | 13 | 糖尿病有哪些症状 |
| 8 | 什么是血糖 | 14 | 怎样确定是否患糖尿病 |
| 9 | 糖尿病有哪几种类型 | 15 | 并发症——糖尿病对健康的威胁 |
| 10 | 导致糖尿病的危险因素有哪些 | | |

17 Part 2 有关糖尿病的14个疑问

- | | | | |
|----|---------------|----|----------------|
| 17 | 血糖高一定是得了糖尿病吗 | 21 | 高血压和糖尿病是共生的吗 |
| 18 | 糖尿病患者能吃水果吗 | 22 | 糖尿病患者为何容易感染 |
| 18 | 胖人都有糖尿病吗 | 23 | 糖尿病患者不能吃糖吗 |
| 19 | 糖尿病患者为何会有三多现象 | 24 | 哪些食物不适合糖尿病患者 |
| 20 | 如何有效控制血糖 | 25 | 哪些食物适合糖尿病患者 |
| 21 | 糖尿病会遗传吗 | 26 | 糖尿病可以根治吗 |
| 21 | 女性比较容易患糖尿病吗 | 26 | 糖尿病患者不能碰点心、饮料吗 |

27 Part 3 破除糖尿病14大误区

- | | | | | | |
|----|-----|-------------------|----|------|----------------------|
| 27 | 误区1 | 没有不舒服,就不用管血糖 | 31 | 误区10 | 医生没开药,说明病好了,再也不用吃药了 |
| 27 | 误区2 | 糖尿病一定会有“三多”现象 | 31 | 误区11 | 药吃多了伤胃、伤肾,医生开的药吃一半就行 |
| 27 | 误区3 | 小便有糖,才是糖尿病 | 32 | 误区12 | 忘记吃药没关系,下次可以一起吃 |
| 28 | 误区4 | 糖吃得太多才会得糖尿病 | 32 | 误区13 | 注射胰岛素后,就不用再控制饮食 |
| 29 | 误区5 | 饭吃得越少,血糖就能控制得越好 | 32 | 误区14 | 家里有糖尿病患者时饭要分开做,很麻烦 |
| 29 | 误区6 | 今天验血糖浓度太高,下一顿少吃就好 | | | |
| 30 | 误区7 | 不能吃糖,但可以吃蜂蜜 | | | |
| 30 | 误区8 | 甜食不能多吃,但咸食没限制 | | | |
| 31 | 误区9 | 糖尿病是老年病,年轻人不会得 | | | |

33 Part 4 战胜糖尿病的关键

33 关键1 战胜糖尿病，从饮食开始

36 关键2 在外就餐的17个秘诀

38 关键3 9大并发症的饮食要诀

39 Part 5 有效降血糖的14种营养素

39 营养素1 镁

39 营养素2 硒

40 营养素3 钙

40 营养素4 铬

41 营养素5 锌

41 营养素6 膳食纤维

42 营养素7 锰

42 营养素8 亚麻酸

43 营养素9 维生素B₂

43 营养素10 维生素B₁

44 营养素11 维生素B₆

44 营养素12 维生素C

45 营养素13 维生素A

45 营养素14 维生素E

46 Part 6 有效降低血糖的食物

46 核桃

46 花生

47 黑芝麻

47 红豆

48 黄豆

48 黑豆

49 黑木耳

49 四季豆

50 灰树花

50 苦瓜

51 山药

51 莲藕

52 牛蒡

52 黄瓜

53 芦荟

53 洋葱

54 大蒜

54 葱

55 海藻

56 魔芋

56 牡蛎

57 章鱼

57 墨鱼

58 干贝

58 蛤蜊

59 三文鱼

59 橄榄油

60 生姜

60 绿茶

61 燕麦

61 黄玉米/玉米须

62 小麦/小麦胚芽/

小米

63 大麦

63 黑麦

64 薏米

64 荞麦

65 糙米/胚芽米/

发芽米

66 梅子

66 香蕉

67 Part 7 8周改善糖尿病特效食谱

68 第一周 避免摄取过多热量

68 星期一 活力早餐 水果土豆泥 樱桃牛奶

69 营养午餐 纳豆山苏饭 瓜仔蒸肉

70 绿豆薏米腐竹汤

71 元气晚餐 豆苗鲜菇 客家炒米粉

四神汤

72 星期二 活力早餐 豆浆粥 金橘茶

73 营养午餐 文蛤炒芥蓝



74	元气晚餐	香菇鸡味泡饭
75	星期三 活力早餐	海参烩甘薯叶 芦荟珊瑚面 洋甘菊茶
76	营养午餐	芦笋萝卜汤
77	元气晚餐	丝瓜烩山药
78	星期四 活力早餐	芹菜炒海鲜 水果冰
79	营养午餐	凉拌冻豆腐 灰树花拌饭
80	元气晚餐	金枪鱼三明治 橘子奶酪
81	星期五 活力早餐	什锦蔬菜汤
82	营养午餐	绿咖喱牛肉 鲤鱼水饺
83	元气晚餐	紫米豆皮 西兰花炒肉片
84	星期六 活力早餐	发芽米寿司 枸杞养生饮
85	营养午餐	炒木耳 凉拌章鱼
86	元气晚餐	虾仁空心菜 南瓜荞麦面
87	星期日 活力早餐	泰式凉拌面 坚果水果奶
88	营养午餐	辣炒海带 凉拌火鸡肉丝
89	元气晚餐	蒜炒菠菜 玉米汤饭
90	星期一 活力早餐	海鲜沙拉
91	营养午餐	沙茶牛肉卷
92	元气晚餐	橘子梨汁饮
93	星期二 活力早餐	香炒四季豆 柠檬蛤蜊
94	营养午餐	番茄洋葱滑蛋
95	元气晚餐	南瓜年糕汤
96	星期三 活力早餐	南瓜番茄三明治
97	营养午餐	健康蔬果汁
98	元气晚餐	红烧什锦菇
99	星期四 活力早餐	海参烩甘薯叶
100	营养午餐	酸辣秋葵 山药面条
101	元气晚餐	香煎遮目鱼
102	星期五 活力早餐	彩虹沙拉 香蕉豆浆
103	营养午餐	树子丝瓜 人参乌鸡汤
104	元气晚餐	红烧豆腐 蒜蓉白肉饭
105	星期六 活力早餐	玉竹糙米粥
106	营养午餐	酱烧白菜 果香海鲜
107	元气晚餐	银耳炒鸡蛋 综合菇炒面
108	星期日 活力早餐	水果牛肉丁
109	星期一 活力早餐	韩式年糕汤
110	营养午餐	双耳炒黄花菜 苦瓜炒肉片
111	元气晚餐	三彩蔬菜汤
112	星期二 活力早餐	瓠瓜虾皮米线
113	营养午餐	纳豆煎蛋 蔬菜凉面
114	元气晚餐	咖喱番茄烧豆泡
115	星期三 活力早餐	山药茯苓鹅肉
116	营养午餐	凉拌海带 羊肉米粉汤
117	元气晚餐	蔬菜双米粥
118	星期四 活力早餐	橙醋菠菜牛肉卷
119	营养午餐	金枪鱼炒蔬菜
120	元气晚餐	墨西哥芦笋
121	星期五 活力早餐	猪肉铁板面
122	营养午餐	酸奶麦片
123	元气晚餐	酸奶麦片

第二周 均衡摄取各类食物

111	营养午餐	油豆腐炒茄子
112	元气晚餐	制首乌炖鲍鱼
113	星期三 活力早餐	圆白菜炒黑豆 鳝鱼炒面
114	营养午餐	番茄火腿蛋 黑豆饮
115	元气晚餐	扁扁芥蓝菜 红曲味噌汤
116	星期四 活力早餐	山药海带芽 鲜味丝瓜米粉
117	营养午餐	幸福蔬菜卷 辣炒牛肉
118	元气晚餐	豌豆烧烤麸
119	星期五 活力早餐	红曲猪肉泡饭
120	营养午餐	蔬菜卷 橘子梨汁饮
121	元气晚餐	凉拌干丝 鸭肉松
122	星期六 活力早餐	腐乳四季豆 红烧笋尖饭
123	营养午餐	绿茶金枪鱼贝果 健康果汁
124	元气晚餐	香煎莲藕 玉米排骨汤
125	星期日 活力早餐	凉拌鸡丝菠菜
126	营养午餐	豆浆魔芋凉面
127	元气晚餐	香菇梅子粥
128	星期一 活力早餐	芝麻拌三丝豆 玄参烩鸡
129	营养午餐	罗勒炒蘑菇 三文鱼饭团
130	元气晚餐	蔬菜饺 茉莉花茶
131	星期二 活力早餐	辣炒空心菜
132	营养午餐	咖喱煎比目鱼
133	元气晚餐	玉米豆腐汤 蔬菜凉面
134	星期三 活力早餐	南瓜番茄三明治
135	营养午餐	樱桃牛奶
136	元气晚餐	韭菜炒肉丝 水果牛肉丁
137	星期四 活力早餐	香菇鸡味泡饭 树子丝瓜
138	营养午餐	广式瘦肉粥
139	元气晚餐	菠萝苦瓜 四神汤
140	星期五 活力早餐	三色炒笋丝 味噌米粉汤
141	营养午餐	蔬菜卷 香蕉豆浆
142	元气晚餐	金菇炒鸡丝 姜汁烧鳕鱼
143	星期六 活力早餐	豆干炒芹菜 什锦烩饭
144	营养午餐	拌米线 幸福蔬菜卷
145	元气晚餐	文蛤炒芥蓝
146	星期日 活力早餐	山药茯苓鹅肉
147	营养午餐	豆腐焖鲜菇 番茄蛤蜊面
148	元气晚餐	苹果小米粥 洋甘菊茶
149	星期一 活力早餐	凉拌冻豆腐 脆瓜排骨汤
150	营养午餐	灰树花拌饭 香炒四季豆
151	元气晚餐	柠檬鸡三明治
152	星期二 活力早餐	健康蔬果汁
153	营养午餐	辣炒空心菜 清蒸牛百叶
154	元气晚餐	综合菇炒面
155	星期三 活力早餐	圆白菜炒黑豆
156	营养午餐	大头菜烧猪肉
157	元气晚餐	山药馒头 燕麦奶茶
158	星期四 活力早餐	芝麻拌三丝豆
159	营养午餐	豆芽海瓜子

第三周 控制糖摄入量

第四周 纤维多一点，血糖更稳定

148	元气晚餐	蔬菜双米粥 双耳炒黄花菜
149	星期日 活力早餐	全麦素饺 紫罗兰花茶
150	营养午餐	丝瓜烩山药 胡桃莲子炖肉
151	元气晚餐	发芽米寿司 咖喱番茄烧豆泡
152	第五周 控制胆固醇, 预防并发症	
152	星期一 活力早餐	豆浆粥
153	营养午餐	泡菜炒肉片 豆苗炒肉丝
154	元气晚餐	海带炖竹笋 蒜蓉白肉饭
155	星期二 活力早餐	火鸡肉蛋三明治 香蕉豆浆
156	营养午餐	木耳炒腐竹 玉米排骨汤
157	元气晚餐	苦瓜焖小肉 当归鸭冬粉
158	星期三 活力早餐	海苔糯米卷 迷迭香茶
159	营养午餐	萝卜腌白菜 意大利蔬菜牛肉汤
160	元气晚餐	油焖甘薯叶 纳豆山苏饭 番茄烩鲤鱼
161	星期四 活力早餐	健康杂粮粥 洋甘菊茶
162	营养午餐	香蕉芝麻 苦瓜炒肉片
163	元气晚餐	凉拌香椿豆腐 炒牛肉面
164	星期五 活力早餐	韭菜虾仁饼 橘子梨汁饮
165	营养午餐	蒜炒菠菜 蒜头鸡汤
166	元气晚餐	蔬菜凉面 树子丝瓜 番茄炒三鲜
167	星期六 活力早餐	旗鱼味噌汤 草莓麦饼
168	营养午餐	圆白菜炒黑豆 绿咖喱牛肉
169	元气晚餐	红曲猪肉泡饭 双耳炒黄花菜
170	星期日 活力早餐	莲子芝麻饮 健康蔬果汁
171	营养午餐	酸辣秋葵 绍兴栗子肉
172	元气晚餐	鲜味丝瓜米粥 墨西哥酱芦笋
173	第六周 让植物油和深海鱼帮忙降脂	
173	星期一 活力早餐	香菇梅子粥
174	营养午餐	丝瓜烩山药 桂笋炒牛肉
175	元气晚餐	红烧桂笋 黄瓜肉片冬粉 辣拌金枪鱼丁
176	星期二 活力早餐	咖喱土豆 芦笋萝卜汤
177	营养午餐	香椿炒蛋 杏仁炖雪梨 番茄章鱼汤
178	元气晚餐	茭白香菇 猪肚鸡丝面
179	星期三 活力早餐	金枪鱼三明治 黑豆饮
180	营养午餐	牛肉茭白卷 海参烩甘薯叶
181	元气晚餐	人参乌鸡汤 三文鱼饭团
182	星期四 活力早餐	南瓜番茄三明治 橙子葡萄柚汁
183	营养午餐	炒木耳 番茄炒三鲜 养生紫米糕
184	元气晚餐	红烧笋尖饭

185	星期五 活力早餐	墨西哥酱芦笋 山药桂圆粥 健康果汁
186	营养午餐	圆白菜炒黑豆 甜桃炖肉
187	元气晚餐	芦荟珊瑚面 凉拌鸡丝菠菜 甘草番石榴
188	星期六 活力早餐	蔬菜卷 枸杞养生饮
189	营养午餐	酸辣秋葵 竹笋炒肉丝 红曲糯米饭
190	元气晚餐	纳豆山苏饭 三彩蔬菜汤
191	水果牛肉丁	
192	星期日 活力早餐	玉米粥 燕麦奶茶
193	营养午餐	咖喱番茄烧豆泡 酸子蒸鱼
194	元气晚餐	炒牛肉面 香蕉芝麻
195	第七周 少油饮食更健康	
195	星期一 活力早餐	沙茶牛肉卷 橙子葡萄柚汁
196	营养午餐	三彩蔬菜汤 大头菜烧猪肉
197	元气晚餐	香菇鸡味泡饭 姜丝炒冬瓜
198	星期二 活力早餐	发芽米寿司 杏仁炖雪梨
199	营养午餐	香炒四季豆 梨炖鸡汤
200	元气晚餐	酱烧意大利面 芝麻拌三丝 酸辣蛤蜊
201	星期三 活力早餐	南瓜葡萄馒头 凉拌洋菜丝
202	营养午餐	树子丝瓜 意式海鲜汤
203	元气晚餐	味噌米粉汤 凉拌白果 竹笋炒肉丝
204	星期四 活力早餐	土豆粥 洋甘菊茶
205	营养午餐	罗勒炒蘑菇 瓜皮蒸鱼
206	元气晚餐	南瓜排骨汤 灰树花拌饭
207	星期五 活力早餐	蔬菜卷 橘子梨汁饮
209	营养午餐	三色炒笋丝 酸菜猪肉丝汤
210	元气晚餐	海鲜粥 红烧什锦菇
211	星期六 活力早餐	海鲜粥 坚果水果奶
212	营养午餐	双耳炒黄花菜 黑豆鸭肉汤
213	元气晚餐	番茄蛤蜊面 紫米豆皮
214	星期日 活力早餐	豆浆魔芋凉面 枸杞养生饮
215	营养午餐	凉拌鸡丝菠菜 当归鱼
216	元气晚餐	山药面条 茭白香菇 辣炒牛肉
217	第八周 控制饮食+调整生活方式	
217	星期一 活力早餐	苹果小米粥 樱桃牛奶
218	营养午餐	咸蛋炒小油菜 牛蒡炒肉丝
219	元气晚餐	凉拌白果 鹅肉米粉汤
220	星期二 活力早餐	水果土豆泥 橘子奶酪
221	营养午餐	炒木耳 丹参荔枝炖鲜鱼
222	元气晚餐	黄瓜肉片冬粉



		墨西哥酱芦笋
223	星期三	活力早餐 蔬菜饺 燕麦奶茶
224		营养午餐 金针烩丝瓜 绿咖喱牛肉
225		元气晚餐 纳豆山苏饭
		咖喱番茄烧豆泡
226	星期四	活力早餐 豆浆粥 洋甘菊茶
227		营养午餐 海带炖竹笋 白术烩鲜鱼
228		元气晚餐 南瓜荞麦面
229		酸辣秋葵 黄鱼羹
230	星期五	活力早餐 黑豆燕麦馒头
		橘子梨汁饮
231		营养午餐 菠萝苦瓜 金菇炒猪肚
232		元气晚餐 什锦烩饭 圆白菜炒黑豆

		海鲜豆腐煲
233	星期六	活力早餐 综合菇吐司卷
		旗鱼味噌汤
234		营养午餐 山药海带芽 蒜头鸡汤
		元气晚餐 玉米粥
		油焖甘薯叶 小鱼炒百叶
235		
236	星期日	活力早餐 三文鱼饭团 橙子葡萄柚汁
237		营养午餐 三彩蔬菜汤
238		酱烧白菜 清蒸牛百叶
239		元气晚餐 番茄肉末汤 客家炒米粉

240 Part 8 有效降血糖的7种健康食品

240	鱼油	241	红曲	242	蜂胶	243	七叶胆
240	绿茶粉	241	蜂王浆	243	酵母片		

244 Part 9 降低血糖的日常生活保健

244	心理保健篇	保持乐观的生活态度	248	运动保健篇	维持体能
245	生理保健篇	良好的睡眠与足部、口腔护理			

249 Part 10 中医保健降血糖

249	糖尿病的7种证型	254	有效降糖的3种天然茶饮
251	中医穴位按摩保健	255	简易有效的3道降糖药膳
253	治疗糖尿病的7种常用单方		

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	

◎烹调中所用油如无特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗（饮食疗法），不能代替正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量差异而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



什么是糖尿病

血糖偏高导致糖尿病

糖尿病就是“血糖值偏高”。“血糖值”指的是“血液中葡萄糖浓度的数值”。当血液中的葡萄糖浓度持续过高，即是糖尿病。

血糖为什么会偏高？偏高会怎么样呢？在探讨糖尿病的发病原因之前，我们应该要先了解与血糖有着极大关系的“胰岛素”。

胰岛素是什么

胰岛素是一种激素，由胰腺分泌出来，可降低血糖的浓度。胰腺的 β 细胞分泌出的胰岛素随着血液循环流动到人体全身，执行它的功能。

胰岛素的作用

胰岛素主要的工作地点有三个地方：肌肉、脂肪和肝脏。

肌肉

胰岛素能帮助葡萄糖顺利进入细胞内，降低血糖并且让细胞获得足够的能源，同时促进蛋白质的合成。

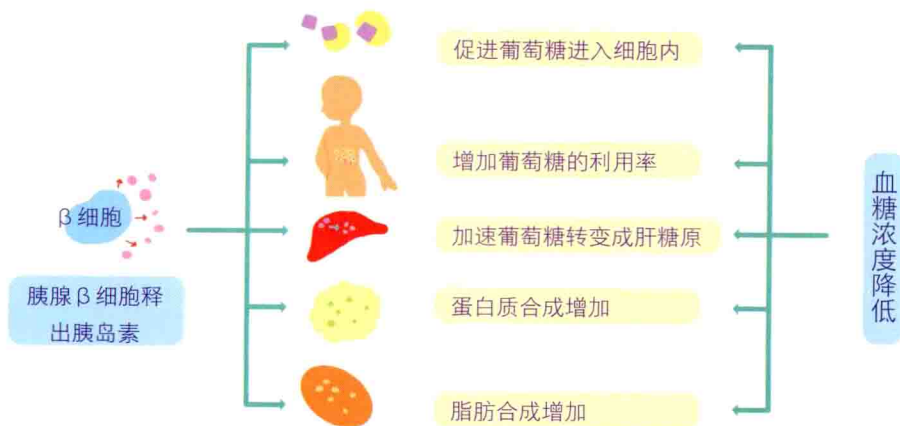
脂肪

胰岛素可促进脂肪合成，辅助能量以脂肪形式储存，并降低血脂含量。

肝脏

胰岛素在肝脏中可使葡萄糖转变肝糖原的速率加快，并抑制肝糖原的分解。肝糖原来源为葡萄糖，当人体合成肝糖原时，表示利用了血糖，血糖浓度便会降低。

胰岛素的作用



什么是血糖

血糖指的是血液中的葡萄糖，食物是血糖最大的来源

我们所吃的食物中含有极高的糖分，这些糖分另一个名字是“碳水化合物”，它是人体的必要养分。米饭、面等食物经过胃肠道的消化后，会被分解成葡萄糖，并且进入血液，成为我们说的血糖。

血糖的来源

血糖的主要来源，除了食物中的糖类外，还有另一个来源，就是肝脏里的肝糖原，肝糖原分解后形成葡萄糖进入血液，成为血糖。另一种是食物中的非糖物质，例如氨基酸、乳酸等，通过糖异生作用转化成葡萄糖。

糖是由碳、氢、氧三种元素所组成，用来泛指所有的碳水化合物，可分为单糖、双糖与多糖。

单糖与双糖通常具有甜味，如果糖、麦芽糖等。

血糖值怎么样才正常

一般正常状态下，空腹时血糖浓度是稳定的，正常值在3.89~6.11毫摩尔/升之间，用餐完毕后会短暂上升，通常身体会将血糖值控制在7.78毫摩尔/升以下，并在餐后2小时内恢复到正常的血糖值。

血糖值偏高，有两种常见情况：一种情况是胰岛素分泌不足，导致获得利用的葡萄糖数量过少，残留在血液中的数量过多；另一种情况是胰岛素作用不良，例如正常人一个单位的胰岛素能降十个单位的血糖，而胰岛素作用不良的人只能降五个单位的血糖，这就是所谓的胰岛素抵抗性。

血糖的形成过程

糖类食物从嘴巴进入
↓
经过胃肠道的消化
↓
产生葡萄糖
↓
葡萄糖进入血液，血糖上升



糖尿病有哪几种类型

糖尿病可分为四大类型：1型糖尿病、2型糖尿病、特殊型态的糖尿病、妊娠型糖尿病。

1型糖尿病

1型糖尿病又称为“胰岛素依赖型糖尿病”，主要是自体免疫引起的胰岛细胞破坏，造成胰岛素分泌过少，甚至没有分泌。此类型发病者年龄通常较轻，多发生在30岁以前，唯一的治疗方式就是终身使用胰岛素。

2型糖尿病

2型糖尿病又称为“非胰岛素依赖型糖尿病”，绝大部分糖尿病患者属于这一类，主要致病原因为胰岛素作用不良，多发病于中老年人，且多为体重过重者。此类糖尿病患者初期发病时胰岛素分泌并不会不够，有时还比正常值

高，但因利用不良，胰腺反而会分泌更多胰岛素，长期下来造成胰岛素分泌失调。

特殊型态的糖尿病

特殊型态的糖尿病是糖尿病中的少数，多半是由其他疾病所引起，如胰脏疾病、内分泌疾病、特殊遗传性疾病、胰岛细胞基因缺陷等，或因药物及化学品引起。

妊娠糖尿病

妊娠糖尿病对象为孕妇，而且仅指在怀孕前没有糖尿病，怀孕期间才患糖尿病的类型。发病的原因为过度肥胖、遗传因素、怀孕期胎盘所分泌的激素等。妊娠糖尿病患者产下巨大婴儿的概率会较高。妊娠糖尿病患者会随着妊娠期结束而康复。

四大类型糖尿病



1型糖尿病 (胰岛素依赖型)

体 型：与肥胖无关
发病年龄：年龄较轻，多数在30岁以前发病
发病状况：来势汹汹



特殊型态的糖尿病

体 型：与肥胖无关
发病年龄：依情况而有所不同
发病状况：依情况而有所不同



2型糖尿病 (非胰岛素依赖型)

体 型：体重过重者多
发病年龄：以往好发于中老年人，但渐渐有年轻化趋势
发病状况：多为慢慢发病



妊娠糖尿病

体 型：肥胖孕妇是高危人群
发病年龄：怀孕时期
发病状况：产检时即可发现