



全解糖尿病健康吃法，用食物战胜糖尿病

最有效的糖尿病食疗

99种降糖食材+197个降糖案例+12条饮食宜忌
16种降糖药材+29道降糖药膳+316个食材热量表

著名医药专家 主任医师
柴瑞震 主编

菠菜

Bocai

菠菜性凉，味甘、辛。菠菜中含有一种类似胰岛素的物质，能保持体内血糖的平衡。



橘子性平，味甘、酸，有开胃理气、生津润肺、化痰止咳等功效。

橘子

Juzi

橘子中富含类胡萝卜素，能提升血液中的类胡萝卜素的浓度，降低糖尿病并发心血管疾病的风险。



洋葱中含有一种与降糖药甲磺丁脲相似的有机物，能起到良好的降糖作用。

洋葱

Yangcong

洋葱性温，味甘、微辛，具有发汗、杀菌、降血脂、降血压、降血糖、抗癌之功效。

苦瓜

Kugua

功 效
功能健脾养阴



黄瓜性凉，味甘。黄瓜中含有一种叫丙醇二酸的物质，能抑制身体中的糖类物质转化成脂肪，降糖效果佳。



苹果

Pingguo



苹果性凉，味甘、微酸，能提高糖尿病病性，对胰岛素的敏感性，苹果中的苹果酸可稳定血糖，预防老年性糖尿病。



樱桃

Yingtiao

樱桃性热，味甘，含有丰富的花青素，能促进体内胰岛素的合成，从而达到降低血糖的功效。

黄豆

uangdou

性平，味甘。黄豆中丰富的优质蛋白，可改善糖尿病合并肾病的症状，糖尿病患者每日饮用一杯豆浆，可减少药物和胰岛素的剂量。



海带

Haidai

海带性寒，味咸，含有大量的褐藻酸、褐藻氨酸等成分，是降血糖的佳肴。



魔芋

Moyu

魔芋性温，味辛。魔芋的主要成分是一种名叫葡甘露聚糖的可溶性膳食纤维，食后有饱足感，能延缓对葡萄糖的吸收，适合肥胖型糖尿病患者食用。





最有效的 糖尿病食疗

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

最有效的糖尿病食疗/柴瑞震主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5388-7888-2

I. ①最… II. ①柴… III. ①糖尿病—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第118221号

最有效的糖尿病食疗

ZUIYOUXIAO DE TANGNIAOBING SHILIAO

主 编 柴瑞震
责任编辑 回 博
封面设计 伍 丽
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/24
印 张 16
字 数 150千字
版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7888-2/R·2315
定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】



最有效的 糖尿病食疗

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

序言 | Preface

“吃出来的富贵病”——糖尿病，已悄然成为一种对人们身体危害极大的现代文明病，发展势头非常之猛，发病人群也逐渐从老年化走向了年轻化。由于人们生活水平的提高，摄取高脂肪、高热量的饮食太多，平时又缺乏运动，生活无规律，导致肥胖，引起血黏度、甘油三酯和胆固醇升高，致使脂代谢紊乱，引起糖耐量异常，从而患上糖尿病。即使目前医学技术已经能帮助患者较好地控制糖尿病，关于糖尿病的各种预防知识也在普及，但患病人数依然不减反增。

糖尿病是一种需要病人及其家属配合医生进行良好的自我管理和自我监测才能逐渐控制病情、恢复健康的疾病。我国很多中医书籍中都记载过糖尿病，其中“寓医于食”的道理始终贯穿其中，可见饮食对糖尿病患者的重要性。只要患者掌握了正确的饮食方法和原则，以及食物的交换份法，同样有多种多样的选择来丰富自己的饮食，以达到正确养身、养性的目的。

本书编委会给糖尿病患者制订了详细的食疗计划。第一章的基础知识，能让糖尿病患者对自己的病情有正确的认识，制定合理的饮食原则，掌握饮食技巧，同时针对由糖尿病引发的各种并发症，制定了详细的调养食谱；重点详解了糖尿病患者在饮食中的宜与忌，患者应严格遵守各项饮食的禁忌事宜；关于糖尿病患者最常见的31个问题也以一问一答的形式收录其中，诸如“糖尿病患者能不能饮酒？”“能不能吃水果？”等等。

第二至九章选取了一百多种各类有益于防治糖尿病的食材进行深入解析，比如每一

种食材的“降糖元素”，解析此食材对糖尿病的益处；“性味归经、营养成分、食疗功效”让读者对食物有更透彻的了解；“选购保存”则教会读者选择什么样的食材才能发挥其最大的食疗效果。此外，还介绍了食材的搭配宜忌、烹调知识、适宜人群、适用量、总热量、健康提示，让患者对每一种食材都了如指掌。每一种食材分别推荐了降糖食谱，详解其原料及制作过程，以及计算能量值，使糖尿病患者合理安排自己一天的饮食。食谱均配有精美的图片，让读者一看就懂、一学就会，很多糖尿病养生百科知识也以小贴士的形式收录于食谱后，例如“糖尿病患者能不能怀孕？”“糖尿病会不会影响性功能障碍？”“注射胰岛素会不会成瘾？”……

一旦患上糖尿病，患者应保持乐观的心态，通过饮食进行调节，将其对身体及生活的影响降到最低，从而避免并发症。本书通过《健康大讲堂》编委会的精心编撰，希望能对糖尿病患者和家属有一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免会出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有糖尿病患者能早日康复。

《健康大讲堂》编委会

目录



PART 01 警惕“富贵病”，重视食疗法



糖尿病知识面面观

1. 糖尿病是怎么回事	014	宜 吃水果要把握好时间和数量	066
2. 糖尿病是这样来的	014	宜 应摄取充足维生素和无机盐	067
3. 糖尿病的4种类型	014	宜 经常食用南瓜粉	067
4. 糖尿病易感人群、警告信号	015	宜 应谨记糖尿病饮食歌	068
5. 糖尿病对人体危害不容忽视	016	忌 不吃早餐	068
6. 糖尿病的并发症	017	忌 过量食用瓜子、花生	069
7. 糖尿病的预防	018	忌 用节食、断食法减肥	069
		忌 摄入过多的盐分	070

糖尿病患者的饮食原则、技巧及对症食谱

1. 糖尿病患者的饮食原则	019	忌 盲目地进食植物油	070
2. 糖尿病患者饮食的六大要点	028	忌 只吃素食不吃荤食	071
3. 10类糖尿病并发症对症食谱	054		

糖尿病患者必知的饮食宜忌

宜 先吃菜后吃饭	065	糖尿病患者日常饮食 31问	
宜 进食应细嚼慢咽	065	1. 糖尿病患者能饮酒吗?	072
		2. 可以吃哪些蔬菜?	072
		3. 容易引起血糖升高的食物有哪些?	073
		4. 能不能吃海产品?	073

5.什么是血糖指数?	074	19.水果哪些能吃? 哪些不能吃?	081
6.糖尿病患者可以喝粥吗?	074	20.木糖醇能治疗糖尿病吗?	081
7.主食吃得越少, 血糖就控制得越好吗? ...	074	21.糖尿病患者需限制饮水吗?	082
8.糖尿病患者需要控制副食的摄入吗?	075	22.糖尿病患者如何恰当饮茶?	082
9.可不可以不吃主食?	076	23.糖尿病患者可以常喝牛奶吗?	083
10.吃多了能加大降糖药剂量吗?	076	24.糖尿病患者怎样补充蛋白质?	083
11.能只吃粗粮不吃细粮吗?	077	25.糖尿病患者应该如何加餐?	084
12.控制饮食时饥饿怎么办?	077	26.妊娠期应如何控制饮食?	084
13.能吃点心和饮料吗?	078	27.儿童糖尿病患者怎么吃?	085
14.可以使用人工甜味调料吗?	078	28.口服降糖药的病人怎么吃?	085
15.可以用蜂蜜代替食糖吗?	079	29.烹调方式对糖尿病患者有什么影响?	086
16.糖尿病患者不能吃糖吗?	079	30.烹调时应注意什么?	086
17.“无糖食品”可以多吃吗?	080	31.不吃早餐对糖尿病患者有什么危害?	087
18.糖尿病患者能不能吃水果?	080		

PART 02 降血糖——主食怎么吃



玉米	红枣薏米粥	95	荞麦
玉米炒蛋	黑米		真味荞麦凉面
玉米粥.....	黑米饭.....	97	荞麦蒸饺
小米	猪腰黑米粥.....	97	莜麦
小米羹.....	燕麦		莜麦蛋饼
小米黄豆粥.....	红豆燕麦粥.....	99	凉拌莜麦面.....
薏米	燕麦枸杞粥.....	99	红豆
薏米杏仁粥.....			猪骨红豆粥.....
			105

鲫鱼红豆粥.....	105
绿豆	
绿豆玉米粥.....	107
山药绿豆汤.....	107

黑豆	
黑豆豌豆粥.....	109
淮山黑豆粥.....	109



PART 03 降血糖——肉禽怎么吃



猪脊骨

苦瓜脊骨汤.....	113
玉米脊骨汤.....	113

猪肝

菠菜炒猪肝.....	115
铁板猪肝.....	116
胡萝卜炒猪肝.....	117

兔肉

手撕兔肉.....	119
辣椒炒兔肉.....	120

宫廷兔肉.....	121
-----------	-----

鸡肉

碧绿鸡软骨.....	123
菠萝鸡片.....	123

乌鸡

滋补鸡汤.....	125
莲子乌鸡山药煲.....	125

鸡胗

拌鸡胗.....	127
----------	-----

鸭肉

冬瓜薏米煲老鸭.....	129
草菇烧鸭.....	129

鸽肉

妙手秘制鸽.....	131
老鸽汤.....	131



PART 04 降血糖——水产怎么吃



鲫鱼

鲫鱼炖西兰花.....	135
-------------	-----

剁椒青香鲫鱼.....	136
-------------	-----

蒜蒸鲫鱼.....	137
-----------	-----

鲢鱼

香油蒸鲢鱼.....	139
------------	-----

天麻鱼头汤.....	139
青鱼	
鱼肉大葱饺.....	141
鱼片豆腐汤.....	141
带鱼	
香味带鱼.....	143
酒酿蒸带鱼.....	143
鳗鱼	
大蒜烧鳗鱼.....	145
海鳗鱼枸杞汤.....	145
鳊鱼	
大蒜鳊段.....	147

苦瓜鳊片.....	148
江湖油美鳊.....	149
鳙鱼	
香煎鳙鱼.....	151
枸杞蒸鳙鱼.....	151
牡蛎	
香菇花生牡蛎汤.....	153
牡蛎酸菜汤.....	153
虾	
苦瓜虾仁.....	155
椰香鲜虾.....	155

鱿鱼	
脆炒鱿鱼丝.....	157
香辣鱿鱼卷.....	157
扇贝	
蒜蓉蒸扇贝.....	159
烧椒拌扇贝肉.....	159
海带	
海带蛤蜊排骨汤.....	161
苦瓜海带瘦肉汤.....	161



PART 05 降血糖——蔬菜怎么吃



大白菜	
陈醋白菜.....	165
佛手白菜.....	166
炒白菜头.....	167
生菜	
香油生菜.....	169
蒜蓉生菜.....	169
菠菜	

花生拌菠菜.....	171
菠菜牛肉面线.....	171
豌豆苗	
清炒豌豆苗.....	173
上汤豆苗.....	173
空心菜	
豆豉炒空心菜梗.....	175
椒丝空心菜.....	175

韭菜	
韭菜炖猪血.....	177
清炒韭菜.....	178
凉拌韭菜.....	179
芹菜	
芹菜炒香干.....	181
香油芹菜.....	182
西芹百合.....	183

洋葱		泡椒炒西葫芦丝	207	胡萝卜炒肉丝	231
洋葱炒芦笋	185	莴笋		凉拌芦笋	233
洋葱圈	185	爽口莴笋	209	芦笋玉米百合	233
花菜		莴笋蘑菇	210	甜椒	
清炒花菜	187	酸甜莴笋	211	炆甜椒	235
花菜炒西红柿	188	南瓜		甜椒炒黄瓜	235
花菜炒肉片	189	银杏百合炒南瓜	213	蒜薹	
西兰花		蒸南瓜	214	蒜薹炒山药	237
素炒西兰花	191	西芹炖南瓜	215	蒜薹炒玉米笋	237
红椒炒西兰花	192	魔芋		茄子	
红豆拌西兰花	193	香菇魔芋汤	217	蒸茄子	239
黄瓜		丝瓜		茄子炒豆角	240
脆皮黄瓜卷	195	炒丝瓜	219	麻辣茄子	241
黄瓜炒草菇	196	丝瓜滑子菇	220	山药	
黄瓜素小炒	197	松子炒丝瓜	221	玉米笋炒山药	243
苦瓜		白萝卜		山药炖鸡汤	244
菠萝苦瓜汤	199	清爽白萝卜	223	凉拌山药丝	245
清炒苦瓜	200	蒜苗炒白萝卜	224	西红柿	
杏仁拌苦瓜	201	鸡汤白萝卜丝	225	姜汁西红柿	247
冬瓜		扁豆			
冬瓜双豆	203	椒丝扁豆	227		
冬瓜竹笋汤	204	蒜香扁豆	227		
虾米冬瓜	205	胡萝卜			
西葫芦		胡萝卜炒豆芽	229		
醋熘西葫芦	207	吉祥萝卜丝	230		



西红柿豆腐汤..... 248

西红柿肉片..... 249

红薯

清炒红薯丝..... 251

干锅红薯片..... 252

姜丝红薯..... 253

芥菜

芥菜拌黄豆..... 255

什锦芥菜..... 256

芥菜叶拌豆丝..... 257

竹笋

浓汤竹笋..... 259

凉拌双笋..... 260

竹笋炒四季豆..... 261

包菜

辣包菜..... 263

手撕包菜..... 264

芝麻包菜..... 265

黄豆芽

银白芽丝汤..... 267

炒黄豆芽..... 268

木耳炒豆芽..... 269



PART 06 降血糖——菌藻豆怎么吃



银耳

银耳西红柿汤..... 273

银耳枸杞汤..... 273

黑木耳

胡萝卜烩木耳..... 275

腐竹银芽黑木耳..... 275

香菇

香菇瘦肉酿苦瓜..... 277

香菇冬笋汤..... 277

草菇

美味草菇..... 279

草菇扒芥菜..... 279

金针菇

金针菇鸡汤..... 281

猴头菇

三鲜猴头菇..... 283

蕨菜

炆炒蕨菜..... 285

山野蕨菜..... 285

黄豆

拌萝卜黄豆..... 287

红椒黄豆..... 287

豆腐

豆腐鲜汤..... 289

萝卜泥拌豆腐..... 289



PART 07 降血糖——药材怎么吃



- | | | |
|-------------------|------------------|-----------------|
| 田七 | 冬瓜玉米须汤..... 303 | 葛根 |
| 田七鸡汤..... 293 | 西洋参 | 葛根猪肝汤..... 315 |
| 山楂 | 西洋参清鸡汤..... 305 | 葛根粉粥..... 315 |
| 山楂猪排汤..... 295 | 玉竹西洋参茶..... 305 | 淮山 |
| 菊花山楂茶..... 295 | 金银花 | 淮山鸡汤..... 317 |
| 莲子 | 金银花饮..... 307 | 降糖茶..... 317 |
| 红油莲子..... 297 | 大蒜银花茶..... 307 | 地骨皮 |
| 山药枸杞莲子汤..... 297 | 黄连 | 地骨皮猪肝汤..... 319 |
| 枸杞 | 黄连冬瓜鱼片汤..... 309 | 桔梗 |
| 春笋枸杞肉丝..... 299 | 黄连汁..... 309 | 桔梗苦瓜..... 321 |
| 枸杞鱼片粥..... 299 | 黄芪 | 桔梗饮..... 321 |
| 人参 | 黄芪山药鱼汤..... 311 | 南瓜子 |
| 人参鸡汤..... 301 | 黄芪红茶..... 311 | 南瓜子苹果汁..... 323 |
| 人参红茶..... 301 | 玉竹 | |
| 玉米须 | 排骨玉竹板栗汤..... 313 | |
| 玉米须山药肉片汤..... 303 | 玉竹饮..... 313 | |



PART 08 降血糖——水果怎么吃



- | | | |
|--------------|----------------|--------------|
| 苹果 | 樱桃 | 草莓 |
| 苹果汁..... 327 | 樱桃鲜果汁..... 329 | 草莓汁..... 331 |

香蕉	猕猴桃	石榴
香蕉汁..... 333	猕猴桃汁..... 341	石榴苹果汁..... 349
西瓜	橘子	火龙果
西瓜汁..... 335	橘子汁..... 343	火龙果汁..... 351
木瓜	橙子	柚子
木瓜汁..... 337	柳橙汁..... 345	沙田柚汁..... 353
桃	菠萝	荔枝
桃汁..... 339	菠萝汁..... 347	荔枝饮..... 355

PART 09 降血糖——调味料及其他食物怎么吃.....



大蒜	香油	板栗
蒜蓉菜心..... 359	香油拌芹菜..... 369	板栗扒白菜..... 379
姜	花粉	板栗鸡汤..... 379
姜丝鲈鱼汤..... 361	花粉饮..... 371	花生
醋	绿茶	西芹拌花生仁..... 381
醋熘土豆丝..... 363	铁观音绿茶..... 373	麦仁花生鸡肉粥..... 381
咖喱	提神绿茶..... 373	芝麻
咖喱炒双花..... 365	红茶	芝麻拌莴笋..... 383
咖喱杂菜拉面..... 365	玫瑰红茶..... 375	鸡肉芹菜芝麻粥..... 383
橄榄油	柠檬红茶..... 375	
牛肉烧饼..... 367	榛子	
	桂圆榛子粥..... 377	



PART

01

◇ 警惕“富贵病”， ◇
重视食疗法





本章带领糖尿病患者全面认识糖尿病的病因、危害性，列出9类糖尿病易感人群以及17个警告信号，以方便人们出现不良反应时进行自测。患了糖尿病，患者最需要注意的是养成良好的饮食习惯，了解饮食的重点，可降低血糖的微量元素，掌握6大食疗技巧以及食物的交换份法，并且还要熟悉食物的热量，正确计算出每日所需能量，随时随地设计出美味多变的饮食方案。同时，糖尿病患者应该谨记饮食宜忌和日常生活宜忌，以利于病情的控制。



糖尿病知识面面观

1 糖尿病是怎么回事

糖尿病是一组以血浆葡萄糖（简称血糖）水平升高为特征的代谢性疾病群。主要症状可概括为“三多一少”，即多饮、多食、多尿、体重减少。然而，并非患有糖尿病，就必然会出现这些症状。有些人或许只出现其中一项或两项症状，程度轻重也各有差异。当这些症状出现时，就表示已由糖尿病的前期症状演变为糖尿病。

2 糖尿病是这样来的

糖尿病除5%的人群属遗传外，大部分是后天生成的。随着社会的进步和发展，人们生活水平越来越高，摄取高脂肪、高热量的饮食过多，平时又缺乏运动，生活无规律，导致肥胖，引起血黏度、甘油三酯和胆固醇升高，致使脂代谢紊乱，引起糖耐量异常，从而患上糖尿病。

3 糖尿病的4种类型

（1）I型糖尿病

I型糖尿病以前也称胰岛素依赖型糖尿病，I型糖尿病患者的发病是因为胰腺不能产生足够的胰岛素，大部分患者的发病期是在儿童期和青春期。

（2）II型糖尿病

II型糖尿病也叫成人发病型糖尿病，多在35~40岁或之后发病，占糖尿病患者的90%以上。

II型糖尿病患者体内产生胰岛素的能力只是部分丧失，有的患者体内胰岛素甚至产生过多，但胰岛素的作用效果却很差，使患者体内的胰岛素相对缺乏。

（3）妊娠糖尿病

妊娠糖尿病是指妇女在怀孕期间患上的糖尿病。临床数据显示有2%~3%的女性在怀孕期间会患上糖尿病，患者在妊娠之后糖尿病症状会自动消失。