

彩生活
大生读库



衣食住行·养身养心
实用资讯书库
中国人的优质生活顾问

图解

糖尿病 饮食宜忌

龚 仆◎编著

中华中医药学会会员
北京大医康民中医药研究院院长

大百科

通过饮食控制糖尿病，安全有效、副作用小
为糖尿病患者量身打造的养生保健百科全书

食品交换份法

将食物分为五大组、八大类，热量相同的食物可以等份互换，丰富糖尿病病人的餐桌。



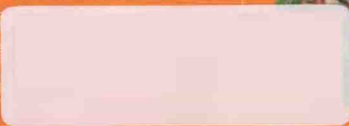
全日总热量

总热量与体型、劳动强度等密切相关，严格控制每日总热量，让血糖更平稳。



血糖生成指数 (GI)

全面理
低GI值
糖大有



11大饮食原则

饮食细节决定血糖的高低——树立正确的饮食观念，培养科学的饮食习惯。

食物宜忌慎

选对吃对，才能降糖
糖尿病患者常担心吃不对血糖就高了，其实正确选择食物、饮品、中药材，简单食谱便可有效调节血糖、控制体重。



重点预防、改善糖尿病并发症

详解9大糖尿病并发症的健康吃法与日常注意事项，对症食疗，让饮食助健康。



大彩生活读库

图解

糖尿病 饮食宜忌 大百科

龚 仆◎编著

中华中医药学会会员
北京大医康民中医药研究院院长



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

图解糖尿病饮食宜忌大百科 / 龚仆编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5335-4515-4

I. ①图… II. ①龚… III. ①糖尿病 - 食物疗法 -
图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第040095号

- 书 名 图解糖尿病饮食宜忌大百科
编 著 龚 仆
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 北京缤索印刷有限公司
开 本 710毫米 × 1020毫米 1 / 16
印 张 20
图 文 320码
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4515-4
定 价 39.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

大彩生活读库

图解

糖尿病 饮食宜忌 大百科

龚 仆◎编著

中华中医药学会会员
北京大医康民中医药研究院院长



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

图解糖尿病饮食宜忌大百科 / 龚仆编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5335-4515-4

I. ①图… II. ①龚… III. ①糖尿病-食物疗法-
图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第040095号

- 书 名 图解糖尿病饮食宜忌大百科
编 著 龚 仆
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号(邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷 北京缤索印刷有限公司
开 本 710毫米×1020毫米 1/16
印 张 20
图 文 320码
版 次 2014年5月第1版
印 次 2014年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4515-4
定 价 39.80元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换



第1章 掌握基本知识，从容应对糖尿病

14 • 糖尿病患者饮食原则须遵守

- 14 • 总热量要适当控制
- 14 • 定时定量，科学分配三餐
- 14 • 掌握规定热量，食谱可多样化
- 14 • 均衡饮食，科学营养
- 15 • 多食富含膳食纤维的食物
- 15 • 高胆固醇食物要少吃
- 15 • 当心甜食
- 15 • 拒绝酒精
- 16 • 清淡饮食，一日3克盐
- 16 • 细嚼慢咽促进营养吸收
- 16 • 控制食物温度，温热最适宜

17 • 食品交换份法

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 17 • 食物营养成分分类与营养对照表 | 18 • 油脂类食品等值交换表 |
| 17 • 谷薯类食品等值交换表 | 19 • 蔬菜类食品等值交换表 |
| 18 • 鱼禽肉蛋类食品等值交换表 | 19 • 水果类食品等值交换表 |
| 18 • 奶类食品等值交换表 | 19 • 附：糖尿病患者饮食摄入量计算 |

contents 目录



21 • 解读食物血糖生成指数

21 • 血糖生成指数是什么

21 • 如何界定食物血糖生成指数高低

22 • 影响血糖生成指数的因素

22 • 降低血糖生成指数的烹饪技巧

第2章 选对五谷杂粮，轻松稳住血糖

24 • 宜

24 • 黑米

25 • 黑米青豆豆浆

25 • 双黑粥

25 • 核桃枸杞黑米小米粥

26 • 小米

27 • 枸杞小米豆浆

27 • 双米粥

27 • 胡萝卜小米粥

28 • 玉米

29 • 玉米鸡翅排骨汤

29 • 玉米煲老鸭

29 • 玉米楂小米豆浆

30 • 荞麦

31 • 荞麦山楂豆浆

31 • 荞麦薏苡仁豆浆

31 • 山楂荞麦粥

32 • 燕麦

33 • 燕麦黑芝麻豆浆

33 • 燕麦粥

33 • 鲜果燕麦粥

34 • 大豆

35 • 生菜胡萝卜豆浆

35 • 大豆双菇汤

35 • 大豆炖大骨

36 • 绿豆

37 • 绿豆冬瓜汤

37 • 绿豆百合浆

37 • 枸杞子叶绿豆汤

38 • 红小豆

39 • 玉米红小豆豆浆

39 • 白果拌红小豆

39 • 红小豆煲乌鸡

40 • 黑豆

41 • 黑青豆薏苡仁浆

41 • 黑豆玉米须燕麦浆

41 • 黑豆鲫鱼汤

42 • 豌豆

43 • 豌豆小米豆浆



43 • 清炒豌豆
43 • 白玉豌豆粳米粥
44 • 薏苡仁
45 • 薏苡仁老鸭汤
45 • 芹菜薏苡仁汤
45 • 薏苡仁红绿豆浆
46 • 黑芝麻
47 • 黑芝麻玉米糊
47 • 黑芝麻鲜奶汁

47 • 黑芝麻大黄瓜
48 • 忌
48 • 油条
48 • 麻花
48 • 比萨
49 • 锅巴
49 • 年糕
50 • 慎
50 • 方便面

50 • 蛋糕
50 • 粉丝
51 • 高粱
51 • 西米
51 • 糯米
52 • 饼干
52 • 烙饼
52 • 绿豆糕

第3章 辅助降血糖，蔬菜来帮忙

54 • 宜
54 • 生菜
55 • 奶香蔬果沙拉
55 • 生菜玉米粥
55 • 生菜豆浆
56 • 菠菜
57 • 果菜汁
57 • 姜末拌菠菜
57 • 菠菜汁
58 • 油菜
59 • 香菇扒油菜
59 • 油菜蚕豆瓣
59 • 香瓜油菜柠檬汁
60 • 空心菜
61 • 素炒空心菜
61 • 葱油炒空心菜
61 • 空心菜炒豆腐干
62 • 芥菜
63 • 芥菜粳米粥

63 • 芥菜芦荟汤
63 • 芥菜姜丝汤
64 • 茼蒿
65 • 茼蒿圆白菜菠萝汁
65 • 生拌茼蒿
65 • 蛤肉炒茼蒿
66 • 大白菜
67 • 大白菜柠檬汁
67 • 香菇煮大白菜
67 • 柠檬拌白菜
68 • 圆白菜
69 • 三丝圆白菜卷
69 • 花生仁拌圆白菜
69 • 百合白菜饮
70 • 紫甘蓝
71 • 芦荟紫甘蓝炒百合
71 • 绿豆芽拌紫甘蓝
71 • 金针菇拌紫甘蓝

72 • 苋菜
73 • 豆腐苋菜瘦肉汤
73 • 豆腐苋菜羹
73 • 凉拌苋菜
74 • 蕨菜
75 • 凉拌蕨菜
75 • 口蘑蕨菜氽豆腐
75 • 炒蕨菜
76 • 木耳菜
77 • 清炒木耳菜
77 • 蒜香木耳菜豆腐汤
77 • 鱼汤沙锅饺
78 • 豆苗
79 • 萝卜炒豆苗
79 • 豆苗炒鱼片
79 • 素炒豆苗
80 • 黄豆芽
81 • 黄豆芽炖平菇
81 • 豆芽海带炖鲫鱼

- 81 • 黄豆芽炒牛肉丝
- 82 • 蒜黄
- 83 • 蒜黄肉丝
- 83 • 蒜黄鸡丝
- 83 • 平菇炒蒜黄
- 84 • 蒜薹
- 85 • 蒜薹烧猪瘦肉
- 85 • 蒜薹炒牛柳丝
- 85 • 鸡汁蒜薹炒豆干
- 86 • 芹菜
- 87 • 碧绿蔬菜汁
- 87 • 芹菜豆腐丝
- 87 • 田园小炒
- 88 • 洋葱
- 89 • 洋葱鳝鱼
- 89 • 西红柿洋葱汤
- 89 • 洋葱炒肉丝
- 90 • 西蓝花
- 91 • 什锦汤
- 91 • 银耳西蓝花
- 91 • 清炒双花
- 92 • 西红柿
- 93 • 西红柿玉米粒汤
- 93 • 西红柿西柚汁
- 93 • 西红柿酸奶饮
- 94 • 茄子
- 95 • 紫茄海鲜
- 95 • 紫菜蒸茄子
- 95 • 蒜泥茄子
- 96 • 四季豆
- 97 • 四季豆瘦肉汤
- 97 • 芝麻四季豆
- 97 • 四季豆炒山药
- 98 • 冬瓜
- 99 • 素烧冬瓜
- 99 • 西红柿炒冬瓜
- 99 • 冬瓜蒸芥蓝
- 100 • 丝瓜
- 101 • 丝瓜瘦肉汤
- 101 • 枸杞炒丝瓜
- 101 • 丝瓜炒金针菇
- 102 • 黄瓜
- 103 • 黄瓜素炒青豆
- 103 • 蘑菇黄瓜汤
- 103 • 小白菜黄瓜汤汁
- 104 • 苦瓜
- 105 • 秀菊苦瓜
- 105 • 苦瓜炖排骨
- 105 • 苦瓜煸鸭肉
- 106 • 西葫芦
- 107 • 油焖西葫芦
- 107 • 西葫芦炒肉
- 107 • 西葫芦大白菜粥
- 108 • 芦笋
- 109 • 芦笋拌海带
- 109 • 生菜芦笋汁
- 109 • 芦笋鸡茸
- 110 • 莴笋
- 111 • 莴笋蔬果汁
- 111 • 肉炖莴笋
- 111 • 竹荪酿莴笋
- 112 • 茭白
- 113 • 茭白炒双椒
- 113 • 鸡肉炒茭白
- 113 • 茭白香菇肉片汤
- 114 • 白萝卜
- 115 • 素炒萝卜丝
- 115 • 陈皮萝卜瘦身汤
- 115 • 白萝卜烧排骨
- 116 • 胡萝卜
- 117 • 素炒三丝
- 117 • 胡萝卜毛豆鸡丁
- 117 • 胡萝卜菠菜粥
- 118 • 魔芋
- 119 • 凉拌魔芋
- 119 • 咖喱豌豆炒魔芋
- 119 • 魔芋炒西蓝花
- 120 • 银耳
- 121 • 银耳炒菠菜
- 121 • 双耳木瓜汤
- 121 • 银耳拌冬瓜
- 122 • 黑木耳
- 123 • 白果炒木耳
- 123 • 黑木耳什锦菜
- 123 • 黑木耳拌莲藕
- 124 • 香菇
- 125 • 香菇蒸嫩鸡
- 125 • 芦笋香菇炒肉丝
- 125 • 香菇烧黄瓜
- 126 • 平菇
- 127 • 胡萝卜什锦素味汤
- 127 • 平菇炒菜心
- 127 • 蒸生菜平菇

128 • 草 菇

129 • 蓝花草菇

129 • 银杏草菇汤

129 • 草菇鳕鱼粥

130 • 猴头菇

131 • 猴头菇炖鸡汤

131 • 猴头菇地黄老鸡汤

131 • 鲜菇龙须面

132 • 金针菇

133 • 金针菇炒丝瓜

133 • 鸡汁金针菇炒木耳

133 • 金针菇炒鸡丝

134 • 忌

134 • 荸荠

134 • 甜菜

134 • 竹笋

135 • 慎

135 • 芋头

135 • 土豆

135 • 甘薯

136 • 韭菜

136 • 尖辣椒

136 • 南瓜

第4章 科学巧制作，健康享水果

138 • 宜

138 • 橘 子

139 • 高维生素果汁

139 • 橘子萝卜汁

139 • 橘子核桃汁

140 • 柠 檬

141 • 西红柿柠檬炒面

141 • 薏苡仁柠檬水

141 • 木瓜柠檬汁

142 • 柚 子

143 • 柚子芹菜汁

143 • 柚子柠檬姜茶

143 • 蜜柚红茶

144 • 菠 萝

145 • 菠萝西红柿胡萝卜汁

145 • 苦瓜菠萝鸡

145 • 菠萝烧仔鸡

146 • 木 瓜

147 • 二瓜汁

147 • 木瓜玉米奶汁

147 • 木瓜草莓牛奶汁

148 • 火龙果

149 • 西红柿火龙果汁

149 • 火龙果菠萝汁

149 • 火龙果汁

150 • 猕猴桃

151 • 猕猴桃蔬菜汁

151 • 健骨猕猴桃汁

151 • 猕猴桃火龙果饮

152 • 草 莓

153 • 美妙草莓乳果汁

153 • 草莓豆浆

153 • 草莓牛奶汁

154 • 无花果

155 • 夏枯草无花果瘦肉汤

155 • 无花果豆浆

155 • 无花果银耳煲

156 • 桑 葚

157 • 乌龙首乌茶

157 • 桑葚炖鸽汤

157 • 草莓桑葚汁

158 • 橄 榄

159 • 龙胆橄榄茶

159 • 芥菜橄榄滚鱼头

159 • 葡萄柚橄榄汁

160 • 番石榴

161 • 番石榴汁

161 • 番石榴高纤果汁

161 • 石榴蔬菜汁

162 • 忌

162 • 金橘

162 • 橙子

162 • 芒果

163 • 甘蔗

163 • 红枣

163 • 柿子

164 • 椰子

164 • 桂圆

164 • 荔枝

165 • 慎
165 • 葡萄
165 • 梨

165 • 桃子
166 • 香蕉
166 • 西瓜

166 • 樱桃

第5章 糖尿病更需讲营养，肉蛋宜忌要明确

168 • 宜
168 • 牛肉
169 • 猕猴桃西红柿牛肉
169 • 芹菜牛肉粥
169 • 黄瓜炒牛肉
170 • 驴肉
171 • 凉拌驴肉
171 • 驴肉汤
171 • 枸杞子黄芪驴肉汤
172 • 兔肉
173 • 兔肉紫菜豆腐汤
173 • 罗汉果兔肉
173 • 魔芋焖兔肉
174 • 土鸡肉
175 • 凉拌鸡丝
175 • 蛤蜊鸡汤
175 • 白菜煲土鸡
176 • 乌鸡肉
177 • 枸杞子炖乌鸡

177 • 乌鸡山药煲
177 • 沙锅乌鸡
178 • 鹅肉
179 • 冬笋香菇烩鹅片
179 • 豆酱烧雁鹅
179 • 黑木耳炒鹅片
180 • 鸽肉
181 • 云吞炖乳鸽
181 • 松蘑海参鸽子汤
181 • 山药玉米炖乳鸽
182 • 鹌鹑肉
183 • 葛根玉米鹌鹑汤
183 • 无花果玉米煲鹌鹑汤
183 • 芎归鹌鹑煲
184 • 忌
184 • 香肠
184 • 午餐肉
184 • 火腿
185 • 炸鸡

185 • 腊肉（生）
185 • 猪脑
186 • 慎
186 • 鸡心
186 • 鸡肝
186 • 鹅肝
187 • 羊肝
187 • 羊肚
187 • 羊腰
188 • 猪肝
188 • 猪心
188 • 猪肚
189 • 猪腰
189 • 猪肺
189 • 猪蹄
190 • 牛肚
190 • 鸡蛋
190 • 松花蛋

第6章 选对水产美食，安全调节血糖

192 • 宜
192 • 黑鱼
193 • 黑鱼冬瓜煲

193 • 莲藕黑鱼汤
193 • 苦瓜黑鱼汤

194 • 黄鱼
195 • 苋菜黄鱼羹
195 • 陈皮黄鱼汤

195 • 清蒸小黄鱼

196 • 草鱼

197 • 菊花鱼片汤

197 • 鱼片豆腐汤

197 • 清炖草鱼

198 • 鲈鱼

199 • 苦瓜鲈鱼汤

199 • 清蒸鲈鱼

199 • 枸杞鲈鱼汤

200 • 鲫鱼

201 • 冬瓜鲫鱼汤

201 • 萝卜丝煮鲫鱼

201 • 鲫鱼豆腐汤

202 • 鳝鱼

203 • 家常鳝段

203 • 双椒炒鳝鱼丝

203 • 西芹鳝鱼丝

204 • 三文鱼

205 • 香烤三文鱼

205 • 三文鱼白菜卷

205 • 牛肚菌三文鱼

206 • 泥鳅

207 • 水煮泥鳅

207 • 泥鳅炖豆腐

207 • 泥鳅汤

208 • 海参

209 • 鸭肉海参煲

209 • 土鸡烧海参

209 • 银耳海参汤

210 • 紫菜

211 • 翡翠双星

211 • 紫菜芹菜卷

211 • 鲜菇紫菜汤

212 • 海带干

213 • 海带炖鸭

213 • 豆皮干丝海带

213 • 大豆海带汤

214 • 蛤蜊

215 • 黄芪玉米须蛤肉汤

215 • 沙锅川芎蛤蜊

215 • 丝瓜蛤蜊意面

216 • 田螺

217 • 双椒田螺

217 • 金菇田螺汤

217 • 田螺老鸭煲

218 • 蚌

219 • 玉米须炖蚌肉

219 • 天麻蚌肉煲

219 • 蚌肉苦瓜汤



- 220 • 牡蛎
- 221 • 枸杞萝卜拌牡蛎
- 221 • 牡蛎平菇汤
- 221 • 牡蛎豆腐汤
- 222 • 慎
- 222 • 鲤鱼
- 222 • 鲑鱼
- 222 • 带鱼
- 223 • 鲳鱼
- 223 • 鳙鱼
- 223 • 螃蟹
- 224 • 虾
- 224 • 虾米
- 224 • 鲍鱼
- 225 • 淡菜
- 225 • 干贝
- 225 • 墨鱼
- 226 • 鱿鱼
- 226 • 鱼子
- 226 • 鲛鱼罐头

第7章 小食材用处大，科学选择降血糖

- 228 • 宜
- 228 • 开心果
- 229 • 开心果奶汁
- 229 • 牛奶开心果豆浆
- 229 • 开心果拌圆白菜
- 230 • 核桃
- 231 • 核桃燕麦汁
- 231 • 青春核桃汁
- 231 • 红小豆核桃糙米粥
- 232 • 生姜
- 233 • 茄子柠檬汁
- 233 • 姜汁老人头菌
- 233 • 生姜陈皮茶
- 234 • 大蒜
- 235 • 川七蒜粥
- 235 • 鱼胶大蒜豆苗汤
- 235 • 大蒜海蜇拌芹菜
- 236 • 醋
- 237 • 什锦金针菇
- 237 • 飘香藕片
- 237 • 醋茶
- 238 • 忌
- 238 • 巧克力
- 238 • 冰激凌
- 238 • 果冻
- 239 • 奶酪
- 239 • 奶油
- 239 • 黄油
- 240 • 果酱
- 240 • 芝麻酱
- 240 • 薯片
- 241 • 芥末
- 241 • 白糖
- 241 • 红糖
- 242 • 冰糖
- 242 • 糖精
- 242 • 蜂蜜
- 243 • 羊油
- 243 • 猪油
- 243 • 牛油
- 244 • 五香粉
- 244 • 胡椒
- 244 • 草豆蔻
- 245 • 慎
- 245 • 炒西瓜子
- 245 • 炒葵花子
- 245 • 榛子
- 246 • 板栗
- 246 • 松子
- 246 • 腰果
- 247 • 甜杏仁
- 247 • 八角茴香
- 247 • 花椒
- 248 • 茴香
- 248 • 盐
- 248 • 味精
- 249 • 酱油
- 249 • 辣椒油
- 249 • 花生酱
- 250 • 甜面酱
- 250 • 食碱

第8章 选对饮品，稳定血糖

- 252 • 宜
- 252 • 牛奶
- 253 • 牛奶豆浆
- 253 • 芹菜木瓜鲜奶汁
- 253 • 牛奶热茶
- 254 • 酸奶
- 255 • 酸奶草莓汁
- 255 • 菠菜橘子汁
- 255 • 提神蔬果汁
- 256 • 豆奶
- 257 • 核桃豆奶
- 257 • 草莓豆奶汁
- 257 • 香蕉草莓豆奶饮
- 258 • 豆浆
- 259 • 花生豆浆
- 259 • 黑红绿豆浆
- 259 • 油菜菠萝豆浆汁
- 260 • 普洱茶
- 261 • 三宝茶
- 261 • 玫瑰普洱茶
- 261 • 普洱菊花粥
- 262 • 绿茶
- 263 • 梅子绿茶
- 263 • 百合麦味茶
- 263 • 郁金甘草绿茶
- 264 • 红茶
- 265 • 生姜红茶
- 265 • 枸杞子茶
- 265 • 吴茱萸茶
- 266 • 咖啡
- 267 • 咖啡豆浆
- 267 • 柠檬咖啡
- 267 • 黑芝麻牛奶咖啡
- 268 • 忌
- 268 • 白酒
- 268 • 白葡萄酒
- 268 • 啤酒
- 269 • 果汁饮品
- 269 • 可乐
- 269 • 雪碧
- 270 • 慎
- 270 • 糯米酒
- 270 • 黄酒
- 270 • 杏仁露

第9章 调节血糖，中药可助一臂之力

- 272 • 宜
- 272 • 桑白皮
- 272 • 夏枯草
- 273 • 葛根
- 273 • 石膏
- 274 • 山茱萸
- 274 • 知母
- 275 • 茯苓
- 275 • 山药
- 276 • 玄参
- 276 • 甘草
- 277 • 紫草
- 277 • 鸡内金
- 278 • 马齿苋
- 278 • 玉米须
- 279 • 麦冬
- 279 • 淫羊藿
- 280 • 附子
- 280 • 苍术
- 281 • 玉竹
- 281 • 卷柏
- 282 • 防己
- 282 • 女贞子
- 283 • 生地黄
- 283 • 黄精
- 284 • 天花粉
- 284 • 石斛
- 285 • 荔枝核
- 285 • 川芎
- 286 • 枸杞子
- 286 • 牛蒡子
- 287 • 黄芪
- 287 • 沙苑子
- 288 • 白芍
- 288 • 白术

第10章 对症食疗，帮您远离并发症

290 • 糖尿病并发冠心病

291 • 清心茶

291 • 菠萝苦瓜鸡

291 • 草菇洋葱炒西兰花

292 • 糖尿病并发高脂血症

293 • 蒜香柚子皮

293 • 豆芽炒腐皮

293 • 珍珠翡翠汤

294 • 糖尿病并发高血压

295 • 大豆桑叶黑米浆

295 • 芹菜豆腐羹

295 • 芹菜炒鱼丝

296 • 糖尿病并发脂肪肝

297 • 凉拌四色蔬

297 • 萝卜白菜汤

297 • 芹菜西红柿汁

298 • 糖尿病并发肾病

299 • 口蘑香菇鸡肉粥

299 • 玫瑰煲黑鱼

299 • 枸杞子茶

300 • 糖尿病并发肺结核

301 • 菊花枸杞豆浆

301 • 苦瓜西红柿汤

301 • 翡翠莲藕

302 • 糖尿病并发视网膜病变

303 • 保眼长生汤

303 • 五色蔬菜汤

303 • 香菇烧双花

304 • 糖尿病并发神经病变

305 • 枸杞子冬瓜汤

305 • 党参枸杞子茶

305 • 金针银耳牛肉煲

306 • 糖尿病并发骨质疏松

307 • 牛奶黑芝麻豆浆

307 • 海带香菇腔骨汤

307 • 牛奶玉米汤

308 • 附录1 糖尿病的诊断标准

309 • 附录2 根据症状辨别高血糖和低血糖

310 • 附录3 解读糖尿病化验单

312 • 附录4 老年糖尿病患者的家庭护理和配餐原则

314 • 附录5 儿童糖尿病患者的家庭护理和配餐原则

315 • 附录6 糖尿病的认识误区

第1章

掌握基本知识，从容应对糖尿病

糖尿病患者应养成生活好习惯，为健康身体打基础。



总热量要适当控制

食物中的糖类、脂肪、蛋白质在体内代谢后产生的热量，是人体热量的主要来源。糖尿病患者总热量的摄入应该以能维持标准体重的需要量为宜。在合理控制热量的基础上，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。总热量除主食之外，还包括副食、烹调油和零食的热量。糖尿病患者每天的主食量一般在200~400克比较适宜，最好能根据标准体重、劳动强度等进行准确计算。

定时定量，科学分配三餐

要控制好血糖，不论是服用或注射药物，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，这样都会使血糖产生较大波动。此外，摄取的食物量尤其重要，特别是含糖类的食物摄取量，最好需要经过计算后再来决定摄取量。

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。

注射胰岛素或易发生低血糖者，要求在三餐之间加餐，加餐量应从正餐的总量中扣除，做到加餐不加量。

掌握规定热量，食谱可多样化

食品交换份法为糖尿病患者选择种类多样的食谱提供了可能。食物血糖生成指数又可帮助糖尿病患者选择低血糖生成指数食品。只要掌握好总热量，糖尿病患者可以吃与健康人相同的食品。

均衡饮食，科学营养

糖尿病患者需要的营养成分与一般人无异，每天应以科学的比例均衡摄取奶类、五谷杂粮类、鱼肉蛋类、蔬菜类、水果类及油脂