

Tangniaobing
Shiliao 10dafa

吃走糖尿病 饮出健康来

老中医临床病例真实记录 糖尿病照此饮食祛病强身

张同远 张广修 编著

糖尿病 食疗 10大法

- ★ 营养失衡是糖尿病的特点，**以偏纠偏**是其食疗的原则。
- ★ “糖”是由口吃进来的，再由口来摆平，**合情合理**。
- ★ 本书采用**“挑食”**的方法，从常用食物中挑选出对糖尿病有效的食物，剔除对糖尿病无效甚至有害的食物，**科学可靠**。

广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）



张同远 张广修 编著

糖尿病 食疗 10大法

广东省出版集团
广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病食疗10大法 / 张同远, 张广修编著. —广州: 广东科技出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-5359-5710-8

I. ①糖… II. ①张…②张… III. ①糖尿病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第097241号

责任编辑: 马霄行 李希希

封面设计: 柳国雄

责任校对: 陈素华

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp. com. cn (营销部)

E-mail: gdkjzbb@gdstp. com. cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路23号 邮政编码: 528247)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张10.75 字数210千

版 次: 2012年10月第1版

2012年10月第1次印刷

定 价: 25.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

在我国，糖尿病是一个既古老又年轻的疾病。说它古老，是因为早在2 000多年前的《黄帝内经》中，就有关于这种疾病的记载；说它年轻，是因为它病势鸱张，发展迅速，有如年轻人生长迅速，并且有年轻化的趋势。

说当前我国糖尿病发展迅速，一点也不夸张。有关资料显示：目前，我国糖尿病患者已经达到5 000万人，为仅次于印度的世界第二糖尿病大国。在此基础上，还以每天至少3 000例的速度递增，每年新增病例约120万！据有关专家预测，随着社会经济的迅速发展，肥胖患者的显著增加，加上人口老龄化等因素的影响，不久的将来，我国将成为世界上糖尿病患者最多的国家，糖尿病的治疗费用也将大幅度增加，对我国人民的健康、国民经济的可持续发展造成严重的潜在威胁。

《黄帝内经》在《素问·通评虚实论》中说：“凡治消瘴……肥贵人，则高粱之疾也。”又在《素问·奇病论》中说：“夫五味入口，藏于胃，脾为之行其精气，津液在脾，故令人口甘也，此肥美之所发也，此人必数食甘美而多肥也。肥者，令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴。”经文所说的“消瘴”、“消渴”，相当于现代医学所说的“糖尿病”（见后述），句中“高粱”通“膏粱”，指“甘美而多肥”的“肥美”饮食。据此说明，糖尿病的发病，“甘美而多肥”的“肥美”饮食为其主要因素，“入口”为其主要途径。用句通俗的话说，这种病就是“吃”出来的。实际情况正是这样，随着我国的经济建设迅速发展，人民的生活水平大幅度提高，不少人经受不住美食的诱惑，尽情享受大鱼大肉、多油多糖的“肥美”饮食生活，以致“内热”、“中满”，“其气上逆”，纷纷发为糖尿病。

现代医学认为，人体有三大供能物质：糖类、脂肪和蛋白质。人体对这三大物质的需要量，不但有一定的数值，而且有一定的比例，营养学的术语叫“营养均衡”。上述3种物质互相转化，其均衡状态受体内一种叫做“胰岛素”（见后述）物质的调节。改革开放以来，不少人享受着高营养饮食的生活，结果导致营养过剩，过多的糖分滞留于体内，使血糖超过正常标准，引起糖尿病发病率大幅度上升。

由于糖尿病的基本病理特点是营养失衡，糖分过多而为疾，因此，以偏纠偏、纠偏求平为治疗本病的基本原则。由于糖尿病的“糖”都是由口吃进去的，口负有百分之百的责任，因此，谁的责任谁承担，由口来把糖尿病摆平，也是合情合理的事。由于平常食用的食物很多，其中对于糖尿病的治疗有的有利，有的无利，有的甚至还有害，因此，从常用食物中，挑选对糖尿病治疗有效的食物进行烹饪食用，而避免食用那些对糖尿病治疗无效甚至有害的食物，实为一种科学有效的良法。

迫于当前糖尿病的时代特点，笔者以中医辨证施治理论为指导，以现代医学科研成果为参考，以中西医合参为手段，以提高临床疗效为目的，将中医的糖尿病证候与西医的糖尿病病理、中医的食物性味与西医的食物成分进行综合分析和一体化研究，并结合多年来尤其是近几年来挑食防治糖尿病的经验，编成此书。

本书概述部分主要介绍与挑食治疗糖尿病相关的一些基本知识，分论各章以中医证型为纲，将糖尿病分为气虚、血虚、阴虚、阳虚、火热内盛、湿浊内盛、气机郁结、瘀血内结共8个基本证型，每个证型下又分为典型和非典型2种情况，分别简要介绍其挑食治疗的规律和方法。

本书对于每个证型的挑食治疗，按下述统一体例进行编写：临床表现、治疗方法、挑用食物。在每证的“挑用食物”中，一般挑选2味谷物、2味荤菜、4味素菜、1味水果，另加1味药物，以供必要时制作药膳之用。所挑选的食物、药物，皆为常用之品，物产丰富，随取随得，基本上可以满足有关患者的饮食所需。对于每味食物，按“概说”、“中医学认识”、“现代医学研究”、“服用方法”、“注意事项”的统一体例进行介绍。

本书所挑选的食物，营养丰富，食效独特，平和无副作用，平常易得，针对性强，适用性广，养生效佳，治病效好，为下列4类人所必需。

1. 确诊为糖尿病的患者

这类人体内不但营养失衡较为严重，血糖浓度严重超标，而且多种物质可发生同步紊乱，多个组织、器官的功能也可受到严重干扰而发生同步损害。本书所挑选的食物，紧紧围绕糖尿病的上述特点，照顾周到，具有多方位的纠偏功能：①具有良好的降血糖作用。糖尿病患者在进行有关药物治疗的基础上，辅以这些食物烹饪食用，能有效地以偏纠偏，降低血糖，切断病势发展，促进病情好转。②对多种营养物质如蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等，可进行同步调节。③可同步改善胰岛B细胞以及其他多个器官、多个系统的功能，优化整个机体的生理环境。

2. 糖尿病“后备军”

有相当一部分人，其血糖数值介于糖尿病和正常人之间，即未达到确诊糖尿病的标准但又高于正常生理值，诊断术语称作“糖耐量受损”和（或）“空腹血糖受损”。这类人虽然不是糖尿病患者，但其机体内部的血糖调节机制已经受到损害，为糖尿病的“后备大军”，若不及时采取干预措施，随时可“改编”为“正规军”。本书所挑选的食物，具有多方位的防病保健作用，对于正式的、体内血糖偏颇严重的糖尿病患者都有良好的防治作用，何况病情相对较轻的“后备军”呢？这类人由于机体受损害较轻，血糖偏颇不太严重，故一般不必草率服药，单用本书挑选介绍的食物进行辨证食用，再辅以适宜的运动疗法，就能食到糖平，退出“后备军”行列。

3. 糖尿病的“亲朋好友”

有关研究认为：高血压、高血脂、冠心病这3种“现代文明病”，是糖尿病的“亲朋好友”，关系极其密切。这是因为：这几种疾病与糖尿病存在共同的病因基础，共同的病理机制，四者常互相转化而互为因果，互相并发而混合存在。由于本书所挑选的食物具有多方位的防病保健作用，因此上述几种“现代文明病”患者依法烹饪食用，可在有效治疗的同时，防止其向糖尿病转化。糖尿病患者依法食用这些食物，可在防治糖尿病的同时，也有效防止包括上述几种“现代文明病”在内的多种并发症的发生。

4. 一般健康者

由于本书所挑选介绍的食物具有营养丰富、平和无副作用、养生效佳和适用性广的显著特点，故对于目前无病无痛的健康者，也有非常高的实用价值。从预防为主的角度看，目前处于健康状态的人，在本书所

介绍的食物中，根据自己的体质情况，按照本书所介绍的方法挑选烹饪食用，对于养生保健，防“糖”于未然，是肯定有好处的。

新的时代，是人们热衷于饮食养生、追求健康长寿的时代，也是攻克糖尿病进入关键时刻的时代。值此特殊时刻，笔者谨以一份小小的礼物——《糖尿病食疗10大法》奉献给广大朋友。本书在编写过程中，参考了一些学者的著作和论文，谨向这些学者致以衷心的感谢！

在此，愿和广大朋友一道，携手并肩，增强信心，知难而进，挑战“糖”魔！祝各位朋友吃（撤）掉糖疾，饮（引）出健康，永葆青春，咸登寿域！

编 者

目 录

第 一 章 概述 /001

- 一、挑食治糖，纠偏求平 /001
- 二、弄懂几个概念 /003
- 三、糖尿病诊断标准 /005
- 四、挑食治疗糖尿病的依据——食物性能学 /006
- 五、挑食治疗糖尿病的原则——中西合参 /008
- 六、改善糖尿病病理的食物成分 /010

第 二 章 气虚型糖尿病挑食治疗法 /014

- 一、典型气虚型糖尿病挑食治疗法 /014
- 二、气虚下陷型糖尿病挑食治疗法 /028
- 三、医案 /031

第 三 章 血虚型糖尿病挑食治疗法 /034

- 一、典型血虚型糖尿病挑食治疗法 /034
- 二、血虚发热型糖尿病挑食治疗法 /043
- 三、医案 /045

第 四 章 阴虚型糖尿病挑食治疗法 /047

- 一、典型阴虚型糖尿病挑食治疗法 /047
- 二、阴虚阳亢型糖尿病挑食治疗法 /060
- 三、医案 /063

第 五 章 阳虚型糖尿病挑食治疗法 /065

- 一、典型阳虚型糖尿病挑食治疗法 /065

二、阳虚失约型糖尿病挑食治疗法 /083

三、医案 /086

第 ⑥ 章 火热内盛型糖尿病挑食治疗法 /089

一、典型火热内盛型糖尿病挑食治疗法 /089

二、热结胃肠型糖尿病挑食治疗法 /097

三、医案 /100

第 ⑦ 章 湿浊内盛型糖尿病挑食治疗法 /103

一、典型湿浊内盛型糖尿病挑食治疗法 /103

二、湿郁化热型糖尿病挑食治疗法 /108

三、医案 /116

第 ⑧ 章 气机郁结型糖尿病挑食治疗法 /118

一、典型气机郁结型糖尿病挑食治疗法 /118

二、气郁化火型糖尿病挑食治疗法 /126

三、医案 /135

第 ⑨ 章 瘀血内结型糖尿病挑食治疗法 /138

一、典型瘀血内结型糖尿病挑食治疗法 /138

二、瘀热内结型糖尿病挑食治疗法 /148

三、医案 /152

第 ⑩ 章 隐潜型糖尿病挑食治疗法 /154

一、概说 /154

二、答疑 /154

三、治疗方法 /155

第 ⑪ 章 兼证复杂型糖尿病挑食治疗法 /158

一、概说 /158

二、医案 /158

参考文献 /161

第一章

概 述

一、挑食治糖，纠偏求平

一般人提到“挑食”这个词时，都会联想到小儿，因为小儿最易养成挑食这个习惯。提到“小儿挑食”，几乎没有人不认为是个坏习惯，道理很简单：选东西、拣东西、剔东西的过程叫“挑”，一大堆东西，只挑出其中的一部分，则“挑”字里面含有“偏”的意思。

据《灵枢·五味》、《素问·藏气法时论》等篇记载，自然界供人们食用的食物，可分为谷、果、畜、菜四大类，每类中又有许多种。

《素问·藏气法时论》说：“五谷为食，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。”意思是说：食物中含有气和味这两种物质，但食物种类不同，其中气和味的含量和性质各有所偏，人们必须对这四类食物杂而食之，“合而服之”，才能收到“补精益气”而养生保健的良好效果。

现代营养学研究认为，自然界供人们食用的食物，可分为动物性、植物性、矿物性等几大类，每类中又有许多种。维持人体生命活动的营养素，有蛋白质、脂肪、糖分、维生素、矿物质和水共六大类，这六类营养素蕴含在各种食物之中。因此，人们必须一日三餐地不断进食，才能不断地补充体内的营养素，将人体的生命活动保持在正常状态。各种食物中的营养素，从种类到含量都多少有偏，不尽相同；人体所需的营养素，从种类到比例也都多少有偏，不尽相同。这两个“多少有偏，不尽相同”合到一起，决定了人们在饮食过程中，必须对各种食物杂而食之，合而补之，才能保持人体的各种营养素在生理需要上的动态均衡，也才能对健康有益。

话说回来，小儿处于生长发育时期，营养必须全面补充，均衡占



有，才能对生长发育有利。如果小儿养成挑食的习惯而偏食某种食物，气与味或多或少地不相合，各种营养偏颇而失却均衡，必然对生长发育不利，当然是个坏习惯。

但是，糖尿病患者的体质较为特殊，体内的营养状况有个显著特点：偏。主要是血中糖分严重偏高，超过了正常的生理数值。一糖既偏，诸紊相随。脂肪和蛋白质甚至维生素、矿物质和水的代谢也发生了紊乱，使体内营养处于严重的偏颇失衡状态，多种组织和器官从形质到功能，也可因营养失衡而发生严重损害，进而引发出许多严重并发症而危及生命。

中医治病有个法则叫“以偏纠偏”，意思是说：人在发生疾病时，体内的阴阳气血会失去健康时的平和状态，在某个方面发生偏颇。此时，要仔细诊断，看是什么东西、什么地方偏，偏的程度如何，然后运用适宜的药物，把偏的方面纠正过来，就可以回复到“阴平阳秘，精神乃治”（《素问·生气通天论》），即阴阳气血平和的健康状态了。例如：人在发烧时，运用寒性的药物，可以把其烧退掉，这种用寒药退烧的治疗方法，就叫“以偏纠偏”。《黄帝内经》在《素问·至真要大论》中所说的“寒者热之，热者寒之，温者清之，清者温之，散者收之，抑者散之，燥者润之，急者缓之，坚者软之，脆者坚之，衰者补之，强者泻之”，以及其他篇章中所说的“盛者泻之，虚者补之”等，就是对“以偏纠偏”治疗法则的全面总结。

现代医学虽然没有“以偏纠偏”这个术语，但“以偏纠偏”的方法却在普遍应用。例如：人体发热而打退热针，用的就是“热者寒之”纠偏法；人体长了肿瘤而将它切掉，用的就是“盛者泻之”纠偏法等。

由于“以偏纠偏”疗法能把人体已经有所偏颇的阴阳气血恢复到原有的平和状态，所以“以偏纠偏”法又可称作“纠偏求平”法，实为一种正确而又科学的治病良法。这种治疗方法不但适用于中医，也适用于西医；不但适用于一般疾病，更适用于糖尿病。

由于糖尿病的“糖”与口和食物的关系密切，口把富含营养成分的食物长期过量地吃入体内而引起该病，因此，追究口和食物的“责任”，运用饮食疗法治疗糖尿病，已成为国内外广大学者的共识。由于糖尿病的基本病理特点是营养偏颇失衡，糖分过多而为疾，因此，饮食治疗的关键是采取相应的“纠偏”措施，把过多的糖分降下来，再把因

血糖过高而引起的各种不良生理状态也纠正过来。由于平常食用的食物种类很多，食物中所含的物质成分有的对治疗糖尿病有利，有的对糖尿病无利甚至有害，因此，从常用食物中挑选对于治疗糖尿病有利的食物进行烹饪食用，则为纠偏求平治疗糖尿病的具体方法。

二、弄懂几个概念

为了增强挑食纠偏治疗糖尿病的准确性和灵活性，现将与糖尿病有关的某些概念及其他相关知识作些简要介绍。

（一）消渴

“消渴”是一个中医病名，《素问·奇病论》中首先提到此病，说：“夫五味入口，藏于胃，脾为之行其精气，津液在脾，故令人口甘也，此肥美之所发也，此人必数食甘美而多肥也。肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴。”隋朝时有个医生叫甄立言，他在学习《黄帝内经》过程中，通过长期观察，发现消渴患者在夏秋季解出的小便有时招苍蝇，再经过实践验证后，在《古今录验方》中总结说：“渴而饮水多，小便数……甜者，皆是消渴病也。”到了唐代，名医王焘的父亲有一次患病，表现为口渴难忍，饮量大增，身上多处患有疔疮，小便有水果味等。他根据甄立言《古今录验方》的记载，亲口尝父亲的小便，果然是甜的，经耐心治疗，父亲的病情得到了控制。他把这些经验写进了《外台秘要》一书。由于《黄帝内经》所记载的消渴病“消渴多饮+小便味甜”为必备诊断条件，与现代医学中糖尿病的临床表现和诊断标准名称虽异而实质相同，故目前中医学界多把“消渴”与“糖尿病”当作同义词使用。

（二）糖尿病

人体在某些因素作用下，引起胰岛功能减退或胰岛素抵抗或二者兼有的，以高血糖为主要特点而兼有蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱的综合征，称为糖尿病。糖尿病分原发性和继发性两类，继发于其他已知疾病者称为“继发性糖尿病”，原因不明确的称为“原发性



糖尿病”。本书主要介绍原发性糖尿病的挑食治疗方法。

原发性糖尿病按其病因病机特点，又可分为1型糖尿病和2型糖尿病两类。其中2型糖尿病的发病率最高，占糖尿病患者的90%以上。

糖尿病的发生、发展，是先天遗传因素与后天环境因素共同作用的结果。环境因素较多，包括饮食、感染、精神、疾病等，其中以饮食因素最为重要。因为人体内的糖都是由食入体内的食物所化生的，没有食物，身体不可能凭空造出糖来。

糖尿病的典型症状为“三多一少”，即多饮、多尿、多食和逐渐消瘦。此“三多一少”为1型糖尿病患者的主要临床特征，不少2型糖尿病患者没有这个典型表现。因此，临床诊断糖尿病，化验血糖数值为金标准，切记不能单以此“三多一少”作为依据。

（三）胰岛素

人体有个胰腺，由外分泌部和内分泌部两部分组成。其外分泌部分泌含有多种消化酶的胰液帮助食物消化，内分泌部为散在于外分泌部之间的细胞团，称胰岛。人体胰岛主要有A、B、D、PP 4种细胞，其中B细胞专门负责分泌胰岛素。胰岛素的生理功能主要是调节血糖、脂肪、蛋白质的代谢。

因此，当体内胰岛素分泌不足或其功能的发挥遇到障碍时，不但会令血糖升高而发为糖尿病，而且还会造成脂肪和蛋白质代谢紊乱，进而造成整个机体的各种物质代谢和某些组织器官的生理功能紊乱，引发许多糖尿病并发症。

（四）升血糖激素

正常人体内有多种升血糖激素，如胰升糖素（胰高血糖素）、肾上腺素及去甲肾上腺素、肾上腺皮质激素、生长激素和生长激素抑制激素等。这些升血糖激素与胰岛素的降血糖作用进行生理性对抗，使人体血糖时刻处于既升且降的动态变化之中，将人体血糖动态调节在正常生理水平，以保证生理活动正常进行。

（五）胰岛素抵抗

在人体所有组织细胞尤其是肝脏、肌肉、脂肪等组织细胞的细胞膜

上,有数目众多的胰岛素受体。“受”的意思是“接受”,胰岛素分泌出来以后,必须在胰岛素受体“同意接受”的前提下,首先与胰岛素受体结合,然后才能陷入细胞内(医学上称为“胞饮作用”),发挥其调节血糖等生理功能。当某些因素使胰岛素受体的数目减少或者功能下降时,其对胰岛素的接受量减少,甚至完全拒绝接受胰岛素,这种现象称作“胰岛素抵抗”。机体发生胰岛素抵抗时,胰岛素虽然正常分泌,但其调节以血糖为主的供能物质的生理功能却无法发挥,以致供能物质出现“无政府”状态,血糖随之升高,脂肪、蛋白质的代谢随之紊乱而发为糖尿病。有关研究表明,胰岛素抵抗是2型糖尿病始动的、基本的原因,多在糖尿病确诊之前很多年就已经潜伏存在,并持续存在于2型糖尿病的整个病程。因此,改善胰岛素抵抗是治疗2型糖尿病的根本措施。

(六) 高胰岛素血症

据研究,绝大多数2型糖尿病患者的体内,胰岛功能并没有较大的损害,仍然正常分泌胰岛素,但由于胰岛素抵抗机制的存在,分泌出来的胰岛素难以“上岗作业”,虽有若无,以致血糖直往上升。此时,胰岛素的“调度员”一见血糖升高,还误以为胰岛素分泌量不够,于是强迫胰岛B细胞分泌较正常多几倍甚至十几倍的胰岛素,以便将血糖降低。这样,血液中胰岛素的含量必然过高,形成了通常所说的“高胰岛素血症”。据研究,约80%以上的糖尿病患者的体内有高胰岛素血症隐潜存在(正常人空腹血浆胰岛素浓度为0.005~0.02单位/升,口服100克葡萄糖刺激后的峰值为0.05~0.1单位/升)。高胰岛素血症若持续存在,同时胰岛B细胞长期超负荷工作,最终可发生功能衰竭,无力再分泌胰岛素,到那时病情就更加严重了。

三、糖尿病诊断标准

1. 世界卫生组织规定,凡有下列之一者,可以确诊为糖尿病

(1) 具有典型症状,空腹血糖 ≥ 7 毫摩/升或餐后血糖 ≥ 11.1 毫摩/升。

(2) 没有典型症状,仅空腹血糖 ≥ 7 毫摩/升或餐后血糖 ≥ 11.1 毫摩/



升者，重复检验1次仍达以上值者。

(3) 没有典型症状，仅空腹血糖 ≥ 7 毫摩/升或餐后血糖 ≥ 11.1 毫摩/升，糖耐量实验2小时血糖 ≥ 11.1 毫摩/升者。

2. 下述情况但见其一者，可排除糖尿病

(1) 糖耐量实验2小时血糖在7.8~11.1毫摩/升之间，为糖耐量受损；空腹血糖在6.1~7毫摩/升之间为空腹血糖受损。

(2) 餐后血糖 < 7.8 毫摩/升及空腹血糖 < 5.6 毫摩/升。

四、挑食治疗糖尿病的依据——食物性能学

中医认为：食物和中药一样，具有一定的性能，即性质和功能，具体包括四气、五味、有毒无毒、升降浮沉、归经、功能、主治等，形成了独特的食物性能学。食物性能，以四气、五味为基础，其他内容都是依附于气、味而存在的，是气味做功的多种体现。因此，“食物性能学”也可换说为“食物性味学”。食物的性味是养生保健的基础，防治疾病的依据，弄懂弄通，熟悉掌握，可大大增强挑食治疗糖尿病的准确性。

四气，指食物的寒、热、温、凉4种特性，所以又称“四性”。寒凉与温热是互相对立的2种属性，其中程度轻者为凉为温，程度重者为寒为热。另有平性，即食性平和，没有明显的凉温所偏。一般寒凉性食物，功能养阴、清热、泻火、凉血等，宜于表现为阴虚或火旺的人食用。而温热性食物，功能温中、散寒、助阳、补火等，宜于表现为阳虚或寒盛的人食用。

五味，指辛、甘、酸、苦、咸5种味道。其中辛味有发散解表、行气行血等作用，甘味有补养缓急、调和药性等作用，苦味有清热泻火、通便燥湿等作用，酸味有收敛固涩、生津开胃等作用，咸味有泻下通便、软坚散结等作用。另有涩味，与酸味作用相似。五味不明显的则称为淡味，具有渗湿、利尿等作用。

由于每一种食物都是性和味的双重载体，食物的性和味是混融存在的，因此，挑用和食用食物时，必须性、味兼顾，切中体情或病情，才能收到较好效果。否则，如果把性和味割裂开来，顾此失彼，必致债

事。例如，绿豆与糯米其味皆甘，皆善补益。但绿豆味甘而性凉，功能补阴清热，阴虚或阴虚有热者宜于食用；糯米味甘而性温，功能补气温中，阳虚或阳虚有寒者宜于食用。若寒证而用绿豆或热证而用糯米，不但无效，反而会使病情加重。又如，生姜、糯米其性皆温，皆能温阳散寒。但生姜味辛而性温，功能发汗、散寒而解表，宜于风寒感冒患者食用；糯米味甘而性温，功能温中、益气而敛汗，宜于气虚自汗患者食用。若风寒感冒而用糯米或气虚自汗而用生姜，不但无效，反而会使病情加重。

时代在前进，医学在发展。近些年来，有关学者运用现代科学手段，对食物中的营养成分和治疗疾病成分进行了深入的研究和揭示，大大丰富了食物性能学的内容。从这个意义上说，每一种食物都是性、味和成分的多重载体，因此，挑用食用食物时，必须将其性、味和成分结合起来，三者兼顾，通盘考虑。例如，“烟酸”是一种B族维生素，这种物质既是重要的营养成分，又可有效地治疗糖尿病，它在体内与有关成分组成一种叫“葡萄糖耐量因子”的特殊物质，对血糖进行动态调节。但是，这种成分作用的发挥，受其性、味的制约。

以大白菜和洋葱为例：这两种食物中都含有烟酸，但大白菜味甘、性平微寒，洋葱味甘微辛、性温。对于一个阴虚型糖尿病患者来说，食用大白菜，其中的烟酸能够充分发挥其调节血糖的作用，可收到良好效果。但是，这个患者若食用洋葱，其中的烟酸不但起不到调节血糖的作用，还可作为性温的帮凶，助火伤阴，致使原有病情更加严重。反过来也一样，阳虚型糖尿病患者若食用洋葱，其中的烟酸具有良好的调节血糖作用，若食用大白菜，其中的烟酸不但起不到调节血糖的作用，还可作为性寒的帮凶，助阴伤阳，同样可使原有病情加重。

再举一个例子：山药和白糖，皆为味甘、性平之物，皆直入脾经。从其性、味上看，两者都有较好的健脾益气作用，对于气虚型糖尿病患者来说，都可以食用。但是，食物中所含的性、味作用的发挥，受其所含的成分的制约。山药富含许多具有降血糖、抗氧化、降脂减肥等有利于防治糖尿病及其并发症的物质成分，气虚型糖尿病患者食用山药时，其性、味作用和成分作用同步协调，收效显著。而白糖，每100克中含热量400千卡和碳水化合物99.9克，食用后可使血糖迅速升高，原有的气虚证情亦必随之而加重。



五、挑食治疗糖尿病的原则——中西合参

挑食治疗糖尿病的总的原则是中西医合参。由于中医与西医各有自身的理论体系，故具体的挑食原则又各具特点、各有特殊性，应当分别掌握，合参应用。

（一）中医挑食治疗糖尿病的原则

1. 着手于脾

据《素问·太阴阳明论》、《素问·奇病论》、《素问·经脉别论》等篇记载，人体的脾脏与胃腑，通过一个膜组织相连相贴，相辅做功。具体过程是：胃腑负责受纳由口食入的水谷饮食，脾脏的任务则是对食入的水谷饮食进行消化，通过消化将其分为精微物质（包括现代营养学所说的糖类、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和水六大营养素和其他各种有用成分）和糟粕物质两类，然后将精微物质进行吸收、运输、散发到五脏六腑及全身各个组织器官以供生理活动之用，并把糟粕和多余的水液化为大便、汗液和小便而排出体外。脾脏的这种功能，概括说法叫“主运化”。“运”即运输、运送、散发，“化”即消化、吸收、变化。如此边化边运，随化随运，保证了人体各种物质的新陈代谢和各种组织器官的生理活动正常进行。据此可知，人体内作为精微物质的糖分，是由脾脏进行运化的。脾脏的运糖功能如果失常，一方面，糖分运不走，机体失却糖的濡养而有关生理功能随之减退；另一方面，停滞的糖分因“离岗失业”而其性变恶，成为引发疾病、损害健康的邪魔。

综上所述，糖尿病的发病离不开脾，脾脏化糖运糖功能失常，为糖尿病发病的基本病机。从中医理论看，人体的脾脏是一个非常重要的脏器，它位居中央而为其他四脏六腑之枢纽，通过经络系统、形体隶属、五行生克等途径而与全身进行广泛联系。因此，脾脏功能失常发为糖尿病，除了脾脏本身疾病可以引起外，其他四脏六腑若功能失常，皆可影响及脾，损害其运化功能而发为糖尿病。因此，挑食治疗糖尿病，应着手于脾，以调脾助运为基本原则、基本大法。