

这是一本神奇的书
早看早受益

糖尿病

这样吃最有效



橙子
提高葡萄糖
利用率



西兰花
提高胰岛素
敏感性



早读

血糖不会往上升

早用

血糖轻松降下来

吃对食材少用药
餐后血糖稳稳地
食材缓解糖尿病
免除吃药副作用

左小霞 主编

解放军第306医院营养科主任
军事医学科学院营养与食品卫生学硕士



糖尿病

这样吃最有效

左小霞 主编



科学出版社

龍門書局

版权所有，侵权必究

举报电话：010-64030229；13501151303

内 容 简 介

本书是专门针对糖尿病人的饮食指导书，开篇简单介绍了糖尿病的基本常识；Part 1 介绍了糖尿病患者必需的营养素；Part 2 介绍了糖尿病的饮食调养细则；Part 3~Part 6 分别介绍了能够防止血糖上升的低热量食物、能延缓餐后血糖升高的低升糖指数食物、能调节糖代谢的食物、能调节胰岛素活性的食物；Part 7~Part 8 主要介绍了糖尿病患者可以适当常吃的和不宜多吃的食物；Part 9 简单介绍了糖尿病并发症的饮食宜忌。

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病：这样吃最有效 / 左小霞主编. — 北京：科学出版社，2014.5

ISBN 978-7-03-040015-4

I. ①糖… II. ①左… 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 039922 号

责任编辑：曹丽英 张 婷 金 金

责任校对：赵桂芬

责任印制：张 倩

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京美通印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2014 年 5 月第一版

开本：B5 (720 × 1000)

2014 年 5 月第一次印刷

印张：15

字数：200 000

定价：39.80 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

前言

在生活质量不断提高的今天，人们患糖尿病的概率也越来越高，且患者年龄呈现出年轻化的趋势。所以，越来越多的人受到糖尿病的困扰。而一旦得了糖尿病，便谈“糖”色变，似乎一下子就与美食绝缘了，这个不能吃，那个要少吃。

其实，糖尿病患者饮食方面的问题不是“不能吃”，而是“怎么吃”。科学及医学研究证实，很多食物都具有降糖功效，长期正确食用可以调节血糖并预防糖尿病。本书就是针对“怎么吃”而编撰的。

全书共 10 个部分。本书开篇简单介绍了糖尿病的基本常识，如糖尿病是怎样形成的、糖尿病高发人群及糖尿病的防治方法等。Part 1 介绍了糖尿病患者必需的营养素，并着重介绍了各个营养素的正确补给剂量、补给方法等。Part 2 介绍了糖尿病饮食调养细则，从大的饮食原则到细微的饮食细节及应避免的饮食误区，从一日三餐的安排到烹饪方法、饮食技巧均有涉及。Part 3 ~ Part 6 分别介绍了能够防止血糖上升的低热量食物、能延缓餐后血糖升高的低升糖指数食物、能调节糖代谢的食物、能调节胰岛素活性的食物；而且，专设一个专题介绍了能够降糖的中药。Part 7 ~ Part 8 主要介绍了糖尿病患者可以适当常吃的和不宜多吃的食物，以合理安排糖尿病患者的食谱。Part 9 是针对糖尿病并发症的，主要从饮食宜忌方面给予讲解。

本书对糖尿病患者宜用的营养素及食物做了明确的分类，以便您更有针对性地阅读、选择，希望给您的生活带来方便与快乐。

C 目录 Contents

绪论

糖尿病你了解多少

糖尿病是怎么形成的	9
糖尿病的诊断标准	10
糖尿病有哪些症状	11
哪些人容易得糖尿病	13
糖尿病对身体有哪些危害	14
五驾马车防治糖尿病	16

Part 1

糖尿病患者必需的营养素

钙——传递胰岛素分泌的信息	20
镁——血糖转换能量的关键	22
锌——胰岛素的重要组成成分	24
硒——修复胰岛细胞	26
铬——血糖调节剂	28
维生素 A——稳定胰岛素水平	30
维生素 B ₁ ——避免并发微血管病变	32
维生素 B ₂ ——帮助糖类分解和代谢	34
维生素 C——促使胰岛素分泌	36
维生素 E——保护胰岛细胞	38
ω -3 脂肪酸——使葡萄糖处于平衡状态	40
膳食纤维——提高胰岛素利用率	42
其他有效成分	44



Part 2

糖尿病饮食调养细则

合理控制饮食	48	掌握饮食小技巧	64
最适合的烹饪方式	50	“糖”没那么可怕	66
对热量要斤斤计较	52	餐后避免五件事	68
食物不妨换着吃	54	了解食物的升糖指数	69
应该避开的饮食误区	58	糖尿病饮食一问一答	74
该知道的饮食原则	60		

Part 3

低热量食材，防止血糖上升

冬瓜	80
黄瓜	82
圆白菜	84
油菜	86
茼蒿	88
豌豆苗	90
西葫芦	92
芦笋	94
茄子	96
番茄	98
海带	100
木瓜	102
草莓	104
白萝卜	106





Part 4

低升糖指数，延缓餐后血糖升高

玉米	110	荠菜	122
黑米	112	紫菜	124
燕麦	114	空心菜	126
绿豆	116	樱桃	128
红豆	118	柚子	130
生菜	120	橙子	132

Part 5

调节糖代谢，有效延缓糖类吸收

小米	136	鲫鱼	158
薏米	138	鳊鱼	160
黄豆	140		
山药	142		
芹菜	144		
紫甘蓝	146		
菜花	148		
莴笋	150		
香菇	152		
橘子	154		
猕猴桃	156		





Part 6

调节胰岛素活性，降血糖

荞麦	164	人参	190
黑豆	166	枸杞子	190
白菜	168	黄芪	190
菠菜	170	玉竹	191
苦瓜	172	葛根	191
洋葱	174	桔梗	191
魔芋	176	淮山药	191
银耳	178	降糖茶饮推荐	
苹果	180	黄芪山药茶	192
菠萝	182	枸杞麦冬茶	192
牛瘦肉	184	葛根茶	193
大蒜	186	黄芪人参茶	193
花生	188		

专题 能显著降糖的中药

降糖中药速查

西洋参	190
-----	-----



Part 7

糖尿病患者可适当常吃的食物

可适当吃的主食	196	可适当吃的肉类	200
可适当吃的水果	197	可适当吃的水产	201
可适当吃的蔬菜	198	其他可适当吃的食物	202



Part 8

糖尿病患者不宜多吃的食物

不宜多吃的主食	206
不宜多吃的水果	207
不宜多吃蔬菜	209
不宜多吃肉类	211
不宜多吃水产	212
其他不宜多吃的食物	213



Part 9

糖尿病并发症饮食宜忌

糖尿病并发高血压	216	糖尿病并发肾病	228
糖尿病并发血脂异常	220	糖尿病并发心血管病	232
糖尿病并发眼病	224	糖尿病并发便秘	236

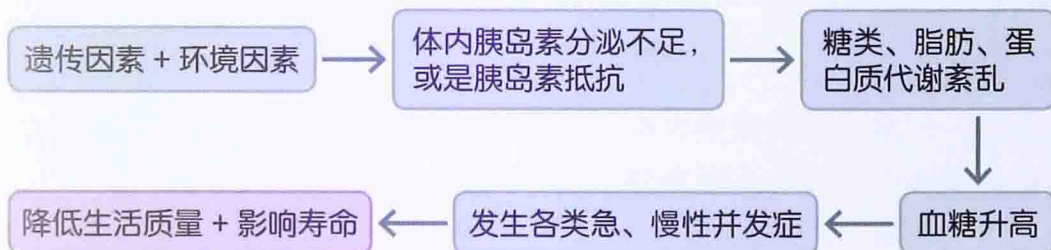


糖尿病你了解多少

糖尿病是怎么形成的

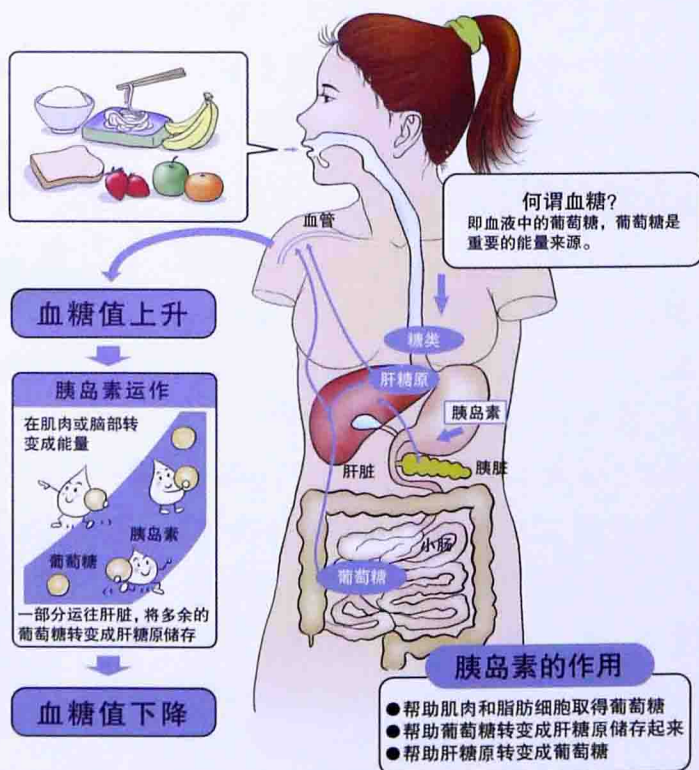
糖尿病的英文名字叫 Diabetes Mellitus，简写是 DM，意思是“甜性多尿”。中国古代早就有了关于糖尿病的记载，取名“消渴症”，意为“消瘦、烦渴”。基本的特点就是人体内糖类、蛋白质和脂肪三大产热营养素代谢紊乱。最主要的表现是血液中葡萄糖的含量过高及尿中有糖。

糖尿病的成因和过程



认识胰岛素

胰岛素是由胰岛 B 细胞受葡萄糖、乳糖等的刺激而分泌的一种激素，也是体内唯一可降低血糖的激素。



糖类和胰岛素工作流程解析

糖尿病的诊断标准

糖尿病是一种以血糖升高为主要特征的全身代谢紊乱疾病。正常人空腹血糖应为3.9~6.1毫摩尔/升（70~110毫克/分升），餐后2小时血糖为7.8~8.9毫摩尔/升（140~160毫克/分升）。患糖尿病后，体内胰岛素量不足或作用缺陷，血糖自然就会升高。糖尿病早诊断、早治疗则早受益，因此，了解糖尿病的正确诊断方法，可大大减少糖尿病并发症的危害。

糖尿病前期

在人们确诊为糖尿病之前，通常会经历一个血糖高于正常值，但是还不够糖尿病诊断标准的阶段，通常称之为“糖尿病前期”。“糖尿病前期”包括空腹血糖受损（IFG）和糖耐量受损（IGT）两种情况。

糖尿病诊断标准

诊断糖尿病的依据主要是血糖（静脉血浆葡萄糖）水平，其诊断标准是：①有典型的糖尿病症状（多尿、多食和不能解释的体重下降），2次以上任意（随机）血糖大于或等于11.1毫摩尔/升（200毫克/分升）；②2次空腹血糖大于或等于7.0毫摩尔/升（126毫克/分升）；③如果餐后和空腹血糖达不到上述标准，

空腹血糖处在6.1~6.9毫摩尔/升，则在空腹时服75克葡萄糖后2小时再测血糖（即口服糖耐量试验，简称OGTT），血糖大于或等于11.1毫摩尔/升。符合以上3条标准中的任何一条，都可以诊断为糖尿病。

糖尿病诊断标准表		
项目	静脉血糖	
	空腹 (毫摩尔/升)	(口服葡萄糖75克) 餐后2小时 (毫摩尔/升)
正常人	<6.1	<8.9
空腹血糖受损	6.1~6.9	无餐后
糖耐量受损	无空腹	8.9~11.0
糖尿病	≥7.0	≥11.1

需要强调的是，刺破手指的血滴在血糖仪上所测得的血糖值与静脉血浆葡萄糖浓度有一定误差，因此不能作为确诊糖尿病的依据。糖尿病的诊断也不能用尿糖阳性或尿糖阴性来确定。当然，尿糖阳性时，提示患有糖尿病的可能性较大，但这一切都要通过测静脉血糖来予以证实。

糖尿病有哪些症状

多尿：尿量增多，每昼夜尿量达 3000~5000 毫升，最高可达 1 万毫升以上。排尿次数也增多，一两个小时就可能小便 1 次，有的人甚至每昼夜可达 30 余次。血糖越高，尿糖排泄越多，尿量也就越多。

多饮：由于多尿，水分丢失过多，发生细胞内脱水，刺激口渴中枢，出现烦渴多饮的症状，饮水量和饮水次数都增多，以补充水分。排尿越多，饮水也越多。

多食：由于丢失大量尿糖，机体处于半饥饿状态，需要补充能量，从而使食量增加。同时又因高血糖刺激胰岛素分泌，因而，患者易产生饥饿感，食欲亢进，甚至每天吃五六顿饭，主食达 0.5~1.0 千克，副食也明显比正常人多。

消瘦：由于机体不能充分利用葡萄糖，脂肪和蛋白质分解加速，消耗过多，再加上水分的丢失，患者体重减轻，形体消瘦，严重者体重可下降数十斤。



乏力：代谢紊乱，机体不能正常释放能量，组织细胞失水，电解质异常，因此，患者感到全身乏力，精神萎靡。

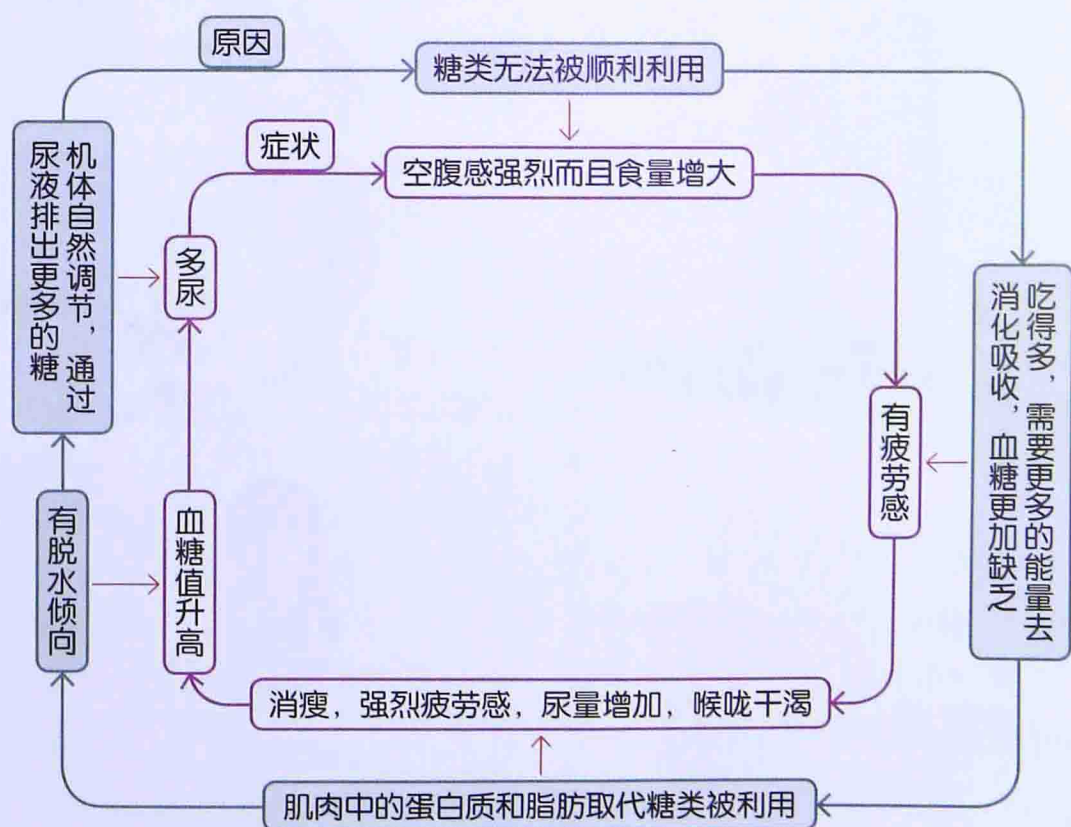
皮肤瘙痒：糖尿病患者易患疖、痈等皮肤感染或出现外阴瘙痒的症状，这是由于高血糖刺激神经末梢，再加上尿中有糖，其本身就是细菌、真菌的优良生长培养基。

视力下降或视物模糊：糖尿病可以损坏眼睛后面非常细小的血管，引起糖尿病性视网膜病，导致视力下降、视物模糊，甚至失明。

手足麻木：当出现手脚麻痹及发抖、手指活动不灵及阵痛感、剧烈的神经炎性脚痛、下肢麻痹、腰痛、不想走路、夜间小腿抽筋等情况时，应当立即去医院检查，不得拖延。

腹泻和便秘交替：糖尿病可引起内脏神经病变，造成胃肠道功能失调，从而出现顽固性的腹泻与便秘，且腹泻使用抗生素治疗无效。

易感染：糖尿病可使白细胞的防御和吞噬能力降低，高糖又有利于致病菌生长，常使皮肤、口腔、肺脏、尿路、阴道等器官发生感染。所以，反复发生感染，并且长时间不愈，治疗效果不佳者，应去医院检查尿糖和血糖。



糖尿病主要症状和原因导图

哪些人容易得糖尿病

忽然发现身边好多人都得了糖尿病！还有许多平时感觉“身体倍儿棒，吃饭倍儿香”的朋友，忽然也得了糖尿病！随着社会经济的发展，人们的生活水平提高了，越来越多的人吃饭更香了，吃得更多了，动得更少了，压力更大了，体重更重了，血脂更高了，血糖也增高了，突然有一天被大夫告诉说，“得了糖尿病了”！

每 25 个人中就有 1 个人患有糖尿病！

中国糖尿病的发病率为 3%~4%！

中国糖尿病发病率每年增加 0.1%！

中国 2 型糖尿病患者已确诊者近 9200 万！

血糖增高而又未达到糖尿病水平者近 6000 万！

60% 糖尿病患者未得到及时治疗！

糖尿病爱光顾哪些人呢？有下列情况的人就要警惕糖尿病的到来啦！



1. 有糖尿病家族史的人
2. 肥胖或者体重超标的人
3. 饮食过量，短期内体重增加许多的人
4. 运动少的人
5. 工作压力大，长期精神紧张的人
6. 女性有分娩巨大胎儿（即新生儿出生体重超过 4 千克）者
7. 曾患妊娠期糖尿病者
8. 患高血压者
9. 患血脂异常症者，特别是高甘油三酯血症者
10. 曾有过高血糖或尿糖阳性病史者

糖尿病对身体有哪些危害

得了糖尿病以后，如果血糖水平控制不佳，长期处在严重高血糖状态，则易发生各种急、慢性并发症。一位糖尿病专家说过，“如果没有并发症，糖尿病就不可怕”，因此预防糖尿病并发症具有十分重要的意义。

对心脑血管的危害

糖尿病致命性并发症就是心脑血管疾病。心脑血管病包括冠心病、脑出血和糖尿病心力衰竭、心率失常等，是2型糖尿病最主要的死亡原因。糖尿病患者心脑血管病并发率和病死率为非糖尿病患者的3.5倍。

对肾脏的危害

早期糖尿病肾病没有明显的临床症状，因此，当出现相应的症状，如蛋白尿、眼睑水肿、眼底病变时，患者多已到了中晚期阶段。而糖尿病肾病一旦发生，就会呈进行性的趋势恶化下去，随之而来的，还可能同时出现高血压、身体水肿、低蛋白血症等，最终发展成为糖尿病肾衰竭或尿毒症。

对周围血管的危害

糖尿病对周围血管的危害主要以肢动脉为主，糖尿病患者由于血糖升高，可引起周围血管发生病变，引发局部组织对损伤因素的敏感性降低。临床表现为下肢疼痛、溃烂，供血不足而引发肢端坏死，如果出现这种情况，可导致失用症，甚至截肢。

对神经的危害

糖尿病神经病变最常见为周围神经病变和自主神经病变。周围神经病变主要体现为四肢末梢麻木、冰冷刺痛等；而自主神经病变主要体现为无汗、少汗或者多汗等。

对眼部的危害

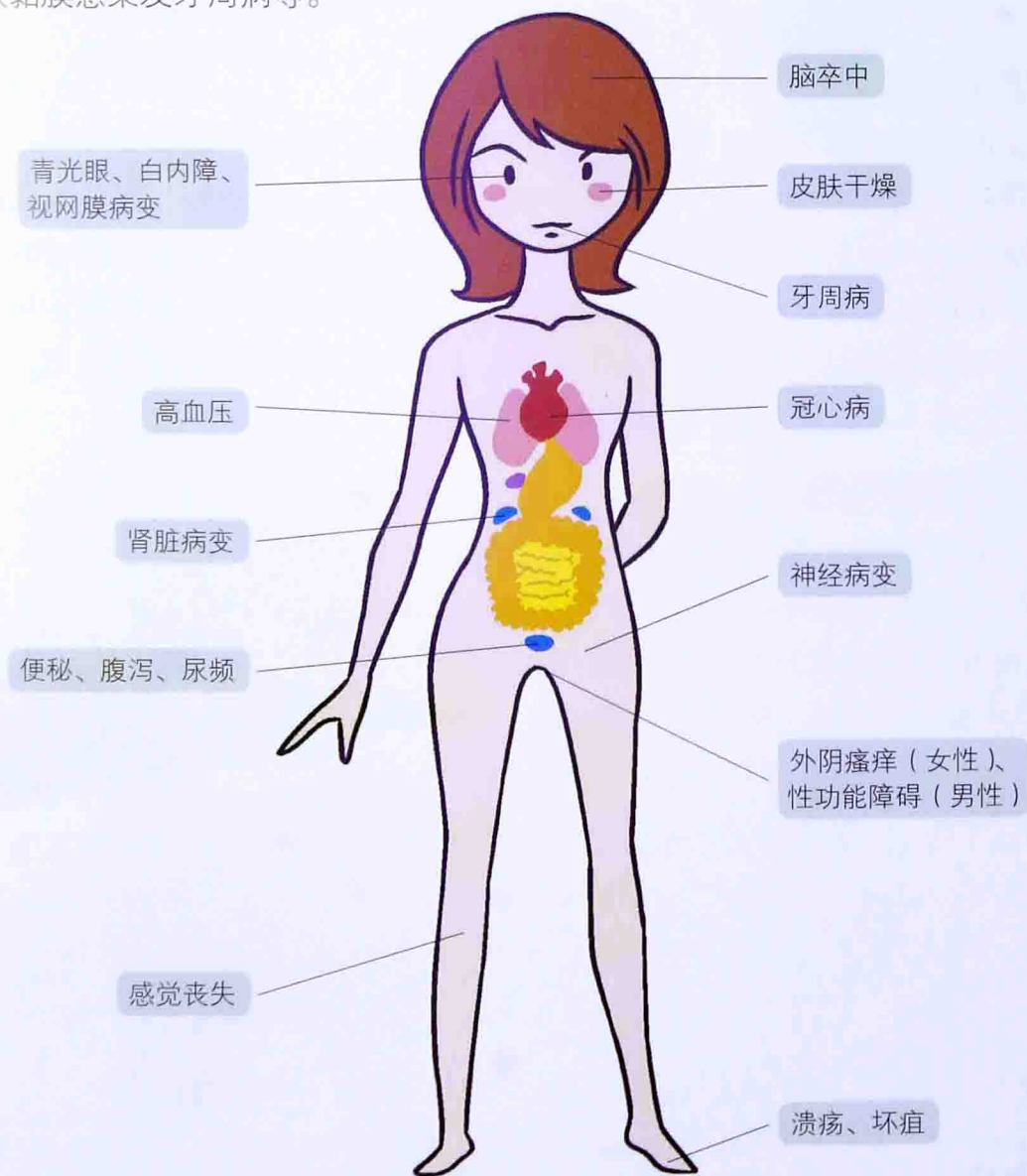
糖尿病性视网膜病变可导致患眼失明。在病变发展的过程中，早期患者多无明显自觉症状，待患者感到视力下降时，往往病情已经进展到很严重的阶段，此时多数患者已经失去了最佳治疗时机。大量研究显示，防止糖尿病导致失明的最好办法就是定期检查眼底。

对足部的危害

糖尿病足俗称“老烂脚”，常合并感染导致足部感觉丧失、疼痛、溃疡及肢端坏死等。最常见的后果是慢性溃疡，最严重的结果是截肢。糖尿病足的发病人群主要为糖尿病病程较长且血糖控制不良的老年患者，由于痛觉减弱或消失，往往不能及时发现病变，从而使伤口迅速扩大，造成足部溃烂、肢端红肿、变黑、坏疽等。

各种感染

糖尿病患者由于抵抗力差，容易并发呼吸道及尿路感染、肺结核、皮肤黏膜感染及牙周病等。



糖尿病对人体的危害

五驾马车防治糖尿病

糖尿病是一个全身性的慢性疾病，一旦得上很难根治，所以诊断、治疗都是一个长期的过程，需要糖尿病患者自我管理，即驾好“五驾马车”。“五驾马车”可简单归纳为：教育、饮食、运动、药物和监测。患者必须严格按照这五个方面进行自我管理，并坚持不懈，才可以达到防治的目的。

教育与心理调整

糖尿病患者必须真正认识到糖尿病是一种什么样的病，有多大的危害，应该怎么防治，这样才能做一个主动者，而不是盲目的、被动的糖尿病患者。

饮食控制

糖尿病患者不光要控制主食，还要控制副食和零食，控制总热量；在营养搭配尽量合理的情况下摄入各种营养成分，碳水化合物、脂肪和蛋白质都需要均衡补充，没有什么不能吃，只是要控制住量；糖尿病患者吃饭要尽量少食多餐，一天吃五六顿饭为宜，一般主食每顿不多于二两，每口饭咀嚼多次为好；糖尿病患者还要多吃粗粮和蔬菜，要戒烟和少饮酒，抽烟不但容易使血糖升高，也容易引起并发症。

加强体育锻炼

体育锻炼也是非常重要的非药物治疗方式，每天坚持有氧运动，慢跑和散步都可以使糖尿病患者的身体机能保持一个比较好的水平。身体状况较好的糖尿病患者每天坚持走1万步，相当于5公里，可分3~4次进行。

采取药物治疗

血糖没升高到糖尿病阶段的人是可以用药来逆转的，早期使用胰岛素可能对迅速降低血糖、保护患者的胰岛有一定作用。一旦确诊患有糖尿病，单纯饮食及运动治疗很难使血糖维持正常水平，应适当选用口服降糖药或胰岛素，并根据临床需要，服用降压、调血脂、降血黏度及其他药物，从而维持机体正常的状态。