



# 糖尿病

TANGNIAOBING JIUYAO ZHEYANGCHI

# 就要这样吃

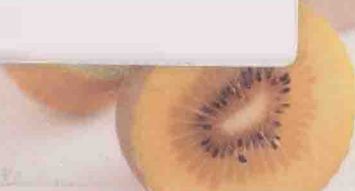
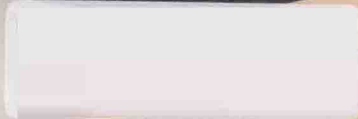
第2版

何一成◎编著

赵进喜 审订推荐

权威糖尿病专家、世界中医  
药学会联合会糖尿病专业委  
员会秘书长

近90种稳定血糖的精选食材 + 170多道低糖、低热量精选美食



中国纺织出版社

# 糖尿病 就要这样吃

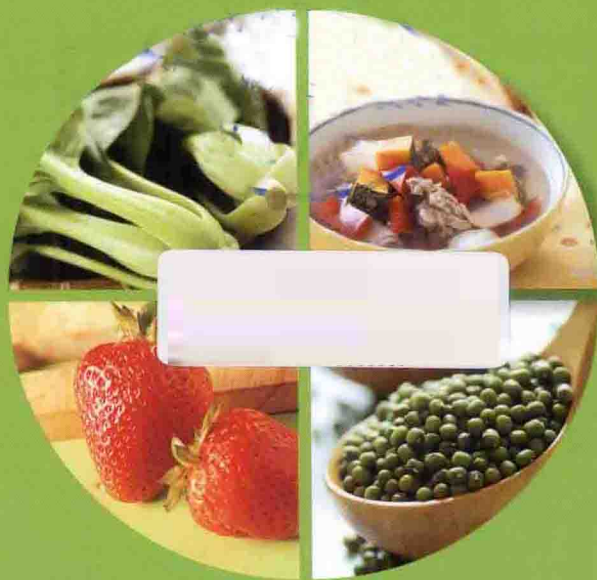
(第2版)



为糖尿病患者量身定  
做的健康饮食指南

何一成 编著

赵进喜 审订推荐



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病就要这样吃 / 何一成编著. --2版. --北京:  
中国纺织出版社, 2014. 6  
(饮食健康智慧王系列)  
ISBN 978-7-5064-9961-3

I. ①糖… II. ①何… 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027682号

原文书名:《糖尿病就要这样吃!》

原作者名:何一成

©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  
何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2014-0917

---

责任编辑: 樊雅莉 责任印制: 何 艳

版式设计: 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

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto: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

2010年1月第1版 2014年6月第2版第5次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 238千字 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





# CONTENTS

## 基础篇 糖尿病饮食保健的20个必知常识

- Q1 吃太甜的食物就会得糖尿病吗.....12
- Q2 糖尿病患者可以食用点心或饮料吗.....12
- Q3 糖尿病可以不限限制咸食的摄取吗.....13
- Q4 甜食不能多吃，高油脂食物有限制吗.....13
- Q5 血糖的功能是什么.....14
- Q6 糖尿病不治疗会有什么后果.....14
- Q7 空腹与饭后的血糖值分别代表什么.....15
- Q8 体形肥胖对糖尿病有什么影响.....16
- Q9 糖尿病为什么必须控制饮食.....17
- Q10 饭吃得越少，血糖就能控制得越好吗.....17





|            |                         |    |
|------------|-------------------------|----|
| <b>Q11</b> | 1型和2型糖尿病控制饮食的重点是什么····· | 18 |
| <b>Q12</b> | 高纤维食物对血糖&血脂有何好处·····    | 19 |
| <b>Q13</b> | 糖尿病有根治的方法吗·····         | 19 |
| <b>Q14</b> | 口服降血糖药物与饮食的关系是什么·····   | 20 |
| <b>Q15</b> | 偶尔不服药真的没关系吗·····        | 21 |
| <b>Q16</b> | 注射胰岛素后就不用再控制饮食了吗·····   | 21 |
| <b>Q17</b> | 运动与饮食对血糖控制重要吗·····      | 22 |
| <b>Q18</b> | 糖尿病患者如何科学安排一天的饮食·····   | 22 |
| <b>Q19</b> | 糖尿病患者能不能吃水果·····        | 23 |
| <b>Q20</b> | 糖尿病患者可以吃糖吗·····         | 23 |

## Chapter 1 糖尿病的日常生活保健

|                      |    |
|----------------------|----|
| 心理保健篇：维持乐观轻松的心态····· | 26 |
| 生理保健篇：从头到脚都健康·····   | 28 |
| 运动保健篇：保持最佳体能状态·····  | 34 |





## Chapter 2 糖尿病全食物健康调养

### 高纤蔬菜类

|                    |    |                  |    |
|--------------------|----|------------------|----|
| 芦笋                 | 39 | 玉米               | 62 |
| 花椰菜                | 40 | ● 油菜炒玉米 ● 玉米烩荷兰豆 |    |
| ● 菜花炒蛋 ● 西兰花炖鸡     |    | 甘薯               | 64 |
| 秋葵                 | 42 | ● 黄金甘薯汤 ● 红豆甜薯汤  |    |
| 空心菜                | 43 | 土豆               | 66 |
| 大白菜                | 44 | ● 土豆扁豆鲜奶 ● 罗勒土豆泥 |    |
| ● 白菜奶酪肉卷 ● 白菜炒蚬    |    | 山药               | 68 |
| 菠菜                 | 46 | ● 肉末炒山药 ● 红茄山药泥  |    |
| ● 菠菜虾饺 ● 樱花虾拌菠菜    |    | 藕                | 70 |
| 油菜                 | 48 | ● 藕烤肉串 ● 藕炒四季豆   |    |
| 芹菜                 | 49 | 牛蒡               | 72 |
| 韭菜                 | 50 | ● 牛蒡焖鳕鱼 ● 香芋炖牛蒡  |    |
| 生菜                 | 51 | 洋葱               | 74 |
| 大黄瓜                | 52 | ● 鲈鱼凉拌洋葱 ● 豆蔻炒洋葱 |    |
| ● 糖醋黄瓜拌鲈鱼 ● 黄瓜番茄炒蛋 |    | ● 洋葱肉排           |    |
| 苦瓜                 | 54 | 蒜                | 77 |
| ● 苦瓜瘦肉清心汤 ● 纳豆拌苦瓜  |    | 姜                | 78 |
| 冬瓜                 | 56 | 辣椒               | 79 |
| ● 冬瓜玉米浓汤 ● 冬瓜炒牡蛎   |    | 魔芋               | 80 |
| 南瓜                 | 58 | ● 海鲜魔芋面 ● 低热魔芋夹馍 |    |
| ● 香煮南瓜 ● 南瓜鸡丁      |    | 番茄               | 82 |
| 丝瓜                 | 60 | ● 什锦蔬菜汤 ● 番茄炒牛肉  |    |
| ● 丝瓜海藻饭 ● 肉末炒丝瓜    |    | ● 番茄烩时蔬 ● 凉拌红白冷盘 |    |
|                    |    | ● 低脂火腿番茄沙拉       |    |



## 新鲜水果类

- 梅子.....87
- 苹果.....88
  - 高纤苹果饭      ● 苹果咖喱
  - 苹果肉桂卷      ● 百香苹果茶
- 金橘.....91
- 橙子.....92
  - 橙子黄金沙拉      ● 橙香鸡肉
- 橘子.....94
  - 橘醋嫩豆腐      ... ● 橘香苹果奶
- 桃.....96
  - 酒酿仙桃      ● 蜜桃奶酪
- 樱桃.....98
  - 粉红樱桃醋饮      ● 樱桃蔬菜卷
- 草莓.....100
  - 莓果红茶      ● 草莓手卷
- 香蕉.....102
  - 烤香蕉全麦吐司      ● 香蕉红豆沙拉
- 番石榴.....104
  - 香芒番石榴汁      ● 姜味甘草番石榴

## 营养豆类

- 红豆.....107
- 黄豆.....108
  - 黄豆渣面疙瘩      ● 黄豆蔬菜汤
  - 黄金咖喱什锦豆      ● 黄豆拌木耳
- 绿豆.....111
- 黑豆.....112
  - 黑豆炒圆白菜      ● 黑豆鲑鱼汤

## 芽菜豆类

- 苜蓿芽.....115
- 豆芽.....116
  - 干丝炒豆芽      ● 银芽白玉锅
- 四季豆.....118
  - 四季豆炒洋葱
  - 四季豆炆油煎豆腐
- 豇豆.....120
  - 豇豆炒牛肉      ● 牛肉蒜蓉豇豆
- 荷兰豆.....22
  - 红丝荷兰豆      ● 荷兰豆烧烤麸





## 鲜美菌菇类

金针菇.....125

蘑菇.....126

- 南瓜蘑菇浓汤
- 蘑菇炒菠菜
- 蘑菇虾仁
- 蘑菇烧牛肉
- 鲜菇蒸蛋

蟹味菇.....130

- 蟹味菇肉卷
- 鲜蔬烩蟹味菇

香菇.....132

- 香菇焖鲑鱼
- 香菇牛蒡养生茶

杏鲍菇.....134

- 罗勒杏鲍菇
- 烤杏鲍菇佐白萝卜泥

木耳.....136

- 凉拌糖醋木耳
- 木耳烤鲭鱼
- 木耳炒白菜
- 木须牛肉
- 木耳鸡汤

银耳.....140

- 西兰花银耳咖喱
- 银耳红枣汤

灰树花.....142

- 蒜味灰树花
- 灰树花葱煎蛋

## 五谷杂粮类

糯米.....145

糙米.....146

- 山药泥茶泡饭
- 海带糙米饭
- 胡萝卜芝麻糙米饭
- 圆白菜翡翠饭卷

发芽米.....149

小米.....150

- 高纤什锦饭
- 麦片小米粥

紫米.....152

- 藕片紫米粥
- 紫米芦笋卷

大米.....154

- 野菇牛蒡饭
- 梅子鸡肉饭

小麦.....156

- 麦香蒸鲈鱼
- 蔬菜麦粥
- 蛤蜊麦饭
- 麦香豆奶
- 麦香生菜沙拉

燕麦.....160

- 燕麦猕猴桃酸奶
- 鲭鱼燕麦粥

荞麦.....162

- 荞麦蛋炒饭
- 荞麦元气茶

薏米.....164

- 四神鲜鱼汤
- 薏米山药糕

## 坚果种子类

板栗.....167

核桃.....168

- 核桃炒饭
- 核桃炖排骨
- 核桃芋头烧
- 杏仁核桃糊

芝麻.....171

- 黑芝麻虾味浓汤
- 芝麻牛蒡鸡片
- 麻酱酸辣凉面
- 凉拌芝麻豆腐

花生.....174

- 花生鸡腿汤
- 花生鲜菇炖饭
- 花生拌山苏
- 五香花生
- 清炖花生牛腩

南瓜子.....178

- 南瓜子米浆
- 南瓜子浓汤



# CONTENTS

## 杏仁.....180

- 杏仁奶酪
- 冰镇杏仁甘薯
- 杏仁木瓜炖排骨
- 杏仁乌鸡汤

## 腰果.....183

- 腰果精力汤
- 腰果菜花蛋沙拉
- 腰果炒空心菜
- 野菇焗烤腰果

## 健康海菜类

### 海藻.....187

### 海带.....188

- 海带小米粥
- 冰糖海带红豆汤
- 海带炒荷兰豆
- 咖喱海带
- 海带拌西芹

### 紫菜.....192

- 紫菜炒马蹄
- 紫菜玉米排骨汤
- 紫菜魔芋蒸肉
- 紫菜煎蛋
- 紫菜绿波蒸蛋

### 琼脂.....196

- 琼脂仙草冻
- 琼脂甘薯泥

## 美味海鲜类

### 海参.....199

### 海蜇.....200

### 干贝.....201

### 鲑鱼.....202

- 香酥炸鲑鱼
- 橙醋鲑鱼
- 鲑鱼藕汤
- 蒜香烤鲑鱼
- 西蓝花炒鲑鱼

### 鲑鱼.....206

- 鲑鱼凉拌菠菜
- 鲑鱼洋葱汤
- 葱姜清蒸鱼
- 鲑鱼炒蛋
- 鲑鱼白花椰焗蛋

## 比目鱼.....210

- 蒜香比目鱼
- 葱烧比目鱼

## 鳕鱼.....212

- 奶汁鳕鱼
- 鳕鱼洋芋球

## 秋刀鱼.....214

- 芝麻姜汁秋刀鱼
- 香煎秋刀鱼

## 鲤鱼.....216

- 萝卜鲤鱼汤
- 豌豆烩鲤鱼

## 蛤蜊.....218

- 蒜香蛤蜊油菜
- 清蒸蛤蜊圆白菜

## 牡蛎.....220

- 牡蛎豆腐煲
- 山药炒生蚝

## 墨鱼.....222

- 芦笋墨鱼饺
- 墨鱼彩椒片
- 墨鱼炒甜豆
- 洋葱香炒墨鱼
- 鲜味墨鱼羹

## 章鱼.....226

- 章鱼炖香芋
- 章鱼炒胡萝卜

## Chapter 3 糖尿病健康饮食常识

### 战胜糖尿病 从饮食开始.....230

### 超实用食物代换表 .....234

### 4大步骤 量身定做健康饮食 .....235

### 轻松外食12项秘诀 .....241

### 生病时的5大保健原则.....243

### 8种糖尿病并发症的饮食保健法 .....244

## 附录

### 6大类食物代换表 .....246

### 糖尿病对症特效食谱分类索引 .....254

# 糖尿病 就要这样吃

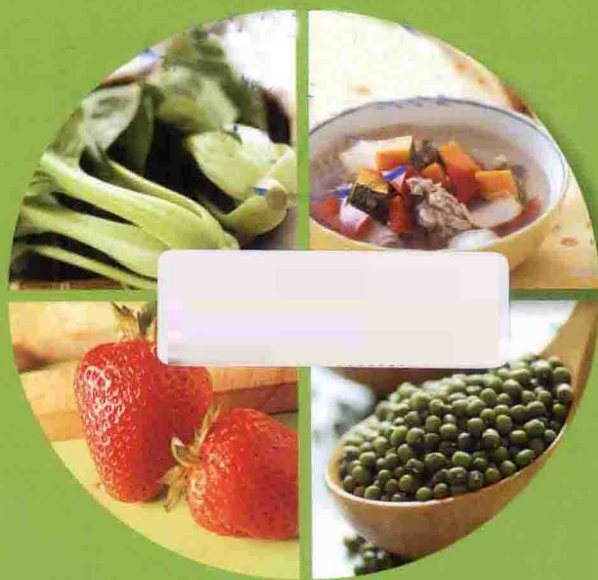
(第2版)



为糖尿病患者量身定  
做的健康饮食指南

何一成 编著

赵进喜 审订推荐



中国纺织出版社



## 糖尿病调养3大重点：饮食、运动、药物

在临床诊疗中，我常向糖尿病患者说，控制糖尿病有3大重点：饮食、运动、药物。一般情况下，对药物的开立与咨询，大都做得很好，但饮食控制就难以交代清楚。因此，写一本控制糖尿病饮食的书，就有相当大的价值。

糖尿病的饮食保健是本书的重点，饮食控制的要诀就是：均衡摄取6大类食物；糖类食品摄入要定时定量、少量多餐；注意食物的升糖指数；少吃高油脂食物；少喝浓汤；炒菜宜用植物油。

本书提供6大类食物交换表及营养素含量，阅读本书您自己也可通过4个步骤设计出专属于自己的健康饮食。首先评估体重，计算每日总热量，然后算出各类营养素应摄取量以及算出各类食物的份数，最后再仔细阅读每一道示范

食谱菜及营养分析，您一定会对饮食的控制游刃有余。

患者常问的问题有：空腹与饭后血糖值所代表的意义有什么不同？糖尿病患者应该多久吃一次东西？为什么控制饮食对糖尿病患者很重要？饭吃得越少，血糖就能控制得越好吗？高纤维的食物，对血糖的控制有什么好处？有食物可以根治糖尿病吗？口服降血糖药物与饮食的关系是什么？如果有一餐没吃，所服用的药物要如何调整？注射胰岛素后，就不用再控制饮食了吗？要控制血糖，运动与饮食之间有什么关联？糖尿病患者可否吃点心或含糖饮料？糖尿病患者能不能吃水果？糖尿病患者可以吃糖或代糖吗？本书针对患者常提的问题作了详细的解答。



**何一成**

**现职：**

中国台湾书田诊所医科主任  
中国台湾荣新诊所副院长



## 饮食治疗——糖尿病治疗的“驾辕之马”

对于糖尿病的治疗，有“三挂马车”、“五挂马车”之说，二者都非常重视饮食治疗、心理治疗、运动治疗。著名中医糖尿病专家吕仁和教授提出糖尿病及其并发症防治的“二五八”方案，即以健康、长寿为两个治疗目标，以血糖、血脂、血压、体重、症状为五项观察指标，以饮食、运动、心理、中医药、口服降糖药、胰岛素、针灸按摩、气功为八项治疗措施，这个方案把饮食列为三项基础治疗措施之首。为什么中西医都这么重视糖尿病的饮食治疗？因为糖尿病的发生发展与饮食有着十分密切的关系。如果饮食安排不合理，其他治疗如口服药物、胰岛素治疗再到位，也难以取得良好疗效。唐代药王孙思邈在《备急千金要方》指出：

“不知此者，纵有金丹亦不可救，深思慎之。”同样是在强调饮食禁忌对于糖尿病治疗的重要性。所以，有学者认为：糖尿病的治疗，饮食治疗应该说是最重要的“驾辕之马”！

我国台湾学者何一成先生，有感于糖尿病饮食治疗的重要，从日常医疗和糖尿病健康教育实际出发，基于糖尿病及其

并发症发病机理和相关药理学知识，搜集了大量糖尿病相关饮食研究资料，包括现代营养学资料等，编著成《糖尿病就要这样吃》一书，说理深入浅出，便于实际操作，图文并茂，所以一经出版，就受到了中国台湾广大糖尿病患者和家属的欢迎。该书第2版近期又将通过中国纺织出版社在大陆地区出版，相信同样会对广大糖尿病及其并发症患者的日常饮食调养和治疗，起到良好的指导作用。

应该指出的是，在广大糖尿病患者中，关于饮食调养和营养治疗误区是客观存在的。如糖尿病究竟能不能吃水果？怎么吃水果？吃主食，是多吃好，还是少吃好？如此等等。怎么理解？我们在这里应该强调糖尿病饮食是以低热量饮食为原则。糖尿病患者什么都能吃，但都不能多吃，总热量绝不能超。糖尿病患者首先应该明白“控制总热量，合理配餐；清淡饮食，少食多餐；高纤维素饮食；戒烟、限酒，多饮水”的道理。

衷心希望广大糖尿病患者通过合理饮食治疗、运动治疗、心理调理，再加上中西医结合药物应用得宜，达到健康长寿的目标！



### 赵进喜

现职：

世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会秘书长

国家中医药管理局中医内分泌病重点学科 学科带头人

北京中医药大学东直门医院内分泌科主任医师、教授、博士生导师

# 如何使用本书

## ● 降血糖特效食材介绍

包括食材图片、别名、性味、营养成分、降糖有效成分及食疗功效。

● 对血糖调节的好处  
详述该食材降血糖的成分及原理。

● 主要营养成分  
简述该食材的主要营养成分及功效。

● 食用方法  
为读者介绍该食材的常见制作方法、不同制作方法有什么保健功效。

● 食疗效果  
对该食材的性味以及在饮食上的各种疗效加以说明。

● 饮食宜忌  
提醒读者该食材的特性，必须如何处理才不会出现不良反应。

Point 营养丰富，被称为“活的维生素九”

## 草莓

降糖有效成分  
膳食纤维、  
维生素C、柠檬酸

食疗功效  
增强体质  
疗症防癌

● 别名：红莓、地莓、洋莓果

● 性味：性凉、味甘

● 营养成分：

维生素C、膳食纤维、生物素、钙、磷、铁、钾、有机酸、类胡萝卜素

○ 适用者：高血压、贫血患者    ✕ 不适用者：尿路结石、腹泻、脾胃虚寒患者



### ● 草莓对血糖调节的好处

- 1 草莓含膳食纤维，可减缓糖分的吸收，因此能改善高血压。
- 2 草莓含柠檬酸，可改善血糖新陈代谢，燃烧体内脂肪。

### ● 草莓的主要营养成分

- 1 草莓的营养丰富，所含的苹果酸、柠檬酸、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、β-胡萝卜素、钙、磷、铁等都比苹果、梨多，维生素C含量也高于苹果、葡萄等。
- 2 草莓还含有人体必需的矿物质与部分微量元素。

### ● 草莓的食疗效果

- 1 草莓可促进食欲，改善消化不良，还能补气血，用脑疲劳者食用有助益。
- 2 草莓所含维生素C可预防牙龈出血、坏血病、高血压、动脉硬化，还能阻断人体致癌物质的产生，抑制癌细胞的活性，具有防癌效果。
- 3 草莓含多种糖类、柠檬酸、苹果酸、氨基酸等，可补充营养，维持体液平衡。

4 草莓所含的果胶与维生素，对痔疮、高血压、高胆固醇等问题，皆有改善效果，还能预防血管疾病。草莓含有多酚，所提炼的“草莓氨”对于再生障碍性贫血、白血病有助益。

5 适量食用草莓可改善痛风，而且可帮助抽烟的瘾君子排除体内所累积的烟毒。

6 草莓还可养颜美容、润肺止咳、补血健脾、增强抵抗力，还能舒缓身心压力。

### ● 草莓的食用方法

- 1 草莓应放在流动的水中清洗，且不要摘除果蒂，以免维生素C与甜分流失，也可浸泡盐水去除细菌，但不宜过久；以免农药反而渗入果肉内。清洗草莓时，先用热水再用冷水冲洗，以去除草莓表面的绒毛，以免引起过敏。
- 2 每天吃5~10颗草莓最为适宜。

### ● 草莓的饮食宜忌

- 1 草莓性凉，食用过量容易引起腹泻，导致肠胃功能紊乱，女性经期也不宜食用。
- 2 草莓含钾量高，肾功能不良或服用补钾剂者，应注意勿过量食用。

## 莓果红茶

分解体脂肪+防血管病变

2  
人份

■ 材料：  
草莓2粒、红茶叶4小匙

■ 调味料：  
代糖少许

■ 做法：

- ① 用热水冲泡红茶叶，泡约1分钟后滤掉茶叶。
- ② 杯中放草莓，冲入做法①，最后加代糖调味即可。

● 热量 11.7千卡  
● 糖类 2.6克  
● 蛋白质 0.3克  
● 脂肪 0.1克  
● 膳食纤维 0.5克  
● 胆固醇 0毫克



### 降血糖功效

根据研究，茶叶富含茶多酚，可促进体脂肪分解，故糖尿病患者饮用茶类，可减低并发症发生的概率。

食谱营养分析小档案  
每一道食谱均提供热量、蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、胆固醇之营养分析。

这道菜降血糖功效  
解析该食谱对于降血糖的效果及营养价值。



## 草莓手卷

控制血糖+高纤美味

2  
人份

■ 材料：  
草莓100克、寿司海苔2片、  
黄瓜100克、胡萝卜50克、  
五谷饭1碗

■ 调味料：  
低脂沙拉酱10克、核桃碎3小匙

■ 做法：

- ① 草莓切成2半、黄瓜及胡萝卜切长条。
- ② 寿司海苔略烤熟，将黄瓜条、胡萝卜条、五谷饭、核桃碎和沙拉酱放入，再放上草莓，卷成圆筒形即可。

● 热量 614.1千卡  
● 糖类 95.2克  
● 蛋白质 15.0克  
● 脂肪 20.6克  
● 膳食纤维 8.2克  
● 胆固醇 0毫克

### 降血糖功效

将价既平且变为水果手卷，并用五谷米取代寿司米，不但增加纤维量，更增添菜谱的多样性，达到控制血糖之功效。

## ◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙

细砂糖1杯=200克

1大匙=15毫升=3小匙

半茶匙=2.5毫升

面粉1杯=120克

色拉油1杯=227克

1小匙=1茶匙=5毫升

1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，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，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



## 基础篇 糖尿病饮食保健的20个必知常识

- Q1** 吃太甜的食物就会得糖尿病吗.....12
- Q2** 糖尿病患者可以食用点心或饮料吗.....12
- Q3** 糖尿病可以不限制咸食的摄取吗.....13
- Q4** 甜食不能多吃，高油脂食物有限制吗.....13
- Q5** 血糖的功能是什么.....14
- Q6** 糖尿病不治疗会有什么后果.....14
- Q7** 空腹与饭后的血糖值分别代表什么.....15
- Q8** 体形肥胖对糖尿病有什么影响.....16
- Q9** 糖尿病为什么必须控制饮食.....17
- Q10** 饭吃得越少，血糖就能控制得越好吗.....17





|     |                    |    |
|-----|--------------------|----|
| Q11 | 1型和2型糖尿病控制饮食的重点是什么 | 18 |
| Q12 | 高纤维食物对血糖&血脂有何好处    | 19 |
| Q13 | 糖尿病有根治的方法吗         | 19 |
| Q14 | 口服降血糖药物与饮食的关系是什么   | 20 |
| Q15 | 偶尔不服药真的没关系吗        | 21 |
| Q16 | 注射胰岛素后就不用再控制饮食了吗   | 21 |
| Q17 | 运动与饮食对血糖控制重要吗      | 22 |
| Q18 | 糖尿病患者如何科学安排一天的饮食   | 22 |
| Q19 | 糖尿病患者能不能吃水果        | 23 |
| Q20 | 糖尿病患者可以吃糖吗         | 23 |

## Chapter 1 糖尿病的日常保健

|                 |    |
|-----------------|----|
| 心理保健篇：维持乐观轻松的心态 | 26 |
| 生理保健篇：从头到脚都健康   | 28 |
| 运动保健篇：保持最佳体能状态  | 34 |





## Chapter 2 糖尿病全食物健康调养

### 高纤蔬菜类

|                    |    |                   |    |
|--------------------|----|-------------------|----|
| 芦笋                 | 39 | 玉米                | 62 |
| 花椰菜                | 40 | ● 油麦菜炒玉米 ● 玉米烩荷兰豆 |    |
| ● 菜花炒蛋 ● 西蓝花炖鸡     |    | 甘薯                | 64 |
| 秋葵                 | 42 | ● 黄金甘薯汤 ● 红豆甜薯汤   |    |
| 空心菜                | 43 | 土豆                | 66 |
| 大白菜                | 44 | ● 土豆扁豆鲜奶 ● 罗勒土豆泥  |    |
| ● 白菜奶酪肉卷 ● 白菜炒蚬    |    | 山药                | 68 |
| 菠菜                 | 46 | ● 肉末炒山药 ● 红茄山药泥   |    |
| ● 菠菜虾饺 ● 樱花虾拌菠菜    |    | 藕                 | 70 |
| 油菜                 | 48 | ● 藕烤肉串 ● 藕炒四季豆    |    |
| 芹菜                 | 49 | 牛蒡                | 72 |
| 韭菜                 | 50 | ● 牛蒡焖鳕鱼 ● 香芋炖牛蒡   |    |
| 生菜                 | 51 | 洋葱                | 74 |
| 大黄瓜                | 52 | ● 鲔鱼凉拌洋葱 ● 豆蔻炒洋葱  |    |
| ● 糖醋黄瓜拌鲔鱼 ● 黄瓜番茄炒蛋 |    | ● 洋葱肉排            |    |
| 苦瓜                 | 54 | 蒜                 | 77 |
| ● 苦瓜瘦肉清心汤 ● 纳豆拌苦瓜  |    | 姜                 | 78 |
| 冬瓜                 | 56 | 辣椒                | 79 |
| ● 冬瓜玉米浓汤 ● 冬瓜炒牡蛎   |    | 魔芋                | 80 |
| 南瓜                 | 58 | ● 海鲜魔芋面 ● 低热魔芋夹馍  |    |
| ● 香煮南瓜 ● 南瓜鸡丁      |    | 番茄                | 82 |
| 丝瓜                 | 60 | ● 什锦蔬菜汤 ● 番茄炒牛肉   |    |
| ● 丝瓜海藻饭 ● 肉末炒丝瓜    |    | ● 番茄烩时蔬 ● 凉拌红白冷盘  |    |
|                    |    | ● 低脂火腿番茄沙拉        |    |