



北京协和医院营养科主管营养师 **李宁** 主编

汉竹  
● 健康爱家系列



青椒中的硒能防止胰岛β细胞被氧化破坏，促进糖分代谢，辅助调节血糖。

😊  
青椒

↑ 柿子  
☹️

柿子中的糖均是单糖，在肠道中能被直接而快速地吸收，会使血糖迅速升高。

# 糖尿病 吃什么 宜忌速查

22种宜吃食物 ☆ 54种忌吃食物 ☆ 44种中药食疗方大集合  
糖尿病患者的饮食宜忌速查宝典

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病吃什么宜忌速查/李宁主编；汉竹编著. —北京：中国轻工业出版社，2011.3

(汉竹·我爱健康系列)

ISBN 978-7-5019-7988-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第243944号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑：付佳 龙志丹 张弘

责任终审：张乃柬

封面设计：胡永强

版式设计：李婧

责任监印：胡兵

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：北京京都六环印刷厂

经销：各地新华书店

版次：2011年3月第1版 第1次印刷

开本：720×1000 1/16 印张：17

字数：250千字

书号：ISBN 978-7-5019-7988-2

定价：39.80元

邮购电话：010-65241695

传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793

传真：85113293

网址：http://www.chlip.com.cn

E-mail：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100519S2X101ZBW

# 糖尿病吃什么

宜忌速查

李宁 主编  
汉竹 编著





# 前言



哪些食物能吃，哪些食物不能吃，是糖尿病患者最关心的事情之一。本书选取176种食物，分为122种宜吃食物和54种忌吃食物。在宜吃食物当中，我们将每种食物的降糖关键点、降糖吃法、主要营养成分、对并发症的益处和搭配宜忌一一展示给读者朋友，让您了解每种食物对糖尿病的影响，进而吃得放心，吃得合理；在忌吃食物当中，读者朋友能清楚了解某种食物不宜吃的理由，如果真正做到在日常饮食中规避这些食物，那么对控制病情及防止并发症大有裨益。

除此之外，本书还针对读者朋友关心的糖尿病并发症饮食宜忌、实用中药偏方、营养素等相关知识进行了详尽阐述，让您全方位了解糖尿病，了解饮食疗法。衷心地希望此书能成为您和家人合理进食、辨证用膳的良师益友。

90千卡热量（1份）食物等值交换份表

食物种类	等热量食物
主食类	大米26克、小米25克、糯米26克、薏米25克、高粱米25克、玉米糝25克、面粉26克、米粉25克、玉米面26克、混合面25克、燕麦片25克、莜麦面25克、荞麦面25克、苦荞麦粉30克、挂面25克、通心粉25克、绿豆28克、红小豆29克、芸豆29克、干豌豆29克、干粉条25克、干莲子26克、油条23克、油饼23克、苏打饼干22克、烧饼35克、烙饼35克、馒头35克、咸面包33克、窝头35克、生面条35克、魔芋生面条35克、土豆118克、湿粉皮150克、鲜玉米（1根，中等大小，带棒心）85克。
大豆类	腐竹20克、大豆（黄豆）25克、大豆粉25克、豆腐皮22克、北豆腐92克、南豆腐（嫩豆腐）158克、豆浆（大豆:水=1:8）642克、毛豆70克
蔬菜类	大白菜529克、圆白菜409克、菠菜375克、油菜500克、韭菜346克、茴香375克、茼蒿429克、芹菜642克、苜蓿300克、莴笋642克、油菜薹450克、西葫芦500克、西红柿474克、冬瓜818克、苦瓜474克、黄瓜600克、茄子428克、丝瓜450克、芥蓝474克、瓢儿菜500克、空心菜450克、苋菜500克、龙须菜500克、绿豆芽500克、鲜蘑500克、海带99克、白萝卜692克、青椒391克、茭白400克、南瓜409克、菜花600克、鲜豇豆310克、扁豆243克、洋葱231克、蒜苗243克、胡萝卜103克、山药161克、荸荠153克、藕129克、凉薯150克、慈姑96克、百合56克、芋头167克、鲜豌豆86克
水果类	柿子127克、香蕉99克、鲜荔枝129克、梨205克、桃188克、苹果173克、橘子176克、橙子191克、柚子219克、猕猴桃161克、李子250克、杏250克、葡萄209克、草莓300克、西瓜360克
肉蛋类	熟火腿20克、香肠18克、五花肉27克、午餐肉35克、熟叉烧肉（无糖）35克、熟酱牛肉37克、熟酱鸭35克、大肉肠33克、瘦猪肉63克、牛肉72克、羊肉44克、排骨32克、鸭肉38克、鹅肉36克、兔肉88克、蟹肉145克、水浸鱿鱼100克、鸡蛋粉15克、鸡蛋（1个，带壳）63克、鸭蛋（1个，带壳）50克、松花蛋（1个，带壳）51克、鹌鹑蛋（5个，带壳）56克、鸡蛋清150克、带鱼71克、草鱼80克、鲤鱼83克、甲鱼（带壳）80克、比目鱼84克、大黄花鱼93克、黄鳝89克、黑鲢80克、鲫鱼83克、对虾97克、青虾80克、鲜贝117克、水浸海参115克
奶类	脱脂奶粉25克、奶酪25克、牛奶167克、羊奶160克、无糖酸奶130克
油脂类	花生油（1汤匙）10克、香油（1汤匙）10克、玉米油（1汤匙）10克、菜子油（1汤匙）10克、豆油（1汤匙）10克、红花油（1汤匙）10克、核桃14克、杏仁25克、花生米30克、猪油11克、牛油11克、羊油11克、黄油10克、葵花子（带壳）25克、西瓜子（带壳）17克



糖尿病控制指标自测表

指标	英文缩写	单位	理想	良好	差
空腹血糖	FBG	mg/dl	<108	108~140	>140
		mmol/l	<6.0	6.0~7	>7
餐后两小时血糖	2hPBG	mg/dl	<144	144~180	>180
		mmol/l	<8.0	8.0~11.1	>11.1
糖化血红蛋白	HbA1c	%	<7.0	7.0~9.0	>9.0
尿糖	GLU	mg/dl	0	0~100	>100
甘油三酯	TG	mg/dl	<136	136~200	>200
		mmol/l	<1.5	1.5~2.2	>2.2
总胆固醇	TCH	mg/dl	<200	200~220	>220
		mmol/l	<5.2	5.2~5.6	>5.6
高密度脂蛋白	HDL	mg/dl	>42	42~35	<35
		mmol/l	>1.1	1.1~0.9	<0.9
血压	BP	mmHg	<125/85	125/85~140/90	>140/90
		kPa	<16.7/11.3	16.7/11.3~18.7/12.0	>18.7/12.0
体重指数 (男)	BMI	kg/m <sup>2</sup>	19~24	24~26	>26
		(女)	BMI	kg/m <sup>2</sup>	18~23

注1：数据引自《糖尿病300个怎么办》，向红丁著，中国协和医科大学出版社，2004年8月第3版。

注2：mg表示毫克，dl表示分升，mmol表示毫摩尔，l表示升，mmHg表示毫米汞柱，kPa表示千帕，kg表示千克，m<sup>2</sup>表示平方米。



# 目录

## 第一章 饮食宜忌速查



### 水果类



樱桃	热量 46 千卡	16	大枣	热量 122 千卡	36
草莓	热量 30 千卡	17	桂圆	热量 71 千卡	36
李子	热量 36 千卡	18	金橘	热量 55 千卡	37
无花果	热量 59 千卡	19	葡萄	热量 43 千卡	37
木瓜	热量 27 千卡	20	榴莲	热量 147 千卡	38
杨桃	热量 29 千卡	21	荔枝	热量 70 千卡	38
猕猴桃	热量 56 千卡	22	杨梅	热量 28 千卡	39
苹果	热量 52 千卡	23	黑枣	热量 228 千卡	39
橘子	热量 51 千卡	24	香蕉	热量 91 千卡	40
火龙果	热量 51 千卡	25	甜瓜	热量 26 千卡	40
菠萝	热量 41 千卡	26	甘蔗	热量 64 千卡	41
山楂	热量 95 千卡	27	柿子	热量 71 千卡	41
柚子	热量 41 千卡	28			
柠檬	热量 35 千卡	29			
酪梨	热量 161 千卡	30			
橙子	热量 47 千卡	31			
橄榄	热量 49 千卡	32			
石榴	热量 63 千卡	33			
番石榴	热量 41 千卡	34			
西瓜	热量 25 千卡	35			





## 主食类



玉米	热量 106 千卡	42	糯米	热量 348 千卡	54
薏米	热量 357 千卡	43	饼干	热量 433 千卡	54
燕麦	热量 367 千卡	44	方便面	热量 472 千卡	55
黑米	热量 333 千卡	45	油条	热量 386 千卡	55
荞麦	热量 324 千卡	46	蛋糕	热量 347 千卡	56
小米	热量 358 千卡	47	面包	热量 312 千卡	56
大豆	热量 359 千卡	48	月饼	热量 424 千卡	57
豇豆	热量 322 千卡	49	油饼	热量 399 千卡	57
莜麦	热量 366 千卡	50			
红小豆	热量 309 千卡	51			
黑豆	热量 381 千卡	52			
绿豆	热量 316 千卡	53			





# 蔬菜类

生菜	热量 13 千卡	58	芥蓝	热量 19 千卡	84
苋菜	热量 25 千卡	59	茄子	热量 21 千卡	85
菠菜	热量 24 千卡	60	山药	热量 56 千卡	86
西红柿	热量 19 千卡	61	胡萝卜	热量 25 千卡	87
西葫芦	热量 18 千卡	62	空心菜	热量 20 千卡	88
青椒	热量 23 千卡	63	仙人掌	热量 9 千卡	89
海带	热量 94.1 千卡	64	石花菜	热量 314 千卡	90
洋葱	热量 39 千卡	65	马齿苋	热量 27 千卡	91
芹菜	热量 14 千卡	66	大白菜	热量 17 千卡	92
甜椒	热量 22 千卡	67	圆白菜	热量 22 千卡	93
辣椒	热量 32 千卡	68	菜花	热量 15 千卡	94
紫甘蓝	热量 19 千卡	69	莴笋	热量 14 千卡	95
白萝卜	热量 13 千卡	70	竹笋	热量 19 千卡	96
银耳	热量 200 千卡	71	芦笋	热量 13 千卡	97
苦瓜	热量 19 千卡	72	裙带菜	热量 119 千卡	98
黄瓜	热量 15 千卡	73	红薯	热量 55 千卡	99
南瓜	热量 22 千卡	74	黄豆芽	热量 44 千卡	100
冬瓜	热量 11 千卡	75	豌豆苗	热量 26 千卡	101
西蓝花	热量 33 千卡	76	芥菜	热量 27 千卡	102
紫菜	热量 207 千卡	77	魔芋	热量 37 千卡	103
香菇	热量 19 千卡	78			
草菇	热量 23 千卡	79			
猴头菇	热量 13 千卡	80			
口蘑	热量 242 千卡	81			
鸡腿菇	热量 257 千卡	82			
金针菇	热量 26 千卡	83			

# 蔬菜类



酸菜	热量5千卡	104
雪里红	热量24千卡	104
芋头	热量54千卡	105
菱角	热量98千卡	105
香椿	热量47千卡	106
韭菜	热量26千卡	106
百合	热量162千卡	107
甜菜	热量75千卡	107







## 肉类



乌鸡	热量111千卡	108	鸡心	热量172千卡	116
鸭肉	热量240千卡	109	腊肉	热量498千卡	116
鹌鹑	热量110千卡	110	香肠	热量508千卡	117
牛肉	热量125千卡	111	炸鸡	热量279千卡	117
兔肉	热量102千卡	112	鹅肝	热量129千卡	118
驴肉	热量116千卡	113	猪蹄	热量260千卡	118
鸡肉	热量167千卡	114	猪肝	热量129千卡	119
鸽肉	热量201千卡	115	猪肚	热量110千卡	119



## 水产类



带鱼	热量127千卡	120	鱼子	热量201千卡	132
黄鳝	热量89千卡	121	河虾	热量87千卡	132
鲫鱼	热量108千卡	122	鲍鱼	热量84千卡	133
青鱼	热量118千卡	123	胖头鱼	热量100千卡	133
三文鱼	热量139千卡	124			
牡蛎	热量73千卡	125			
鲤鱼	热量109千卡	126			
鳕鱼	热量88千卡	127			
鳗鱼	热量122千卡	128			
金枪鱼	热量99千卡	129			
海参	热量78千卡	130			
蛤	热量62千卡	131			





## 其他食物



大蒜	热量 126 千卡	134	薯片	热量 548 千卡	158
醋	热量 31 千卡	135	蜜饯	热量 329 千卡	158
生姜	热量 41 千卡	136	松花蛋	热量 178 千卡	159
板栗	热量 212 千卡	137	油面筋	热量 490 千卡	159
黑芝麻	热量 531 千卡	138	鸭蛋黄	热量 378 千卡	160
花生	热量 298 千卡	139	鸡蛋黄	热量 328 千卡	160
开心果	热量 614 千卡	140	猪油	热量 827 千卡	161
西瓜子	热量 532 千卡	141	黄油	热量 888 千卡	161
白瓜子	热量 597 千卡	142	可乐	热量 43 千卡	162
莲子	热量 344 千卡	143	啤酒	热量 38 千卡	162
胡桃	热量 627 千卡	144	白酒	热量 351 千卡	163
杏仁	热量 562 千卡	145	绿豆糕	热量 349 千卡	163
绿茶	热量 296 千卡	146	冰激凌	热量 127 千卡	164
红茶	热量 294 千卡	147	年糕	热量 154 千卡	164
石榴茶	热量 320 千卡	148			
花粉	热量 397 千卡	149	不同热量推荐食谱	165	
橄榄油	热量 899 千卡	150	糖尿病常见的 25 个饮食误区	170	
茶油	热量 899 千卡	151			
香油	热量 898 千卡	152			
葵花子油	热量 900 千卡	153			
鸡蛋	热量 143 千卡	154			
豆浆	热量 14 千卡	155			
牛奶	热量 54 千卡	156			
酸奶	热量 72 千卡	157			



## 第二章 稳定血糖的中药及食疗方

玉米须	辅助降糖	176
西洋参	降低高血糖, 升高低血糖	177
莲子心	调节胰岛 B 细胞分泌胰岛素	178
金银花	改善机体的胰岛素抵抗	179
地骨皮	保证肝脏维持正常血糖的生理功能	180
淮山	增加胰岛素分泌	181
桑白皮	降低高血糖	182
人参	刺激胰岛素分泌	183
地黄	增强胰岛素敏感性	184
枸杞子	增强胰岛素敏感性	185
玉竹	修复胰岛组织, 平衡胰岛功能	186
黄连	改善糖尿病患者的凝血异常和血脂紊乱	187
葛根	助糖尿病患者预防心脑血管并发症	188
桔梗	显著降糖	189
黄芪	改善糖耐量异常	190
灵芝	预防糖尿病并发心血管疾病	191
知母	降低血糖	192
黄精	预防糖尿病并发心血管疾病	193
茯苓	降低血糖	194
芡实	预防糖尿病性骨质疏松	195
石膏	降低血糖	196
玄参	降血糖, 降血压	197





## 第三章 常见并发症饮食宜忌

糖尿病并发冠心病·····	200	糖尿病并发便秘·····	208
糖尿病并发脑血管病·····	201	糖尿病并发腹泻·····	209
糖尿病并发肾病·····	202	糖尿病并发骨质疏松·····	210
糖尿病并发高脂血症·····	203	糖尿病并发皮肤瘙痒·····	211
糖尿病并发高血压·····	204	糖尿病并发失眠·····	212
糖尿病并发脂肪肝·····	205	糖尿病并发肺结核·····	213
糖尿病并发痛风·····	206	糖尿病并发症专家答疑解惑·····	214
糖尿病并发眼病·····	207		

## 第四章 糖尿病患者必需的营养素

维生素：预防并发症的全能战士·····	222
碳水化合物：能量的快速供应者·····	224
蛋白质：提高抗病能力·····	225
脂肪：保护和固定内脏器官·····	226
膳食纤维：降低餐后血糖·····	227
矿物质：具有胰岛素样的降糖效应·····	228

### 附录

糖尿病患者最关心的25个问题·····	232
糖尿病知识自我评估·····	238
常见降糖药物·····	244
食物血糖生成指数(GI)表·····	246
常见食物营养成分表·····	250
同类食物营养素含量对比参考范围·····	268



# 第一章 饮食宜忌速查

---

对于饮食治疗糖尿病而言，控制血糖的成败取决于对食物的取舍——哪些食物宜吃，哪些食物忌吃。