

通俗易懂
乐在其中



健康与塑身丛书 —— 图文版

蔬菜中的降糖药

高溥超 主编



中国农业科学技术出版社

健康与塑身丛书——图文版

蔬菜中的降糖药

高溥超 主编



中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜中的降糖药 / 高溥超主编. — 北京: 中国农业科学技术出版社, 2004.5

(健康与塑身丛书——图文版)

ISBN 7-80167-617-3

I. 蔬… II. 高… III. 糖尿病—蔬菜—食物疗法—图解 IV. R587.105-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 000089 号

责任编辑 张孝安

责任校对 马丽萍

出版发行 中国农业科学技术出版社

地址: 北京中关村南大街 12 号

邮编: 100081

电话: (010) 68919708; 68975144

传真: (010) 62189014

电子信箱: nongyechuban@sina.com.cn

经 销 新华书店北京发行所

印 刷 北京金鼎彩色印刷有限公司

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32 印张: 5

印 数 1~6 000 册 字数: 66 千字

版 次 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

定 价 16.80 元

版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换。

编委会

主 编	高溥超		
策 划	高桐宣		
副主編	于俊荣	汪淑玲	
编 者	魏淑敏	于万忠	贾国民
	高肃华	王占龙	李迎春
	于连军		
插 图	吴慧斌	刘 畅	
	吴英俊	王宣懿	
	席海军		
电脑制作	时 捷	苏 宁	



SA137/05

内容提要

本书是一本关于糖尿病人食疗的书籍。书中介绍了日常生活中常见的几十种含有胰岛素样成分,以及富含硒、锌、钠等微量元素的蔬菜,如空心菜、香菇、苦瓜、菜豆、芦笋、牛蒡根等。从分析食品营养成分的角度出发,建议糖尿病患者常食这些药食兼备的佳蔬,这对糖尿病有较好的防治作用。

本书集科学性、实用性、趣味性为一体,通俗易懂,图文并茂,符合读图时代要求,适合广大家庭和餐饮业人员,特别是糖尿病患者阅读。

目 录

上篇 糖尿病知多少

1. 国内外糖尿发病率有何特点 (2)
2. 何为糖尿病 (6)
3. 什么是血糖,其正常值是多少 (11)
4. 什么是胰岛素,其作用是怎样的 (16)
5. 糖尿病的临床表现 (20)
6. 微量元素与糖尿病有何关系 (25)
7. 糖尿病与高血脂有什么关系 (29)
8. 糖尿病的食疗原则 (32)

下篇 多吃蔬菜可降血糖

1. 巧用南瓜防治糖尿病 (38)
2. 佳蔬圣药——空心菜 (43)

3. 苦口良药——苦瓜	(47)
4. 韭菜的妙用	(52)
5. 说洋葱	(58)
6. 话大蒜	(63)
7. 谈菠菜	(69)
8. 补锌疗疾的大豆	(74)
9. 补磷佳蔬——菜豆	(80)
10. 补钙祛病的卷心菜	(85)
11. 香菇有降糖祛脂双重功效	(88)
12. 芹菜有降糖、降压两种作用	(94)
13. 为什么常吃冬瓜好	(98)
14. 丝瓜有何功用	(103)
15. 海带的贡献	(108)
16. 萝卜赞	(113)
17. 花生颂	(118)
18. 芦笋能降糖吗	(123)
19. 糖尿病人食胡萝卜好不好	(129)
20. 糖尿病人为何应常吃茄子	(133)
21. 食黄瓜对糖尿病有何益处	(137)
22. 马齿苋有何药用价值	(143)
23. 亦粮亦蔬的山药	(147)
24. 牛蒡根能治糖尿病吗	(152)

上 篇

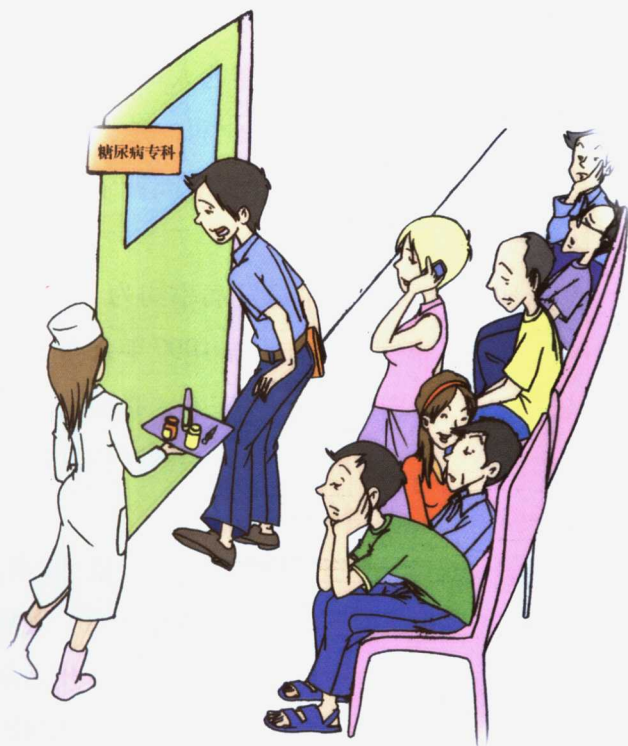
糖尿病知多少



国内外糖尿病发病率有何特点

据世界卫生组织估计，现今世界上糖尿病患者至少有1.3亿人，而且其患病率还在日益增高，糖尿病所致的死亡人数，仅次于心血管病和肿瘤而居第三位。预计到2025年，这一数字将上升到3亿。其中，亚洲国家伴随着工业化的日益发展，加上传统的发病率，糖尿病将呈直线上升并有年轻化的趋势。

据统计，西方发达国家的糖尿病发病率处于2%~5%之间。美国为5%，15岁以下患病率为1:2 500，占糖尿病总数的4%；40岁以上人群发病率约为5%~10%。在日本的发病率为3%~4%左右，印度是摄糖类较多的国家，平均每人每年消费



糖尿病是一种常见病和多发病，一般多发生在40岁以后的成年人中，在儿童中有万分之一的发病率。该病患者没有年龄、性别差异。



糖约为40.5千克，糖尿病发病率为2%~4%，而南非和印度居民为前者的7倍多，菲律宾则高达9.7%。更骇人听闻的是南太平洋的人口小国瑙鲁，几乎两人之间就有一个人患有此病，是世界上糖尿病发病率最高的国家。此外，在欧洲糖尿病患者中，女性多于男性。

我国1981年调查糖尿病发病率约为0.67%，1990年调查发病率约为1%。根据1997年公布的调查结果，其发病率增加约为2%左右。我国虽属于低患病率国家，但由上可见，我国的糖尿病发病率已有了持续、明显的增加。

我国糖尿病发病率以辽宁、北京、宁夏、甘肃、云南、福建较高；而山西、新疆、贵州较低。发病率最高的是辽宁、云南，与最低的新疆、贵州之间可相差10倍。由于生活条件的不同，膳食、医疗、环境等的不同，城市糖尿病发病率远高于农村，前者约为后者的1~4倍。在广西的调查还发现，产糖区糖尿病患者高于非产糖区的有2倍。



由上可见,在短短的几年时间里,我国的糖尿病患者就增加了1倍。全国调查还发现,我国糖尿病患者人数在世界上位居第二位(仅次于美国)。此外,该病还与年龄有关系,发病率随年龄增长而升高,大约40岁以后,糖尿病以每增长10岁,发病率就增加1%的比例增长,患者高峰年龄在50~70岁之间。因此,加强糖尿病的防治已是一个迫不及待的问题。



糖尿病患者的长寿饮食——含食物纤维多的食品,如芹菜、甘薯、南瓜……



2

何为糖尿病

糖尿病是一种常见的内分泌代谢病（胰岛素分泌绝对或相对不足以及血糖素不适当地分泌过多）。其基本生理的改变而引起糖、脂肪、蛋白质和继发的维生素、水、电解质代谢的紊乱。早期无症状，若发展到症状期时，临床表现为多尿、多饮、多食、疲乏、消瘦等症群，严重时出现酮症酸中毒。常见并发症及伴随症会导致急性感染、肺结核、肾和视网膜等微血管病变及神经病变等。

就糖尿病而言，各种年龄段的人都可得病，患者半数以上在40~60岁之间，15岁以下者少见。据初步估计，国内该病的发病率约占人口的1%以



糖尿病简单地讲，是由于胰岛素分泌不足而得病的，糖尿病患者有 85% 以上发病前都是肥胖者。



下，较国外的发病率1%~5%为低。国内住院人中，该病患者统计结果为男略多于女，国外统计结果则相反。

糖尿病有原发性和继发性两类。其中，原发性糖尿病占大多数，但病因尚未查明。继发性占极少数，大都继发于造成胰岛素组织广泛损害的疾病（如胰腺炎），或继发于分泌拮抗胰岛素作用的激素（如生长激素等）过多的疾病，如肢端肥大症、皮质醇增多症等。

幼年起病型糖尿病患者表现为空腹血浆胰岛素浓度很低，一般在4微单位/毫升以下（正常值为5~24微单位/毫升），葡萄糖刺激后仍然很低，说明胰岛素分泌绝对不足。成年起病型患者空腹血浆胰岛素浓度可稍低、或正常、或稍高于正常，对于葡萄糖刺激，消瘦或正常体重患者血浆胰岛素浓度升高迟缓，2小时后高于正常，但仍低于相似体形的无糖尿病患者，凡此均提示胰岛素分泌相对不足。



糖尿病的主要症状是，口易干渴，多喝多饮；饭量增加，但人却日益消瘦。



对胰岛素 β 细胞功能减低的病因尚未完全了解,可能是由多源性的。但糖尿病有遗传倾向已比较肯定,而遗传的方式可能是由多基因遗传缺陷造成的。此外,病毒感染可能直接或间接(通过诱发自身免疫反应)损伤胰岛组织。以上发现支持病毒感染和自身免疫反应作为糖尿病的发病因素。对于大多成年型糖尿病患者,推测可能是在遗传缺陷的基础上,加上某些诱因,如肥胖等而导致发病。

中年以上糖尿病患者起病前多食而发胖,肥大的脂肪具有活泼的代谢及物质运转率,但因每单位面积脂肪细胞膜上的特异性胰岛素受体相对减少,因而对胰岛素敏感度降低,需要量增加,可能导致 β 细胞功能减退或衰竭而发病。糖尿病多见于已婚妇女,其发病率随分娩的次数而增加。但妊娠诱发糖尿病的原理尚未肯定,可能与胎盘分泌的生长泌乳腺素、雌激素等和妊娠垂体生理肥大和功能亢进等因素有关。