

钟济南 编著
朱禧星 审稿

糖尿病人的

饮食调控 与自我保健

上海科学普及出版社



病人的飲食調控
與自我保健

鍾濟南 編著
朱禧星 审稿

上海科學普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病人的饮食调控与自我保健/钟济南编著. —上海:
上海科学普及出版社, 2004.2

ISBN 7-5427-2574-2

I. 糖… II. 钟… III. ①糖尿病-食物疗法②糖尿病-保健 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 098886 号

责任编辑 董 放

糖尿病人的饮食调控与自我保健

钟济南 编著

上海科学普及出版社出版

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 常熟高专印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.625 字数 150000

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—6000

ISBN 7-5427-2574-2/R·259 定价: 12.00 元

原序

糖尿病患病率正在迅速增长，估计我国约有3 000万（上海约有30万）糖尿病患者。近年来，在卫生部和上海市卫生局的领导下，上海糖尿病学会和糖尿病康复协会对基层医生、护士、患者和家属进行了有关糖尿病的基本防治和自我保健知识的宣教，从患者和家属的反馈中发现，饮食调节是他（她）们最不容易掌握的，且误区也较多。

在糖尿病的控制过程中，饮食调控是每一个糖尿病患者必不可少的基本措施。日常饮食调控是否合理正确，直接影响糖尿病控制质量。社会上有一些宣传不恰当地突出某种药物或疗法效果神奇，患者可以不必控制饮食便使糖尿病得到理想控制，甚至可治愈，这些都是不科学的。

本书作者是一位自动化专业的高级工程师，也是一位糖尿病病友，多年来得到

国内外著名的糖尿病和内分泌专家钟学礼教授的指点，参考了自动化专业工程中的调节理论与代谢内分泌医学中调节机制有相似之处，以自己长期配合医师控制糖尿病过程中的体会和心得，查阅了有关书刊，编写了本书，并介绍了电脑在饮食调控中的初步应用，使部分病友在处理食谱时更感方便。希望本书的出版能对广大糖尿病病友在饮食调控时有所裨益。

朱禧星

上海糖尿病学会主任

复旦大学医学院糖尿病防治中心主任

复旦大学医学院附属华山医院内科终身教授

上海糖尿病康复协会理事长

1999年11月15日

前言

我已年逾古稀、并是一个已患糖尿病23年之久的退休科研人员，曾从事于自动化专业和电子技术应用、科研管理等方面工作40年。退休后，本着“老有所学，老有所为”的精神，出于怀念、学习、弘扬胞兄、国内外著名的糖尿病和内分泌专家、原上海医科大学附属华山医院钟学礼教授在糖尿病医学方面的贡献，化了十余年时间，对“饮食调控和自我保健与康复”方面进行了研究。并从糖尿病人的角度出发，用自己的专长，以糖尿病人为突破口，撰写了本书——《糖尿病人的饮食调控和自我保健》。

本书是已发行上市两年多，经三次印刷2万册的《糖尿病人的饮食调控》一书的充实和发展。

在本书中，导入了“控制论”和“调节原理”处理问题的一些思路、观点和方

法，把一个人看做一个非常复杂的系统机器，它的生存和运转是受很多因素制约的，它应该遵循其本身固有的原则和规律。因此，是可以利用“控制论”这门学科所提供的方法来处理糖尿病自我保健和康复方面的内容。如对糖尿病人的综合治疗中的一个基本环节是饮食治疗，要用饮食调控这一具体的操作技术来实现；针对糖尿病患者每日需要把握和控制进食的总热量这个问题，可用“调节原理”的观点加以处理，并要切合实际，贴近生活。即在控制进食总热量的前提下，制定食谱及进行等值热量食物的替换等简单可行，且经济有效的办法来实现饮食调控，使患者提高生活质量，与糖尿病进行长期不懈的斗争，以达到延年益寿的目的。在进行控制饮食的计算过程中，由于同一种食物，因在实际使用时，其品种、产地、质量等等的差异，是无法取得它绝对精确的数据的。所以，都是利用“模糊语言”的概念来进行计算的。

人人都需要健康，“饮食调控”的观点和方法不受地区、国家、政治、宗教等影响，糖尿病患者要实现“饮食调控”，正常人也需要“饮食调控”，甚至对所有要维持生命的动物“饮食调控”都是非常重要的。“饮食调控”是一项系统工程，是当前“生命科学”研究中必不可少的一个重要组成，是一门可持续发展的学科和技术。

自我保健是指获得身心健康的方法，通过它自己可正确地处理疾病和不适，有了自我保健的意识，意味着能把握自己的健康和生命。进行自我保健需要有相关的知识，如果知道的相关知识越多、越广泛，就越能为自己的健康

做出更明智的选择。自我保健是以确立健康整体观念为出发点，从而以照顾全局为目的。

对于糖尿病病人及其家属（尤其是生活在一起的家属）在思想上要认识到：在目前，世界上对糖尿病的发病病因尚未弄清，它是一种终身性的疾病，糖尿病病人要发挥主观能动性，树立长期和疾病作斗争的信念，积极地进行综合性的科学治疗，并保证长期治疗的严格执行；必须要接受糖尿病康复的全面教育，使自己懂得如何正确处理病情；千万不要盲目轻信广告和江湖郎中的话；要认识到治疗糖尿病的关键是必须把血糖控制在正常的范围内，同时注意控制血压、血脂紊乱和肥胖，预防和改善糖尿病的各种并发症和延缓其发展，全面控制心血管疾病危险因素；要认识到如果正确治疗，糖尿病病人的生活及寿命都能与正常人一样的，建立正常和良好的生活习惯；要树立“不怕”糖尿病的意识，及时地配合医生进行恰当的治疗；要切忌“不验血，不验尿，饮食马虎，不吃药”；由于糖尿病病人的各人情况不同，如体重，胰岛残存功能，生活习惯，体力劳动强度，有无消耗性疾病、高血压、心脏病等，因此治疗方法要因人而异，不能硬套一种；对于病友的治疗经验仅作参考，不能硬搬；要相信从事糖尿病研究人员的努力，会逐渐地解决糖尿病治疗中的难点，最终根治糖尿病；要关心报刊杂志和各种新闻媒体上有关糖尿病治疗方面的报道；凡事要适度，要学点辩证法，减少盲目性，学会识别真伪，对糖尿病的防治措施均要科学地对待。总之，为了对糖尿病进行长期不懈的斗争，需要“学习、学习、再

学习，实践、实践、再实践”。

本书强调了在进行自我保健的过程中，要自己把握自己的健康和生命。要根据个人的实际情况，利用一切客观条件，来选择和采用有利于自我保护和自我保健的方法和技巧。相信只要做好“有心人”，定会有很大收获的。

在撰写本书过程中，在力求内容正确的基础上，考虑到实用、通俗和具有科普性质，除具有便于查找的手册性功能外，还着重根据我国糖尿病人大多数是老年人，一般在经济上都不是很宽裕的现状。本着采用“以加强科学管理出效益”的精神，尽量使“饮食调控和自我保健”做到“少化钱、多收益、可操作、易实现”。所以，本书的内容是着重于以人们日常生活中的天然食物为基础，排除了某些商品广告误导的干扰。即使对于非糖尿病人（特别是需要进行减肥的肥胖人群）来说，对于当今经济改革取得巨大发展，人民的生活质量得到很大提高的时候，对饮食结构、饮食习惯和饮食品种的改变和调整，从取得比较合理的高质量的营养角度来说，本书的一些观点和方法、资料和数据在正确、合理地进行必要的饮食，预防疾病方面也应该会有借鉴和参考的。本书具有如下特点：

1. 提倡糖尿病人和家属要学习有关糖尿病与食物营养方面的知识，强调了要用科学智慧的方法，通过饮食调控加强饮食管理为手段来进行糖尿病的自我保健和康复，这是“知识是力量”、“知识是财富”的一个小例子。

2. 强调糖尿病人要坚持实现接受教育、饮食、运动、药物以及血糖和尿糖监测五方面的综合防治，并要以病人、

医生、家属三结合的方式与糖尿病进行长期不懈的斗争，其中要以糖尿病人为主力军。

3. 内容具体，比较实际，面向民众，贴近生活，合乎民情，可操作性强。

4. 实用、通俗和具有科普性质，并具有便于查找的手册性功能，可作工具书使用。

5. 数据资料丰富，食谱示例系列化，便于直接参考、选用或套用。

6. 实现饮食调控和自我保健只要持之以恒，学会做“有心人”，不增加额外的经济负担，不会产生副作用。

为了把握本书的质量，承蒙第二届中华糖尿病学会主任、上海糖尿病学会主任、上海糖尿病康复协会理事长、上海复旦大学附属华山医院内科朱禧星终身教授在百忙中对本书（主要部分）进行了审稿，提出了许多宝贵建议，并为本书写了序，在此表示衷心的感谢。

另外，在撰写本书的过程中，得到了很多病友热情的支持和鼓励，同样表示衷心的感谢。

祝您健康长寿！

钟济南

2003. 8

目

录

饮食调控篇	1
一、食物的营养成分	6
1. 糖类	6
2. 蛋白质	7
3. 脂肪	8
4. 维生素	9
5. 无机元素	11
6. 常用天然食物的营养素及其所含 热量	12
二、饮食与糖尿病的关系	18
(一) 决定进食总热量的因素	18
(二) 饮食成分及分配	19
1. 蛋白质	19
2. 糖类	20
3. 脂肪	22
4. 高纤维饮食	23
5. 减少钠的摄入	23
6. 补充微量元素	24

三、糖尿病病人在饮食方面的选择	25
四、饮食治疗的原则	28
五、控制饮食的计算方法	30
六、实现饮食调控中的相关事项	45
1. 饮食治疗应是有足够热量的均衡 饮食	45
2. 不吃或少吃蜜食和甜食	45
3. 并发症的处理	45
4. 低血糖反应时的措施	45
5. 饥饿感时的处理	46
6. 老年糖尿病病人进食注意事项...	46
7. 儿童糖尿病病人进食注意事项...	47
8. 糖尿病病人的吃“糖”的问题...	48
9. 糖尿病病人选用低热量或无热量 的“甜味剂”代替糖的问题.....	49
10. 糖尿病病人的脂肪膳食问题 ...	52
11. 糖尿病病人吃水果的问题	52
12. “无糖”食品和各种糖尿病保健 食品的问题	53
13. 对饮食控制进行计算, 安排基 本食谱后的等值热量食品交换 ...	54
14. 需不同热量的糖尿病病人的饮 食(例举)	58
15. 运动与饮食调控的关系	59
16. 食谱确定与烹调技术	62

17. 肥胖型糖尿病病人体重减轻的问题	62
18. 不能凭感觉和想象来评价饮食治疗的效果	63
19. 饮食控制后仍应注意餐后血糖	64
20. 饮食方法对健康的影响	64
21. 建议建立病情及日常生活记录的习惯	66
七、以天然食物为基础的食谱制定与等值热量食谱替换的例举	68
八、糖尿病常用的民间食疗方法	84

自我保健篇 93

一、从自我保健的角度对“饮食调控”

的补充	99
1. “饮食调控”的必要性	99
2. 关于饮食中“饮”和“食”两方面的讨论	103
3. 糖尿病人的饮食误区	109
4. 几种值得注意的食物	115

二、适量的有氧运动锻炼是糖尿病人养

生与保健的重要内容	125
1. 概述	125
2. 运动疗法对糖尿病病人的好处	

.....	126
3. 运动疗法对糖尿病病人存在着潜在的副作用	127
4. 并非所有的糖尿病病人都适合进行运动疗法	128
5. 体育运动锻炼方式的选择	128
6. 进行体育运动锻炼要加强自我保护意识, 确保安全	130
7. 要科学地进行运动治疗	133
8. 运动处方例举	134
9. 一些民间的养生与保健方面的办法	137
10. 按摩的基本手法	142
三、糖尿病病情监测	145
1. 为什么要进行糖尿病病情的自我监测	145
2. 病情监测的好处	147
3. 常规监测的内容	147
四、糖尿病人的自我“心理调控” ...	157
1. 为什么要进行“心理调控”	157
2. 糖尿病病人的心理状态	160
3. 糖尿病人的心理卫生	162
4. 糖尿病人的“心理调控”	165
5. 糖尿病人的养生保健短语例举	

.....	171
五、糖尿病人要有良好的睡眠保证	173
1. 睡眠	173
2. 睡眠中存在着两种互相交替的状态	174
3. 人们需要多少睡眠时间	174
4. 缺乏足够的睡眠会有什么反应	175
5. 睡眠的最佳时间	176
6. 睡眠还需要有一定的环境	176
7. 睡眠的质量	177
8. 睡眠与饮食调控的关系	177
9. 促进睡眠的方法	177
10. 借用“睡商”测试来判断一下自己的睡眠知识	178
六、糖尿病病人对付便秘的办法	180
七、糖尿病人的家庭护理原则和要点	186
1. 原则	186
2. 要点	187
八、糖尿病人自我保健状况的测评	192
1. 糖尿病人进行自我保健状况的测评的必要性	192
2. 糖尿病人进行自我保健状况的测评方法	193

3. 测评的内容	194
附录一 关于“饮食调控与糖尿病”软件（简介）	198
1. 本软件的服务对象	199
2. 使用本软件的环境	199
3. 本软件的内容	199
4. 用法	201
附录二 有关的辅导材料	206
主要参考文献和资料	228

饮食调控篇



汉墓石刻线画展现的煮食方式