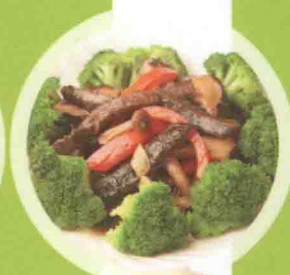


糖尿病

怎么吃蔬果



一本专为糖尿病患者制订的
蔬果食用指南！
全面解读糖尿病患者
蔬果食用密码，
解除糖尿病患者的饮食顾虑，
为蔬果“正名”。
让你在享受美味蔬果的同时，
亦能轻松稳定血糖。

39种宜吃蔬菜
22种宜吃水果
12种降糖营养素
15种并发症蔬果
食疗方



扫一扫我，看看
石榴火龙果盅怎么做

糖尿病

怎么吃蔬果



◆《健康大讲堂》编委会／主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病怎么吃蔬果 / 《健康大讲堂》编委会主编.

— 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5388-8412-8

I. ①糖… II. ①健… III. ①糖尿病—蔬菜—食物疗法②糖尿病—水果—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 152324 号

糖尿病怎么吃蔬果

TANGNIAOBING ZENME CHI SHUGUO

-
- 主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 焦 琰
策划编辑 成 卓
封面设计 闵智玺
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 200 千字
版 次 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8412-8/R·2501
定 价 29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序言



PREFACE

据日本糖尿病学会和日本癌症学会近年来公布的一项调查结果显示，糖尿病病人患癌症的风险比普通人高20%，而患肝癌和胰腺癌的风险更是普通人的2倍。糖尿病是继心脑血管病和癌症之后威胁人类健康的第三大疾病，给患者的健康和生活造成了诸多不良的影响。尽管目前尚无法通过药物彻底治愈糖尿病，但通过科学合理的饮食能使血糖控制在稳定的范围内，预防和降低糖尿病的发病风险。

《黄帝内经》曰，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。五谷是传统饮食的基础，蔬果是重要的补充，二者对维持机体的正常运转都具有重要意义。就糖尿病病人来说，要维持均衡膳食，蔬果亦是必不可少的一个内容。如何选择蔬果，怎样科学食用蔬果以控制血糖，都是糖尿病病人进行饮食疗法无法避免的问题。

本书在帮助糖尿病病人了解其日常饮食原则及蔬果重要性的基础上，选取生活中常见的有益降糖及糖尿病病人需忌食的蔬果，列举出这些蔬果对糖尿病及其并发症的利弊，对其降糖吃法、食用宜忌、同类食物营养成分含量对比等内容做了详细解读，并推荐适合糖尿病病人食用的标明能量值的美味食谱。此外，本书还针对糖尿病的多种常见并发症，提供科学的饮食原则、宜忌蔬果、经典搭配等内容，推荐经典的蔬果食疗方以帮助糖尿病病人对症调养。

除书中详细介绍的降糖食谱外，附录部分还为读者介绍了降糖药茶、中医保健按摩、关于胰岛素的常见问题等精彩内容。读者更可在“关注‘掌厨’”栏目和“掌厨”APP中免费观看食谱的视频操作过程，让降糖变得轻松、有趣。

希望糖尿病病人能够在本书的帮助下，调整心态、科学地调理饮食和生活，在享受美味蔬果的同时拥有健康，让生活更加美好。

目录 CONTENTS

Part 1

糖尿病病人蔬果食用常识



◎糖尿病病人饮食安排法则.....	002
食物交换份法.....	002
计算每日所需热量.....	003
安排每日饮食.....	005
◎糖尿病病人怎么吃蔬果.....	006
蔬果对糖尿病病人重要吗?	006
五色蔬果各有何功效?	006
糖尿病病人如何选择蔬果?	008
糖尿病病人食用蔬果应遵循哪些原则?	011
◎糖尿病病人食用蔬果的几个误区.....	014
吃多少蔬果与主食摄取量没什么关系.....	014
只吃素食, 不吃荤食.....	014
蔬菜品种过于单一.....	014
蔬菜生吃更健康.....	014
糖尿病病人与水果无缘.....	015
糖尿病病人不能喝果汁.....	015
水果什么时候吃都可以.....	015

Part 2

糖尿病病人怎么吃蔬菜?



◎宜吃蔬菜.....	018	包菜.....	020
白菜.....	018	炆拌包菜.....	021
香菇白菜瘦肉汤.....	019	菠菜.....	022

菠菜粥.....	023	胡萝卜.....	052
黄豆芽.....	024	胡萝卜丝炒包菜.....	053
黄豆芽炒莴笋.....	025	冬瓜.....	054
绿豆芽.....	026	牛肉炒冬瓜.....	055
绿豆芽炒鳝丝.....	027	黄瓜.....	056
马齿苋.....	028	黄瓜米汤.....	057
凉拌马齿苋.....	029	苦瓜.....	058
空心菜.....	030	山药炖苦瓜.....	059
蒜蓉空心菜.....	031	南瓜.....	060
上海青.....	032	南瓜泥.....	061
猴头菇扒上海青.....	033	丝瓜.....	062
生菜.....	034	丝瓜焖黄豆.....	063
生菜鸡蛋面.....	035	西葫芦.....	064
芹菜.....	036	酱香西葫芦.....	065
芹菜大米粥.....	037	黑木耳.....	066
紫甘蓝.....	038	蒜薹木耳炒肉丝.....	067
紫甘蓝萝卜丝饼.....	039	银耳.....	068
芥蓝.....	040	银耳豆浆.....	069
芥蓝炒冬瓜.....	041	金针菇.....	070
花菜.....	042	菠菜拌金针菇.....	071
丝瓜烧花菜.....	043	香菇.....	072
西蓝花.....	044	香菇扒油麦菜.....	073
草菇西蓝花.....	045	草菇.....	074
苋菜.....	046	草菇扒茼蒿.....	075
椒丝炒苋菜.....	047	口蘑.....	076
茼蒿.....	048	口蘑焖豆腐.....	077
茼蒿黑木耳炒肉.....	049	洋葱.....	078
白萝卜.....	050	豆芽拌洋葱.....	079
芹菜白萝卜汁.....	051	芦笋.....	080

芦笋西红柿汁	081
茄子	082
捣茄子	083
青椒	084
青椒炒茄子	085
莴笋	086
红油莴笋丝	087
西红柿	088
西红柿汁	089
山药	090
白芍山药鸡汤	091
魔芋	092
菠菜拌魔芋	093
芦荟	094
芦荟炒鸡丁	095

◎忌吃蔬菜	096
甜菜	096
香菜	096
香椿	097
菱角	097
韭菜	098
土豆	098
红薯	099
莲藕	099
酸菜	100
芋头	100
雪里蕻	101
荷兰豆	101
豌豆	102
百合	102
蚕豆	103
竹笋	103

Part 3

糖尿病病人怎么吃水果？



◎宜吃水果	106
苹果	106
苦瓜苹果汁	107
桃子	108
桃子胡萝卜汁	109
桑葚	110
桑葚粥	111
番石榴	112
番石榴西芹汁	113

石榴	114
石榴火龙果盅	115
樱桃	116
樱桃鲜奶	117
柚子	118
橘柚汁	119
橙子	120
香橙豆浆	121
橘子	122

橘子稀粥	123	蓝莓猕猴桃奶昔	143
柠檬	124	无花果	144
柠檬薏米豆浆	125	太子参无花果炖瘦肉	145
木瓜	126	荔枝	146
木瓜草鱼汤	127	荔枝砂仁瘦肉汤	147
西瓜	128	山楂	148
爽口西瓜西红柿汁	129	山楂玉米粒	149
杨桃	130	◎忌吃水果	150
杨桃甜橙木瓜沙拉	131	柿子	150
菠萝	132	甘蔗	150
菠萝炒鱼片	133	香蕉	151
火龙果	134	甜瓜	151
火龙果牛奶	135	葡萄	152
猕猴桃	136	桂圆	152
芦荟猕猴桃汁	137	哈密瓜	153
圣女果	138	杨梅	153
圣女果胡萝卜汁	139	榴莲	154
草莓	140	芒果	154
草莓樱桃苹果煎饼	141	山竹	155
蓝莓	142	红枣	155

Part 4

15种糖尿病并发症怎么吃蔬果？



糖尿病并发冠心病	158	西葫芦炒鸡蛋	164
菠菜胡萝卜蛋饼	159	糖尿病并发肾病蔬果食疗方荟萃	165
猕猴桃菠萝苹果汁	160	糖尿病并发眼病	166
糖尿病并发冠心病蔬果食疗方荟萃	161	山楂黑豆瘦肉汤	167
糖尿病并发肾病	162	西红柿菠菜汁	168
苹果樱桃汁	163	糖尿病并发眼病蔬果食疗方荟萃	169

糖尿病并发高血压	170
山楂葛粉蛋糊	171
蒜蓉炒茼蒿	172
糖尿病并发高血压蔬果食疗方荟萃	173
糖尿病并发高脂血症	174
火龙果西瓜汁	175
西芹炒南瓜	176
糖尿病并发高脂血症蔬果食疗方荟萃	177
糖尿病并发脑血管病	178
猕猴桃菠萝汁	179
西红柿洋葱汤	180
糖尿病并发脑血管病蔬果食疗方荟萃	181
糖尿病并发脂肪肝	182
西红柿柚子汁	183
马齿苋炒黄豆芽	184
糖尿病并发脂肪肝蔬果食疗方荟萃	185
糖尿病并发便秘	186
猕猴桃汁	187
仙人掌枸杞瘦肉汤	188
糖尿病并发便秘蔬果食疗方荟萃	189
糖尿病并发肺结核	190
番石榴汁	191
西兰花炒双耳	192
糖尿病并发肺结核蔬果食疗方荟萃	193
糖尿病并发骨质疏松	194
蜜柚豆浆	195
南瓜炒牛肉	196
糖尿病并发骨质疏松蔬果食疗方荟萃	197
糖尿病并发痛风	198
桃子苹果汁	199

丝瓜炒山药	200
糖尿病并发痛风蔬果食疗方荟萃	201
糖尿病并发腹泻	202
菠萝木瓜汁	203
玉米上海青汤	204
糖尿病并发腹泻蔬果食疗方荟萃	205
糖尿病并发皮肤瘙痒	206
鲜榨菠萝汁	207
黄瓜拌绿豆芽	208
糖尿病并发皮肤瘙痒蔬果食疗方荟萃	209
糖尿病并发失眠	210
胡萝卜苹果汁	211
彩椒茄子	212
糖尿病并发失眠蔬果食疗方荟萃	213
糖尿病病足	214
西红柿芹菜汁	215
肉末苦瓜条	216
糖尿病病足蔬果食疗方荟萃	217



◎附录1 降糖药茶	218
玉竹西洋参茶.....	218
丹参山楂三七茶.....	219
黄连茶.....	219
玉竹葛根茶.....	220
金银花连翘茶.....	220
绞股蓝茶.....	221
栀子莲心甘草茶.....	221
◎附录2 中医保健按摩	222
风池穴的按摩疗法.....	222
内关穴的按摩疗法.....	222
天鼎穴的按摩疗法.....	222
命门穴的按摩疗法.....	223
肾俞穴的按摩疗法.....	223
中脘穴的按摩疗法.....	223
肝俞穴的按摩疗法	223
◎附录3 12种降糖营养素	224
◎附录4 关于胰岛素的7个常见问题	228
1.什么情况下需要注射胰岛素?	228
2.怎样保存胰岛素?.....	228
3.如何注射胰岛素?.....	228
4.胰岛素的注射时间应如何把握?.....	228
5.如何判断胰岛素是否失效?.....	228
6.如何应对胰岛素不良反应?.....	228
7.使用胰岛素会产生依赖性吗?.....	228
◎附录5 食物血糖生成指数(GI)和含糖量表	229
食物血糖生成指数(GI)表	229
每100克食物含糖量表.....	230

Part
1

糖尿病病人蔬果食用常识

蔬果是维持人体健康必不可少的食物，也是人们膳食的重要组成部分。谷物、鱼肉、蛋奶主要供给人体糖类、脂肪和蛋白质，蔬果则是人体所需维生素的主要来源。蔬果品种多样，营养价值也较高，在增进食欲、维持膳食平衡方面的作用不容小觑。

此外，基于中医“药食同源”的理论，某些蔬果亦可药食两用，它们不但可以满足人体的日常所需，还具有防治疾病的食疗功效。那么，对于需要控制饮食的糖尿病病人来说，在日常饮食中应该如何选择蔬果？怎样食用蔬果，才能达到既享用美食，又合理控制血糖的效果？接下来就为您一一解答。



糖尿病病人饮食安排法则

虽说糖尿病病人需要控制饮食，但并不意味着糖尿病病人就只能吃某几种食物。只要合理利用食物交换份法，控制好每日所需的总热量，糖尿病病人的饮食同样可以多种多样、丰富多彩。

食物交换份法

糖尿病病人想要丰富自己的饮食，其前提是掌握食物交换份法。科学使用食物交换份法，既能有效控制总热量的摄入，又能保证营养的均衡摄取。

所谓食物交换份法，就是按照食物的性质和来源将食物分成谷薯类、蔬果类、肉蛋奶豆类、油脂类四大类，每个交换份内的食物所含热量约90千卡（1千卡 $\approx$ 4.18千焦）。根据食物交换份法的原则，同类食物在一定重量内，所含的蛋白质、脂肪、糖类和热量相似，可以相互进行交换。例如，25克大米可交换200克鲜玉米，500克大白菜可交换400克白萝卜，50克瘦猪肉可交换80克草鱼，10克花生油可交换15克芝麻酱。

需要注意的是，下面的“食物交换份表”只是粗略地概括了一类食物的大多数情况，只适用于在不可得知某种食物的具体重量时，作为大致的参考。实际上，即便是同类食物，每种食物所含的热量也会有所差异，如蔬菜中的叶类蔬菜的交换单位约500克，而根茎类蔬菜由于热量较高，交换单位要低于500克。糖尿病病人要控制总热量的摄入，还需要具体考虑每种食物的热量。

食物交换份表

组别	类别	每份重量/克	热量/千卡	蛋白质/克	脂肪/克	糖类/克
谷薯	谷物类	25	90	2	—	20
蔬果	蔬菜类	500	90	5	—	17
	水果类	200	90	1	—	21
肉蛋奶豆类	肉蛋类	50	90	9	6	—
	豆类	25	90	9	4	4
	奶制品类	160	90	5	6	—
油脂	坚果类	15	90	4	7	2
	油脂类	10	90	—	40	—



蔬菜类、水果类等值交换份表(含热量约90千卡)

类别	食物名	每份重量/克
蔬菜类	魔芋	35
	百合、干香菇	50
	鲜豌豆、毛豆	70
	慈姑、芋头	100
	山药、马蹄、莲藕、凉薯	150
	胡萝卜	200
	鲜豇豆、扁豆、洋葱、蒜薹	250
	倭瓜、南瓜、菜花	350
	白萝卜、青椒、茭白、冬笋	400
	大白菜、包菜、菠菜、上海青、苋菜	500
	韭菜、茴香、茼蒿	500
	芹菜、莴笋	500
	冬瓜、苦瓜、黄瓜、丝瓜	500
	西葫芦、西红柿、茄子	500
	绿豆芽、鲜蘑、水发海带	500
水果类	芒果、柿子、香蕉、鲜荔枝(带皮)	150
	梨、桃、苹果	200
	柑橘类	200
	李子、杏(带皮)	200
	葡萄(带皮)	200
	猕猴桃	200
	草莓	200
	西瓜	500



计算每日所需热量

合理控制每日所需总热量是糖尿病病人合理膳食的前提,那么,糖尿病病人如何确定自己每日所需的热量呢?

①计算标准体重。

人体每日所需总热量的设计以维持标准体重为原则,标准体重的计算方法有很多,我国目前通常采用以下方法计算成年人标准体重:

标准体重(千克)=身高(厘米)-105

②判断自己的体型。

单纯的体重测量并不能充分反映体内的脂肪含量,为此,在实际测试中通常会用体质指数(BMI)来衡量。根据科学的方法计算出体质指数,并对照BMI标准表,就能判断出自己的体型。体质指数的计算方法如下:

体质指数(BMI)=体重(千克)÷[身高(米)]²

中国成人BMI标准表

体型	BMI值
肥胖1级	≥ 40
肥胖2级	35 ~ 39.9
肥胖3级	30 ~ 34.9
超重	25 ~ 29.9
正常	18.5 ~ 24.9
低体重	< 18.5

③判断劳动强度。

劳动强度一般分为：卧床休息、轻体力劳动、中等体力劳动和重体力劳动四种。

体力劳动强度分级参考表

劳动强度	举例
轻体力劳动	打字、缝纫等手工作业或腿的轻度活动，如教师、售货员、钟表修理工
中等体力劳动	外科医生和学生的日常活动、卡车或建筑设备等运输操作、间断搬运中等重物、锄草、摘水果和蔬菜等
重体力劳动	非机械化的装卸、伐木、采矿等劳动，体育锻炼，搬重物等

④计算每日所需总热量。

人体每日所需的热量，受体重、劳动强度的影响较大，因此，计算糖尿病病人每日所需的总热量需综合考量这两个因素，具体参数可参考下表。

每日每千克体重所需热量表(千卡/千克)

劳动强度 \ 体型	低体重	正常	超重
卧床休息	20 ~ 25	15 ~ 20	15
轻体力劳动	35	25 ~ 30	20 ~ 25
中等体力劳动	40	35	30
重体力劳动	45	40	35

计算自己每日所需的总热量，公式如下：

每日所需的总热量(千卡) = 标准体重(千克) × 每日每千克体重所需的热量(千卡/千克)



安排每日饮食

①确定主食量。

糖尿病病人每日各类营养素的分配比例应该遵循以下规律：糖类占55%~60%，油脂占20%~25%，蛋白质占15%。人体所需的糖类主要来源于大米、面粉、玉米等富含糖类食物，它们是食物中主要的热量来源，也是我们所说的主食。主食的摄入量会影响血糖值的变化，糖尿病病人可根据个人每日所需的热量来指导主食的进食量。

糖尿病病人每日所需的总热量与主食量对应表

每日所需的总热量(千卡)	主食量(克)
1200	150
1300	175
1400	200
1500	225
1600	250
1700	275
1800	300
1900	325
2000	350
2100	375
2200	400

②确定副食量。

一个人每天所需热量的来源除了主食外，还有蛋类、肉类、蔬果类等副食。

糖尿病病人每日副食量推荐表

副食品种	推荐用量
蔬菜	500克
瘦肉	100~150克
蛋类	1个鸡蛋（以1周3~5个为好）或2个蛋清
豆类及其制品	50~100克
奶及奶制品	250克
水果	<200克（在病情稳定的情况下）
油脂	<20克

糖尿病病人怎么吃蔬果

“物各有先天”，不同的食物会有性味、颜色、口感等方面的差异，也会有食用功效的区别。“食无定味，适口者珍”，吃对食物对健康十分重要，对糖尿病病人来说尤为如此。仅就蔬果的食用而言，糖尿病病人又该如何选择？怎样食用？

蔬果对糖尿病病人重要吗？

新鲜蔬果水分含量多，且富含矿物质，是人体平衡膳食的重要组成部分，也是微量元素、膳食纤维和天然抗氧化剂的重要来源。一般新鲜蔬果中含有65%~95%的水分，大部分的热量都较低，这种高维生素、低热量的食物能有效维持人体健康，维持肠道正常功能，还能降低肥胖症、糖尿病和高血压的发病率。

糖尿病病人在饮食中摄入适量的蔬果可增加饱腹感，易于控制总热量。同时，蔬果中含有丰富的纤维素，能刺激胃液分泌和肠道蠕动，增加食物与消化液的接触面积，有助于人体对食物的吸收，促进代谢废物排出，并防止便秘，更为重要的是，可以延缓糖尿病病人餐后血糖的迅速上升。

五色蔬果各有何功效？

颜色之于食物，不仅是一种表象特征，还体现了其内在的营养价值，正如《黄帝内经》所说，“五行有五色，五脏有五行，五色入五脏，五行者金木水火土，对应五色白青黑红黄，对应五脏肺肝肾心脾”。每种食物都有属于自己的颜色，就蔬果而言，也可以根据其不同的颜色归纳出“五色”。所谓“五色入五脏”，即食物的颜色与人体健康有着密切的关系。因此，了解蔬果的五色，才能选对适合自己的蔬果，达到食疗养生的目的。

按照蔬果颜色的由浅入深，一般可将蔬果分为白色蔬果、黄色蔬果、红色蔬果、绿色蔬果、紫色蔬果和黑色蔬果。蔬果颜色的深浅与它的营养价值成正比，即颜色越深营养价值越高。

白色蔬果：排出毒素。

白色蔬果中含有的特殊化合物可以促进抗氧化剂的生成，提高身体的排毒效率。并且，白色蔬果含有丰富的植物营养素，对提高免疫力、促进新陈代谢有一定的食疗功效。食用白色蔬果还能起到控制食欲、缓解情绪、调节血压和强化心肌的作用。



常见的白色蔬果：花菜、冬瓜、白菜、白萝卜、大蒜、山药等。

黄色蔬果：刺激食欲。

黄色可刺激人的视觉、神经和消化系统，让人胃口大开，精神振奋。黄色食物富含胡萝卜素和维生素C，可抗氧化，提高人体免疫力，并能强化消化系统与肝脏，清除血液中的毒素，令皮肤变得细滑幼嫩，经常食用还能使人保持乐观的心态，增加幽默感。

常见的黄色蔬果：柑橘、菠萝、胡萝卜、杏、芒果、柠檬、南瓜、木瓜等。



红色蔬果：保护血管。

从中医理论来说，常吃红色蔬果不但能软化血管、降低血脂，还有除湿利尿的作用。从西医角度说，这类蔬果中富含维生素C、维生素E、番茄红素等，有很好的抗衰老、美容作用，还能预防感冒。

红色蔬果中富含的维生素A和番茄红素等抗氧化物质可保护细胞膜免受体内自由基的破坏，维持血管弹性，保持血管畅通，还可使血糖趋于稳定。

常见的红色蔬果：西红柿、草莓、樱桃、

西瓜、石榴、山楂、红枣等。

绿色蔬果：稳定情绪。

仅仅从颜色来说，绿色有益消化，并能起到镇静作用，对好动或身心受压抑者有益。食用绿色蔬果有助于稳定心情、减轻紧张情绪和舒缓压力。

绿色蔬果中含有较为丰富的铁、钙和多种维生素，深绿色的蔬果中还含有非常丰富的抗氧化成分——叶黄素，它可以在人体内转化为对眼睛非常有益的物质，不仅可以保护视力，还能预防各种眼睛的炎症和白内障等眼部疾病。

常见的绿色蔬果：青苹果、芦笋、西兰花、菠菜、豌豆、苦瓜、橄榄、猕猴桃、青豆等。

紫色蔬果：延缓衰老。

花青素是目前国际上公认的清除人体内自由基最有效的天然抗氧化剂，广泛存在于各种紫色蔬果中，因此，常食紫色蔬果可起到抗氧化、延缓衰老的作用。

此外，紫色蔬果中含有一种特殊的抗氧化成分——白藜芦醇，其对心血管系统的健康非常有益，还能改善手脚冰凉、静脉曲张等症

