

脂肪

蛋白质

糖类

中医营养专家告诉你，
糖尿病这样食疗最好！

巧吃降血糖

让你最爱的人不得糖尿病

一本专为糖尿病患者准备的食疗宝典



热量

维生素

王环宇
编著

中医营养专家
特别推荐

吴大真
中国保健协会会长

王雷
《中华养生保健》杂志主编

河北科学技术出版社

中医营养专家告诉你，
糖尿病这样食疗最好！

巧吃降血糖

让你最爱的人不得糖尿病

一本专为糖尿病患者准备的食疗宝典



王环宇
编著

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

巧吃降血糖：让你最爱的人不得糖尿病 / 王环宇编
著. — 石家庄：河北科学技术出版社，2014.10
ISBN 978-7-5375-7276-7

I . ①巧… II . ①王… III . ①糖尿病—食物疗法
IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 239520 号

巧吃降血糖 让你最爱的人不得糖尿病

王环宇 编著

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号 (邮编：050061)

印 刷 三河市恒彩印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

字 数 200千字

印 张 13

版 次 2015年1月第1版

印 次 2015年1月第1次印刷

定 价 35.00元



前言

中医有“药食同源”的说法，我们日常吃的食物也是有其相应的药用价值的。对于糖尿病患者来说，食补可谓是最好的治疗方法。食疗对轻型糖尿病患者，尤其是肥胖型患者，可以控制病情。重型患者采用合理的饮食治疗，亦能取得理想效果。因此，患者从患病初期，就应重视饮食控制，要与医生密切配合，持之以恒，以获得良好的效果并巩固疗效。

食疗对糖尿病患者来说，不仅能治疗疾病，而且可以达到营养平衡、改善机体营养状况、增强机体抵抗力的目的。也可以说，合理科学的饮食调养，不但能控制糖尿病的病情发展，而且可以防止各种并发症的发生。

只要掌握好规定的热量，糖尿病患者可以吃与健康人相同的食品，没有必要过分限制糖类。但要避免偏食，不要专吃高营养的食品，这一点应该引起重视。糖尿病患者的饮食疗法原则是保持健康时所必需的理想的饮食内容和质量，肥胖患者要保持标准体重。为了正确实行饮食治疗，患者要有效地利用食品交换表。在食品选择上要注意糖、脂肪、蛋白、纤维素的合理选择及足够的水分，少吃盐，减少胆固醇和饱和脂肪酸的摄入。糖尿病患者除了基础饮食所需的热量外，还要考虑劳动和活动时的热量需要。儿童、青少年、孕妇、乳母、老年人、特殊职业者及有并发症的糖尿病患者，应根据具体情况调整热量的摄入。

本书是一本图文并茂的饮食健康指导书。书中为您精心选择了各类最常见而又适宜食用的食物，并针对这些食物的功效进行了详尽描述，罗列出了每种食物所含的营养素，搭配了相对应的食谱以及针对糖尿病患者的食疗方法。您只需要按照书中的介绍去选择食物，便可以尽快减轻糖尿病带给您的痛苦。

上 篇

药食同源，
会吃能治糖尿病

中 篇

食为天，
中医专家教你将身边的
食物变成降血糖灵药

第一章 饮食疗法如何治疗糖尿病

饮食疗法的重要性	003
饮食疗法的原则	004

第二章 为自己制定一个饮食疗法方案

掌握食物的血糖生成指数	006
了解体质指数和标准体重	007
合理计算每日总热量	009

第一章 水果——每一颗水果都是一粒降血糖丹

草莓	014
番荔枝	016
木瓜	017
桃子	019
杨桃	021
猕猴桃	022
柚子	024
苹果	026
樱桃	027
芦梨	029
番石榴	030
菠萝	031
椰子	033





中 篇

食为天，
中医专家教你将身边的
食物变成降血糖灵药

梨子	035
山楂	036
李子	038
橄榄	040
西瓜	041
橘子	043
柠檬	045
人心果	047
杏	048
无花果	049
橙子	051
火龙果	053

第二章 蔬菜——厨房里的降血糖方

大白菜	054
冬瓜	055
银耳	056
平菇	057
口蘑	059
鸡腿蘑	060
莲藕	061
魔芋	062
山药	063
大蒜	064
菜花	066
西红柿	067
水萝卜	068
甘薯	069
红辣椒	070
黄花菜	071
竹笋	072
金针菇	073
猴头菇	074
草菇	075
胡萝卜	076

中 篇

食为天，
中医专家教你将身边的
食物变成降血糖灵药



南瓜	077
苦瓜	079
黄瓜	080
菠菜	081
西葫芦	082
芹菜	083
卷心菜	084
扁豆荚	085
芦荟	086
仙人掌	088
茼蒿	089
荠菜	090
茄子	091
紫甘蓝	093
洋葱	094
紫菜	095
发菜	096
黑木耳	097
香菇	098
海带	099

第三章 谷物豆类——天天吃的降血糖药

青稞	100
黑米	101
大麦	103
荞麦	104
薏米	105
陈粟米	106
麦麸	107
豇豆	108
黄豆	109
绿豆	110
黑豆	111
赤小豆	112



中 篇

食为天，
中医专家教你将身边的
食物变成降血糖灵药



第四章 干果——凝聚的都是降血糖精华

榛子	114
杏仁	115
葵花子	116
核桃	117
腰果	118
花生	119
豌豆	120

第五章 肉类——抗击糖尿病的基础食物

泥鳅	122
黄鳝	123
海参	124
鲤鱼	125
鲫鱼	126
牛肉	127
兔肉	129
鸡肉	130
鸭肉	131

第六章 茶——糖尿病的克星

红茶	132
甜茶	133
绞股蓝茶	134
西洋参茶	135
玉米须茶	136
山药茶	137
金银花茶	138
莲子心茶	139
绿茶	140
枸杞茶	141
番石榴叶茶	142



中 篇

食为天，
中医专家教你将身边的
食物变成降血糖灵药

第七章 食用油——治疗糖尿病的“天然添加剂”

茶油	143
葵花子油	144
玉米油	145
橄榄油	146

第八章 营养品——糖尿病食疗的点睛之笔

蜂胶	147
珍珠粉	148
蜂王浆	149
螺旋藻	150
人参	151
花粉	152

下 篇

食补即是药疗，
看专家自己“偷”着用的
养生降糖方案

第一章 食补也要天人合一，四季食谱不同

春	155
夏	157
秋	158
冬	161

第二章 饮食讲究均衡，一周食谱不同

周一	163
周二	164
周三	165



下 篇

食补即是药疗，
看专家自己“偷”着用的
养生降糖方案

周四	167
周五	168
周六	170
周日	171

第三章 对症方能下药，不同糖尿病食谱也不同

肥胖型糖尿病	172
消瘦型糖尿病	174
脆性糖尿病	175
儿童型糖尿病	176
老年糖尿病	177
妊娠期糖尿病	179
糖尿病合并高血压	181
糖尿病合并高脂血症	182
糖尿病合并冠心病	183
糖尿病合并脑血管病	184
糖尿病合并脂肪肝	185
糖尿病合并胆结石、胆囊炎	185
糖尿病合并肝硬化	186
糖尿病合并肾病	187
糖尿病合并急性腹泻	188
糖尿病合并慢性腹泻	189
糖尿病合并便秘	190
糖尿病合并肺结核	191
糖尿病合并甲状腺功能亢进症	192
糖尿病合并骨质疏松症	193
糖尿病合并痛风	194
糖尿病患者手术前后	195



巧选药膳——让糖尿病人爱吃的糖尿病新

上



篇

药食同源， 会吃能治糖尿病

YAO SHI TONGYUAN,
HUI ZHI TANG DIAO BING

众所周知，得了糖尿病后患者就不能像正常人那样无所顾忌地饮食。但是，糖尿病饮食治疗绝对不是少吃或不吃！

饮食是每个人生活中的重要部分，健康人和患者都有权利享受饮食给生活带来的乐趣和滋味。糖尿病患者要享受健康饮食，是一件很不容易的事，首先需要掌握许多与糖尿病饮食有关的知识——这也是许多糖尿病患者很难做到的原因。为了能吃好和吃对，每一位糖尿病患者都应了解这些关于健康饮食的详细指导。





第一章 饮食疗法如何治疗糖尿病

饮食疗法的重要性

俗话说：“药补不如食补”。食补就是通过调整平常饮食的种类和方式等，以求维护健康及治疗疾病的一种方法，它能起到药物所无法起到的作用。许多科学研究实践证明，合理控制饮食是使糖尿病患者维持理想体重及代谢平衡的根本措施。

糖尿病患者进行饮食控制后，可以减轻胰腺的负担，使 B 细胞功能逐渐恢复且纠正代谢紊乱，从而降低血糖、血脂和血压。肥胖者通过控制饮食可以减轻体重，改善代谢紊乱状况，提高胰岛 B 细胞的敏感性，推迟合并症发生的时间。合理的饮食控制还可以保证孕妇和胎儿的健康和糖尿病儿童的正常发育。

在我们的生活中，有很多纯天然食品可以用来养身祛病。我们所吃的饭菜、果品、肉食等，都含有大量的蛋白质、氨基酸、维生素和人体必需的各种微量元素等成分，食用后可以满足人体对营养的要求；还含有能够直接治疗疾病的有效成分，能提高人的防病抗病能力、增强体质及推迟衰老。然而，可悲的是，随着现代人生活方式的改变，食物类型和方式发生了巨大的改变，精米精面替代了粗米粗面，大鱼大肉成为菜肴的



主体，人们过多食用含糖和脂肪较高的食物，而维生素C、钾、淀粉、纤维素及人体必需的氨基酸却摄入越来越少，人体因不能适应生活方式的改变，而导致“富贵病”的出现。

糖尿病患者必须纠正自己的饮食习惯、饮食喜好及饮食方法，并合理控制自己的膳食结构，这对于控制血糖，预防和治疗并发症都是极为有益的。只要重视和坚持饮食治疗，糖尿病的药物治​​疗才能行之有效。

饮食疗法的原则

糖尿病患者要享受健康饮食，是一件很不容易的事，这需要患者掌握许多有关糖尿病饮食的知识，也是许多人很难做到的原因。为使饮食疗法取得成功，糖尿病患者应牢记以下要点。

1. 控制总热量

控制总热量是糖尿病饮食治疗的主要原则。一般人从饮食中摄取的能量应该与所消耗的能量平衡，这样才能保持健康。如果摄入能量过多，将引起体重增加或肥胖；如果摄入能量不足，将使体重减轻及机体免疫力下降，而这两个方面对我们的健康都是有影响的。因此，糖尿病患者应该学会计算食物中供应的热能，这对血糖的控制是极为有利的。肥胖者必须减少总热量的摄入。对于劳动强度大、处于成长期的青少年、孕妇或合并其他消耗性疾病的人，应适当提高热量。

2. 补充营养素

人体就像一台每时每刻都在不停运转的机器，提供这台机器运转的动力就是我们体内的营养素。它们可分为三大类：蛋白质、脂肪和糖类（碳水化合物）。这三大营养物质进入体内后，根据新陈代谢的需要，各自发挥不同的功用。总体来说，他们维持着生命的正常活动和人体的正常发育。营养素来源于我们一日三餐吃进的食物，糖尿病患者要学会科学的摄取方法来保证营养素的充足供应。

3. 供给膳食纤维

人们很早就观察到膳食纤维对糖尿病患者非常有益，随着越来越多的证据表明，

膳食纤维可以在一定程度上缓解食物在胃肠道消化和吸收的速率，从而可以降低餐后血糖、改善葡萄糖耐量及降低血胆固醇水平。专家建议，糖尿病患者应学会科学地搭配膳食，在每日的食物中添加燕麦片、荞麦等粗粮以及各种新鲜蔬菜等富含纤维素的食物。

4. 补充维生素和微量元素

有的糖尿病患者认为，糖尿病机体代谢紊乱主要是糖、蛋白质、脂肪的代谢紊乱，所以只要注意纠正代谢紊乱就可以了，维生素和微量元素对机体的影响不大，完全可以忽略不计。这种看法是完全错误的，维生素和微量元素对于维持人体的正常生理功能起着重要作用。若糖尿病患者的体内缺少它们，就会促使其神经系统的并发症发生和发展。因此，提醒糖尿病患者应注意从多种食物中摄入这些物质。

5. 限制盐的摄入

很多糖尿病患者都知道饮食治疗是糖尿病治疗的基础，只有严格控制饮食，做到规律有序，降糖药物才能更好地发挥作用。而对于食盐应吃多少则很少考虑，认为盐吃得多点少点都无所谓，有的甚至故意多吃盐。事实上，吃盐过多对糖尿病患者也是有害的。因为食盐进入人体后，可激活体内淀粉酶的活性，加快淀粉的消化，从而加速小肠对葡萄糖的吸收，最终造成餐后血糖升高。专家推荐糖尿病患者每日食盐摄入应少于6克。

6. 不宜饮酒

酒类为高热量食物，对糖尿病患者危害甚大，过量饮用可造成血脂异常、肝脏损害及代谢紊乱。从长远的观点考虑，糖尿病患者不宜饮酒。逢年过节或亲朋好友聚会时需要饮酒，也应少量饮用含乙醇少的酒，并且要计算其热量。对重症糖尿病合并肝胆疾病、心血管并发症及正在使用胰岛素或降糖药治疗的患者，应禁止饮酒。



第二章 为自己制定一个饮食疗法方案

掌握食物的血糖生成指数

糖尿病患者不但要关心吃什么，吃多少，更应关心吃后血糖反应如何。如果食物消化速度慢、进食后血糖升高缓慢且热量持续释放，就有助于保持血糖稳定，从而对病情有利。一般来说，食物对血糖的影响不但与其中糖类（碳水化合物）的类型、含量有关，而且还与食物的物理性状、化学结构、加工方式、贮存条件等有关。以糖类食品为例，进食果糖、乳糖、蔗糖、蜂蜜、白糖、葡萄糖、麦芽糖等后，人体血糖升高速度并不相同，速度最快的为麦芽糖，而最慢的为果糖，前者为后者的 4.6 倍。生的青香蕉和熟的黄香蕉及全麦面包和白面包进食后，对血糖的影响也不同。

那么，如何衡量不同食物对人体血糖的影响呢？国内外普遍采用的指标就是血糖

生成指数。具体地说，血糖生成指数是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标，指含 50 克有价值的碳水化合物的食物与相当量的葡萄糖和面包在一定时间内体内血糖应答水平的百分比值。血糖生成指数高的食物进入体内后，消化快、吸收快，使葡萄糖迅速进入血液，导致血液中的血糖浓度升高，而血糖生成指数低的食物则相反。

目前，世界卫生组织和联合国粮农组织都推荐人们（尤其是糖尿病患者）参照食物血糖生成指数表来合理选择食物、控制饮食，并建议在食物标签上标注总碳水化合物含量及食物的血糖生成指数。

因为食物血糖生成指数只反映食物本身的特性，并未考虑每日膳食总热量，所以糖尿病患者首先应参照中国居民膳食指南或在营养科医生指导下制定每日膳食总热量标准及安排日常食谱。在具体选择某一类食物时，可参照食物血糖生成指数表，多食用低血糖生成指数的食物。

我国营养学会推荐的膳食平衡宝塔可作为糖尿病患者安排日常饮食的参考，只需适当控制水果的摄入。具体地说，每天应摄入谷类 250 ~ 400 克、蔬菜 300 ~ 500 克、水果 200 ~ 400 克、鱼虾类 50 ~ 100 克、蛋类 25 ~ 50 克、畜禽肉类 50 ~ 75 克、豆类及豆制品 50 克、奶类及奶制品 300 毫升、油脂类 25 ~ 30 克。



了解体质指数和标准体重

体质指数是通过计算人体身高与体重之间的比值大小来判断体重是否正常的一种方法。保持标准体重或体重指数是控制糖尿病的上策，过于肥胖或过于消瘦，对糖尿病患者来说都不是好兆头。所以，需要我們了解标准体重的计算方法，具体公式为：体质指数（BMI）= 患者体重（千克）÷ 身高（米）的平方。

以下是世界卫生组织根据亚太地区人的特点确定的亚太地区人体健康标准体质指数。