

糖尿病患者如何食养去病



糖尿病 怎么吃

如何不因饮食有损健康？

《黄帝内经》中有云：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之；无使过之，伤其正也。”

高杨 / 编著



上海科学技术文献出版社



糖尿病 怎么吃

高杨 / 编著

上海科学技术文献出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病怎么吃/高杨编著—上海:上海科学技术文献出版社,2011.8

ISBN 978-7-5439-4961-7

I. ①糖… II. ①高… III. ①糖尿病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据 (2011) 第162525号

责任编辑:忻静芬

糖尿病怎么吃

高杨 编著

出版发行:上海科学技术文献出版社

地 址:上海市长乐路746号

邮政编码:200040

经 销:全国新华书店

印 刷:北京佳明伟业印务有限公司

开 本:710×1000 1/16

印 张:20

字 数:300 000

版 次:2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5439-4961-7

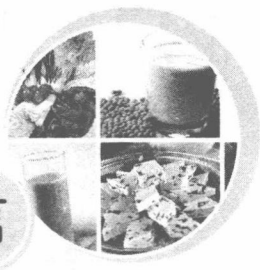
定 价:29.80元

<http://www.sstlp.com>

P R E F A C E

前

言



最新统计结果显示,我国的糖尿病患者已经达到了9200万人,成为超过印度的第一大糖尿病“重灾区”。据悉,30年来我国曾经进行过的几次调查,糖尿病的患病率在上世纪80年代,还只是0.67%,与今天的9.7%相比,增长速度之快令人震惊。相较于庞大的患病群体和快速增长的发病率,以目前的医疗水平来看,糖尿病的治愈率却很低。

糖尿病也可以看作是一种“生活方式病”,饮食失衡、对食物的追求过于精细都会诱发和加重糖尿病。此外,糖尿病还有很强的家族遗传性,这和家庭的饮食习惯也有着莫大的关系。

由于目前的医疗水平还无法彻底治愈糖尿病,所以作为患者来说,我们不能仅仅依靠药物控制糖尿病的恶化,更应通过改变不良生活方式、改变饮食习惯来保持血糖平衡,达到控制病情的目的。需要注意的是,控制饮食并不等于一味地少吃或者不吃主食等极端节食方法,而是让糖尿病患者坚持健康、科学的饮食方式。

因此,本书根据糖尿病患者特殊的身体状况,详细介绍了如何合理控制饮食,如何制定自己的食谱。具体内容上,我们从糖尿病患者适宜吃的主食、肉类、蔬菜、水果、饮品、药膳等多个方面一一进行了介绍,不仅为糖尿病患者提供了饮食原材料详单、介绍了食材的降糖功效,还有营养百科、食用宜忌、相关菜谱以及利于控制病情的贴心小提示等,可以说是一本关于糖尿病患者日常饮食的实用宝典。

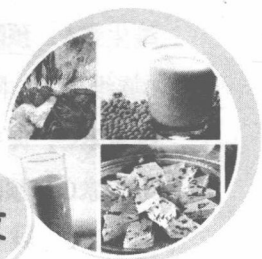
我们衷心希望本书能为糖尿病患者及其家属提供一份帮助,为您的康复尽一份心意。

编者

2011年4月

C O N T E N T S

目 录



第一章 怎么吃，糖尿病患者的降糖饮食秘诀

合理控制饮食，治疗糖尿病的第一步·····	002
糖尿病患者需了解的食疗原则·····	004
糖尿病食疗的具体内容·····	005
食物交换份，糖尿病患者的必知食疗内容·····	008
血糖指数，糖尿病患者的饮食“风向标”·····	014
分餐与加餐，血糖持久平衡的保证·····	015
消瘦型糖尿病患者的食疗原则·····	017
妊娠糖尿病的食疗原则·····	018
糖尿病合并肾病的食疗原则·····	019
糖尿病合并高血压的食疗原则·····	021
肝源性糖尿病的食疗原则·····	022
糖尿病患者常见35种饮食误区·····	023



第二章 补什么，糖尿病患者最需要的营养元素

维生素A，预防身体感染的“小卫士”	034
B族维生素，降糖防病变的好帮手	034
维生素C，保护血管的“清道夫”	035
维生素D，预防儿童糖尿病的“大功臣”	037
维生素E，减少高血糖破坏作用的“小助手”	037
锌，胰岛素合成离不开的微量元素	038
铬，保持葡萄糖耐量因子活性的元素	039
锂，细胞复制的促进剂	040
锰，胰岛 β 细胞的“护卫”	041
硒，提高胰岛素C肽水平的物质	042
镁，改善葡萄糖利用的元素	042
钒，能改变葡萄糖吸收的物质	043
钙，胰岛素分泌的动力源	044
磷，预防低血压磷性胰岛素抵抗	045
镍，胰岛素中一辅因子的成分	045
铁，能提高免疫力	046
铜，能平衡胰岛素和血糖	047
碘，能促进胰岛素分泌	047



第三章 吃什么，把好降糖主食第一关

麦麸，能减少药物依赖的高纤维食物	050
荞麦，降糖减脂的食物	052
燕麦，富含脂肪酸的降糖主食	055
小米，胃燥津伤型糖尿病患者的首选	058

黑米, 血糖指数超低的护心主食·····	062
薏苡仁, 营养平衡的“中国禾本科作物之王”·····	065
玉米, 降压又降糖的北方主食·····	067



第四章 吃的香, 糖尿病患者的肉食选择门道

鸡肉, 能减少人体低密度脂蛋白胆固醇含量的禽肉·····	074
乌鸡, 低脂低糖的碱性肉食·····	077
鸭肉, 富含烟酸和B族维生素、维生素E的禽肉·····	079
兔肉, 低脂低胆固醇的美味·····	084
鹌鹑肉, 低脂低胆固醇的高蛋白“飞禽人参”·····	089
鳝鱼, 调节血糖“鳝鱼素”的独特来源·····	092
鲫鱼, 高蛋白多矿物质的“白肉”·····	096
金枪鱼, 能促进胰岛素分泌的“三低”鱼肉·····	101
三文鱼, 鱼肝油的最佳来源·····	103
泥鳅, 能解毒消渴的鱼肉·····	106
蛤蜊, “四高一低”的优质肉食·····	108



第五章 吃点素, 家常蔬菜中的天然“降糖药”

黄瓜, 能抑制糖类物质变为脂肪的食物·····	112
苦瓜, 富含多肽-P的“植物胰岛素”·····	113
南瓜, 钴元素密集的蔬菜·····	115
冬瓜, 化痰止咳的降糖佳品·····	116
葫芦, 含胰蛋白酶抑制剂的蔬菜·····	118
青椒, 能减少心脑血管并发症的蔬菜·····	119
辣椒, 能抑制疼痛提高胰岛素分泌量·····	121



番茄, 维生素C的主要食物来源	123
胡萝卜, 兼有糖脂代谢与排毒功能的食疗佳品	125
萝卜, 食积胀满型糖尿病患者的食疗首选	127
土豆, 有助于预防胰岛素抵抗的食物	128
扁豆, 含有大量淀粉酶抑制物的蔬菜	130
刀豆, 促进人体酶活性的常见蔬菜	131
黄豆, 具有抑制胰酶作用的降糖食物	133
豆芽, 稳定餐后血糖的高纤维蔬菜	135
西兰花, 能有效降低葡萄糖吸收的高纤维蔬菜	136
菠菜, 能促进胰腺分泌的消渴佳品	138
韭菜, 能减少并发症的低糖蔬菜	139
空心菜, 排毒降糖的碱性食物	141
大白菜, 不含蔗糖和淀粉的家常蔬菜	142
芹菜, 兼有降糖降压功效的日常蔬菜	144
油菜, 能减少脂类吸收的高膳食纤维蔬菜	145
苜蓝, 维生素含量丰富的降糖食物	147
圆白菜, 能清除胆固醇沉积的蔬菜	148
紫甘蓝, 改善糖耐量的首选蔬菜	150
香菜, 降糖又降压的芳香蔬菜	151
豌豆苗, 改善糖耐量的食物	153
山药, 能抑制饭后血糖骤升的食物	154
茄子, 能预防糖尿病并发症的佳蔬	155
莴笋, 富含胰岛素激活剂的蔬菜	157
竹笋, 纤维素富集的蔬菜	159
芦笋, 独含能降糖的香豆素	160
莲藕, 能降糖降胆固醇的可口蔬菜	162
西葫芦, 能促进胰蛋白分泌的蔬菜	164
鸡腿菇, 能直接作用于血糖的菌类	165

草菇, 能减慢人体对碳水化合物吸收的菌类·····	166
香菇, 能降压降脂降糖的高维C菌类·····	168
金针菇, 能减缓糖尿病并发症的高锌食物·····	170
平菇, 能改善新陈代谢的低糖食物·····	171
口蘑, 有抗病毒作用的富硒食物·····	173
马齿苋, 促进胰岛素分泌的蔬菜·····	175
荠菜, 糖尿病性眼病患者的首选·····	176
荸荠, 促进糖、脂肪和蛋白质代谢的富磷蔬菜·····	178
芥蓝, 减轻胰岛细胞负担的佳菜·····	180
蕨菜, 能稳定胰岛素功能的蔬菜·····	181
苦菜, 糖尿病心血管并发症的食疗首选·····	183
银耳, 血糖上升的“阻止剂”·····	184
海带, 能延缓糖尿病并发症出现的海洋蔬菜·····	186
裙带菜, 富含岩藻黄质的碱性食物之王·····	188
紫菜, 高蛋白的补碘佳品·····	190
魔芋, 最好的水溶性膳食纤维来源·····	192
洋葱, 富含磺脲类物质的降糖佳品·····	194
大蒜, 有助减少胰岛素用量的食物·····	196
西瓜皮, 富含瓜氨酸的解渴利尿食物·····	198
食用仙人掌, 能避免体内葡萄糖积聚的食物·····	199
芦荟, 降糖且提高免疫力的菜品·····	201
蒲公英, 清热解毒的“天热抗生素”·····	202



第六章 吃的好, 有降糖奇效的中医药膳

葛根, 升阳退热·····	206
石斛, 滋阴清热·····	207



玉竹, 养阴润燥·····	208
天冬, 清肺生津·····	210
麦冬, 润肺清心·····	211
乌梅, 生津止渴·····	213
西洋参, 清热生津·····	214
北沙参, 益胃生津·····	216
太子参, 补气健脾·····	217
桑白皮, 利水消肿·····	218
天花粉, 生津止渴·····	220
石膏, 除烦止渴·····	221
玉米须, 利水消肿·····	222
茯苓, 健脾宁心·····	224
泽泻, 渗湿泄热·····	225
黄精, 补气养阴·····	226
黄芪, 健脾补中·····	228



第七章 解解馋, 这些瓜果零食也能降血糖

梨, 不影响餐后血糖·····	232
苹果, 能延缓并发症·····	233
香蕉, 可稳定血糖·····	234
杨桃, 既生津排毒又降糖降压·····	235
猕猴桃, 维持血糖平衡·····	236
山楂, 有益控制血糖血脂·····	237
荔枝, 降糖效果明显·····	238
西瓜, 有益消渴排毒·····	239
甜瓜, 有益糖尿病合并肾病的食疗·····	240

草莓, 有益并发症治疗·····	241
柚子, 富含类胰岛素成分·····	242
桃子, 能延缓葡萄糖吸收·····	243
橙子, 预防糖尿病 增强抵抗力·····	244
橘子, 化痰止渴·····	245
杏, 能调节血糖·····	246
李子, 有清肝除热功效·····	247
菠萝, 能减少药物依赖·····	248
青梅, 生津消渴·····	249
石榴, 富含铬元素·····	250
火龙果, 低热高纤维·····	251
橄榄, 富含17种氨基酸·····	252
木瓜, 降糖降脂又护肝·····	253
柠檬, 能减少体内过酸化脂肪含量·····	254
无花果, 低糖高纤维多酶·····	255



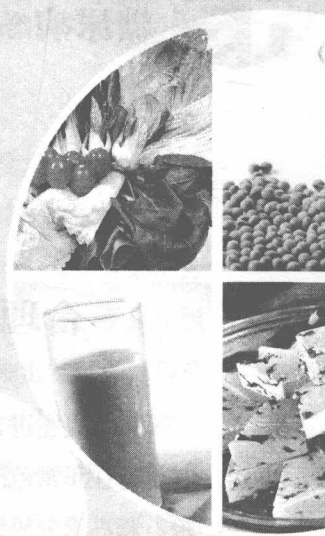
第八章 喝两口, 解渴降糖两不误的保健饮品

绿茶, 能调节血糖浓度·····	258
桑叶茶, 有降糖降压降脂多种功效·····	259
金银花茶, 有增强身体抵抗力功效·····	260
枸杞茶, 能提高糖耐受量·····	261
牛奶, 预防骨质疏松·····	262
豆浆, 平衡血糖预防动脉粥样硬化·····	263
木糖醇, 能减轻胰岛素负担·····	264



第九章 这么吃，糖尿病患者辨证饮食调理方案

食疗方案一：糖尿病视网膜病变的饮食调理·····	268
食疗方案二：糖尿病肾病的饮食调理·····	271
食疗方案三：糖尿病血脂异常的饮食调理·····	278
食疗方案四：糖尿病合并皮肤病的饮食调理·····	284
食疗方案五：肠胃积热型糖尿病的饮食调理·····	287
食疗方案六：肺胃燥热型糖尿病的饮食调理·····	289
食疗方案七：肝肾阴虚型糖尿病的饮食调理·····	291
食疗方案八：脾肾气虚型糖尿病的饮食调理·····	294
食疗方案九：脾胃虚弱型糖尿病的饮食调理·····	296
食疗方案十：气阴两虚型糖尿病的饮食调理·····	298
食疗方案十一：肾阴虚型糖尿病的饮食调理·····	301
食疗方案十二：湿热中阻型糖尿病的饮食调理·····	303
食疗方案十三：阴阳两虚型糖尿病的饮食调理·····	304



1

C 第一章
Chapter one

怎么吃，
糖尿病患者的降糖饮食秘诀



合理控制饮食，治疗糖尿病的第一步

正常人在进食以后，随着血糖升高，胰岛素分泌也增多，从而使血糖下降并维持在正常范围，因此，不会发生糖尿病。而糖尿病患者，由于胰岛功能减退，胰岛素分泌绝对或相对不足，胰岛素不能在进食后随血糖升高而增加，不能起到有效的降血糖作用，于是血糖就会超过正常范围。此时，若再像正常人那样进食，不进行饮食控制，甚至过度饮食，就会使血糖升得过高，并且会对本来就分泌不足的胰岛组织产生不利影响，使胰岛功能更加减退，胰岛素的分泌更加减少，从而使病情进一步加重。所以，糖尿病患者要合理地进行饮食控制。

糖尿病患者因胰岛素的分泌出现相对或绝对不足，如果像正常人一样随意进食，就会出现餐后血糖迅速增高并可能出现尿糖。合理控制饮食，不仅对糖尿病患者，对存在其他代谢异常者（高脂血症、高尿酸血症），甚至对正常人也是十分有益。人体对食物的需要量并不是无限的，超出自身需要进食的量，终会有害于健康。也就是说，“随意吃”对任何人均无益处可言。

不合理控制饮食就会引起餐后血糖快速升高，而餐后高血糖引起的不良后果最严重，是主要的糖尿病并发症危险因子。越来越多的证据表明餐后高血糖对于糖尿病及其微血管和大血管并发症有重要的影响，这些并发症是糖尿病致残的重要原因。研究表明，糖尿病患者如只控制空腹血糖，而餐后高血糖控制不良，心肌梗死的发生率及死亡率就会增高。强化血糖控制可使2型糖尿病患者心血管疾病发生率下降1/3。

餐后高血糖引起胰岛素抵抗及胰岛素分泌下降，称之为“葡萄糖毒性作用”。所谓葡萄糖毒性作用，即指慢性高血糖症所带来的长期的对身体的毒害性作用，餐后高血糖所致的葡萄糖毒性作用，可能因此引起病情恶化，具体有以下

三点。

首先，糖尿病时餐后高血糖为一天中血糖水平最高的阶段，其相加的持续时间可达8~10小时，甚至更久。其次，长时间高血糖加重糖尿病本身，使血糖进一步升高。这是由于胰岛素作用的敏感性更为降低了，同时胰岛 β 细胞分泌胰岛素的功能进一步衰退了。最后，胰岛素的数量和效能都下降，于是血糖更为升高，形成恶性循环。长时期高血糖可危害到人体的多种重要脏器，包括心、脑、血管、眼、神经、肾脏等。这些重要器官受损即是糖尿病的并发症，是危害糖尿病患者的健康、威胁患者生命的原因，而在引起糖尿病并发症的多种原因中，最重要的因素为餐后高血糖。因为血糖越高，进入各种细胞的量愈大，造成的损害越重，而且这种损害作用可维持很长的时间，在严重高血糖过后并不立即消退。

合理控制饮食则可以减轻胰岛负担（糖尿病患者都存在不同程度的胰岛功能低下，摄入热量过高时，胰岛工作负荷加重），合理控制饮食可以有效防止餐后血糖升高，还可以达到减肥的目的（大部分2型糖尿病患者体重超重，合理安排饮食，可减少过剩的脂肪），纠正已发生的代谢紊乱。糖尿病是代谢紊乱疾病，通过平衡饮食使血糖趋于正常水平，可获得最佳的血糖水平并补充蛋白的缺乏，使体瘦的患者提高体重；而且降低餐后高血糖，可减轻对胰岛细胞的刺激，能有效预防和治疗急性并发症，改善整体健康水平。

糖尿病的危险性不在于血糖高，而在于各种并发症。目前尚无根治糖尿病的方法。但糖尿病经适当治疗后症状可以消失，血糖、尿糖可以显著降低，甚至可以恢复正常，且可以像正常人一样生活、劳动。但如果患者不注意合理控制饮食，病情就会加重，血糖上升。长期高血糖会导致全身各脏器的并发症，例如糖尿病肾病、糖尿病心脏病、糖尿病神经病变、糖尿病眼病、糖尿病大血管病变、糖尿病足等。可以说糖尿病是百病之源，而它引起的肾病和心脏病等并发症给患者带来的则往往是杀身之祸。

可见，饮食疗法是各型糖尿病的治疗基础，是糖尿病最根本的治疗方法之一。不论糖尿病属何种类型，病情轻重或有无并发症，是否用胰岛素或口服降糖药治疗，都应该严格进行和长期坚持合理的饮食控制。对肥胖的2型糖尿病



患者或老年轻型病例，可以把饮食疗法作为主要的治疗方法，适当地配合口服降糖药，就能达到有效地控制病情的目的。对1型糖尿病及重症病例，应在胰岛素等药物治疗的基础，并积极合理控制饮食，才能使血糖得到有效控制并防止病情的恶化。所以，饮食疗法为糖尿病的基础疗法，必需严格遵守。

糖尿病患者需了解的食疗原则

糖尿病患者食疗的目的，首先是减轻胰岛负担，使血糖、血脂达到或接近正常值，并防止或延缓心血管等并发症的发生与发展。其次是维持健康，使成人能从事各种正常的活动，儿童能正常地生长发育。最后是维持正常的体重。肥胖者减少能量摄入，可以改善受体对胰岛素的敏感性。消瘦者可使体重增加，以增强对疾病的抵抗力。

因此，医学专家推荐了以下几个糖尿病的食疗原则：限制高糖高脂食物，并减少盐分摄取。选食优质蛋白质食品。植物性食品以豆制品为佳，动物性食品以鱼和瘦肉为宜。多吃高纤维食物。谷类如糙米、燕麦，蔬菜如花菜、莴苣、豌豆，水果如苹果、梨、柑橘等都很好。高纤维食物除可补充大量维生素，还可降血脂，延缓葡萄糖吸收率，帮助血糖稳定。多吃含钙、镁、铬、锌、硒食物。多吃有降糖作用的食物。如苦瓜、芹菜、空心菜、胡萝卜、青嫩番瓜、柚子、大蒜、番石榴等。饮食定时、戒烟戒酒，并适度运动。

对于糖尿病患者来说，在日常生活中应用以上食疗原则时，还应根据实际情况，注意这样几个问题。

1. 饮食治疗是糖尿病的基础疗法

饮食治疗是治疗糖尿病的基础疗法，是一切治疗方法的前提，适用于各型糖尿病患者。轻型病例以食疗为主即可收到好的效果，中、重型患者，也必须在饮食疗法的基础上，合理应用体疗和药物疗法。只有饮食控制得好，口服降糖药或胰岛素才能发挥好疗效。否则，一味依赖所谓新药、良药而忽略食疗，

临床很难取得好的效果。

2. 饮食疗法应根据病情随时调整

消瘦患者可适当放宽，保证总热量。肥胖患者必需严格控制饮食，以低热量低脂肪饮食为主，减轻体重。对于用胰岛素治疗者，应注意酌情在上午9~10点，下午3~4点或睡前加餐，防止发生低血糖。体力劳动或活动多时也应注意适当增加主食或加餐。

3. 饮食疗法应科学合理

不能主观随意，也不能限制过严，一点糖类（碳水化合物）也不敢吃，反而加重病情，甚至出现酮症。应根据自己的病情、体重、身高，严格地进行计算，在控制总热量的前提下科学、合理地安排好饮食，达到既满足人体最低需要，又能控制总热量的目的。

4. 科学安排主食与副食的搭配

不可只注意主食而轻视副食。虽然主食是血糖的主要来源，应予以控制，但是副食中的蛋白质、脂肪进入体内照样有一部分也可变成血糖，成为血糖的来源。蛋白质和脂肪在代谢中分别有58%和10%变成葡萄糖。这类副食过多，也可使体重增加，对病情不利。因此，除合理控制主食外，副食也应合理搭配，否则照样不能取得预期效果。

5. 选择适宜糖尿病患者的食物。

有关食物在后面的内容将陆续谈到。

糖尿病食疗的具体内容

目前，医学专家则提倡高碳水化合物量，降低脂肪比例，控制蛋白质摄入的饮食结构，对改善血糖耐量有较好的效果，饮食疗法的具体内容如下。

1. 控制总热量

根据年龄、性别、职业、标准体重[(身高-105)千克]估计每天所需总