

向红丁 主编

北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师
中华糖尿病防治协会理事长

张晔 副主编

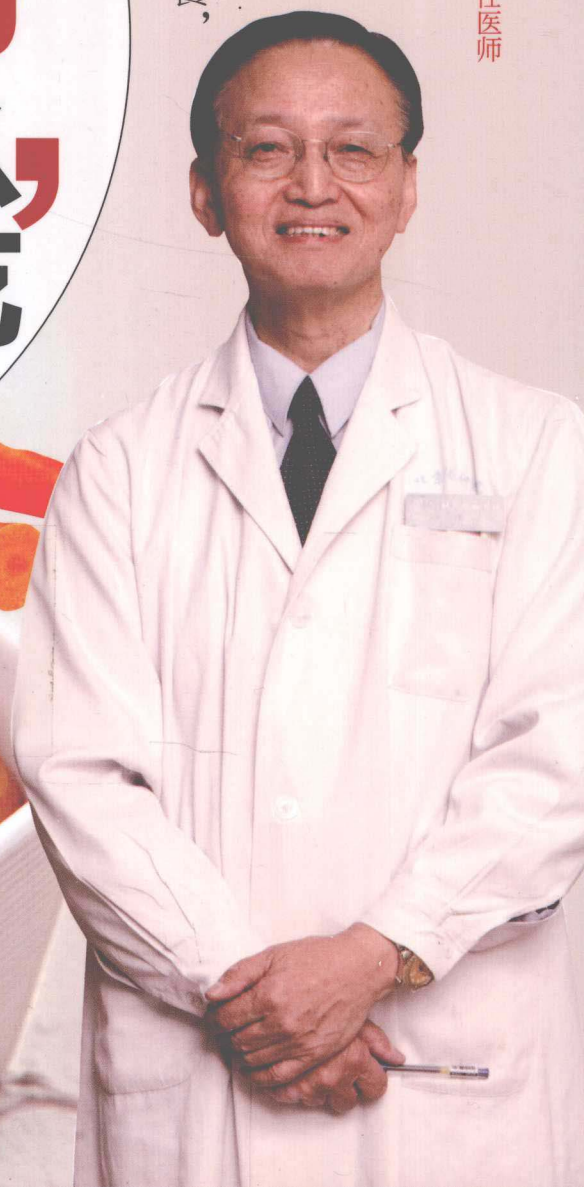
解放军309医院营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

控制好一日三餐和加餐，
餐后血糖不蹿高

向红丁： 糖尿病 你喜欢吃什么， 就教你怎么吃

不得
并发症

不饿
不晕



中国轻工业出版社

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

想吃啥
就吃啥

向红丁： 糖尿病 你喜欢吃什么， 就教你怎么吃

不得
并发症

不饿
不晕



向红丁 主编

北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师
中华糖尿病防治协会理事长

张晔 副主编

解放军309医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

图书在版编目 (CIP) 数据

向红丁：糖尿病：你喜欢吃什么，就教你怎么吃 /
向红丁主编. — 北京：中国轻工业出版社，2015.9
ISBN 978-7-5184-0495-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 157965 号

责任编辑：付 佳 王芙洁

策划编辑：翟 燕 责任终审：李 洁 封面设计：王超男

版式设计：悦然文化 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）

科学技术文献出版社（北京市复兴路 15 号，邮编：100038）

印 刷：北京画中画印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：889×1194 1/20 印张：11

字 数：220 千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0495-7 定价：39.90 元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150063S2X101ZBW



Contents

了解糖尿病

你离糖尿病有多远	9
糖尿病的类型	10
糖尿病的黄金饮食原则	11
选择低血糖生成指数（GI）和低食物 血糖负荷（GL）的食物	15

PART 1

糖尿病一日 三餐怎么吃

糖友每天需要多少热量	18
正确的进食顺序让血糖平稳波动	20
糖友的一日三餐和加餐要吃好	22
食物交换份，让你想吃啥就吃啥	23

PART 2

哪些营养素 对糖尿病有益

膳食纤维	延缓食物的消化吸收	36
维生素 B ₁	保护微血管健康	37
维生素 B ₂	帮助糖类的分解与代谢	38
维生素 C	提高胰岛素敏感性	39
镁	促进胰岛素分泌	40
钙	负责传达“分泌胰岛素”的信息	41
锌	增加葡萄糖的利用率	42
硒	帮助葡萄糖运转	43
碘	促进胰岛素分泌	44

- 注：1. 本书中营养素的推荐摄入量来源于中国标准出版社出版的《中国居民膳食营养素参考摄入量速查手册（2013版）》。
2. 本书中食材部分热量、蛋白质、脂肪、糖类的数据来源于北京大学医学出版社《中国食物成分表2002》。
3. 本书中食材的“GI”和“GL”部分有，部分没有，没有部分主要鉴于“GI”太低，可以忽略不计。

PART 3

4 周改善糖尿病的饮食方案

第1周	低热能，维持理想体重	46
第2周	平衡膳食，营养不过剩也不欠缺	48
第3周	膳食纤维多一些，防止餐后血糖上升过快	50
第4周	限制脂肪的摄入量，预防并发症	52
专题	主食干重和湿重的换算	56

PART 4

吃好主食， 平稳血糖

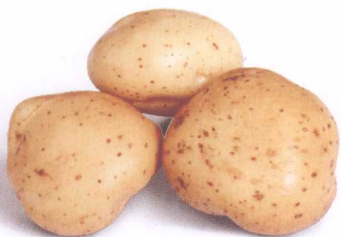
怎样吃主食不饿不晕

玉米	富含平稳血糖的金牌营养素	60
黑米	稳定血糖好助手	62
薏米	有效控制餐后血糖	64
小米	调节血糖水平	66
燕麦	抑制餐后血糖上升过快	68
荞麦	增强胰岛活性	70
黄豆	低 GI 五谷杂豆	72
黑豆	辅助治疗糖尿病	74
绿豆	适合肥胖的糖尿病患者食用	76
红豆	延缓餐后血糖上升速度	78
莜麦	明显减轻糖尿病自觉症状	80



PART 5

菜肴每样来一点，
每种都能吃



正确烹调肉类，减少脂肪摄入

兔肉	补充因糖原异生而消耗的蛋白质	84
鸡肉	增强葡萄糖利用率	86
牛肉	提高胰岛素原转化为胰岛素的能力	88
乌鸡	调节血糖、止消渴	90
鸭肉	平稳血糖	92

多吃蔬菜，避免热量过剩

菠菜	维持血糖水平	96
芹菜	调节血糖水平	98
大白菜	抑制餐后血糖上升	100
西蓝花	辅治 2 型糖尿病	102
山药	减少糖类与脂肪的吸收	104
白萝卜	适合便秘的糖尿病患者食用	106
黄瓜	平稳血糖、利尿	108
苦瓜	调节血糖水平	110
番茄	糖尿病患者的好选择	112
洋葱	富含降低血糖的金牌营养素	114
茄子	保护糖尿病患者的视网膜	116
莴笋	低脂、低糖、低热量	118
韭菜	帮助餐后血糖稳定	120
藕	止消渴、调血糖	122
空心菜	辅助治疗糖尿病的理想食材	124
冬瓜	适合 2 型糖尿病肥胖者食用	126
西葫芦	糖尿病患者的优选食物	128

正确进食菌类、水产类，餐后血糖稳稳的

木耳	稳定血糖水平	132
银耳	抑制血糖升高	134
金针菇	延缓餐后血糖升高	136
海带	促进胰岛素分泌	138
鳝鱼	糖尿病患者的理想食物	140
牡蛎	减轻胰岛负担	142
扇贝	调节胰岛功能	144

PART 6

爱上能吃的水果， 控制好量



怎样吃水果血糖不蹿高

苹果	平稳血糖	148
桑葚	适合糖尿病视网膜出血者食用	150
山楂	糖尿病患者可常食用的食物	152
番石榴	帮助糖尿病患者恢复健康	154
罗汉果	改善 1 型糖尿病患者症状	156
橘子	促进葡萄糖吸收，防治视网膜出血	158
樱桃	促进胰岛素生成	160
柚子	增强胰岛细胞活性	162
菠萝	延缓葡萄糖吸收	164
猕猴桃	减轻胰岛细胞的负担	166

PART 7

这些“其他类” 也对糖友非常好

其他类

大蒜	帮助调节血糖	172
生姜	改善糖尿病伴随的脂质紊乱	174
醋	降低食物血糖指数及血糖水平	176
黑芝麻	保护胰岛细胞	178
莲子	改善 2 型糖尿病患者症状	180
花生	防治 2 型糖尿病	182
核桃	减少对葡萄糖的吸收	184

PART 8

小中药的 降糖世界

中药类

白术	促进人体周围组织对葡萄糖的利用	189
石斛	益胃生津、滋阴清热	190
泽泻	抑制血糖升高	191
葛根	提高胰岛素敏感性	192
桔梗	抑制餐后血糖上升	193
黄芪	增加胰岛素敏感性	194
玉米须	辅助治疗糖尿病	195
马齿苋	有助于稳定血糖	196

PART 9

糖友出现了 可怕的并发 症怎么办

糖尿病并发高脂血症	198
糖尿病并发高血压	202
糖尿病并发肾病	206
糖尿病并发脂肪肝	210
糖尿病并发冠心病	214
糖尿病并发眼病	218

想吃啥
就吃啥

向红丁： 糖尿病 你喜欢吃什么， 就教你怎么吃

不得
并发症

不饿
不晕



向红丁 主编

北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师
中华糖尿病防治协会理事长

张晔 副主编

解放军306医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

中国轻工业出版社

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

向红丁：糖尿病：你喜欢吃什么，就教你怎么吃 /
向红丁主编. — 北京：中国轻工业出版社，2015.9
ISBN 978-7-5184-0495-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 157965 号

责任编辑：付 佳 王芙洁

策划编辑：翟 燕 责任终审：李 洁 封面设计：王超男

版式设计：悦然文化 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）

科学技术文献出版社（北京市复兴路 15 号，邮编：100038）

印 刷：北京画中画印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：889×1194 1/20 印张：11

字 数：220 千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0495-7 定价：39.90 元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

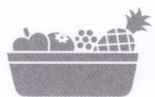
发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150063S2X101ZBW



Preface

得了糖尿病，吃饭不能太饱，也不能太饿？

吃水果要挑挑拣拣？

甜的不能吃，咸的不能多吃，油腻的不能吃？

这个食物不能吃，那个食物不能吃？

总之，得了糖尿病，饮食禁忌多多，这让糖友们郁闷不已。因为大家都知道，糖尿病是一种终身性疾病，一旦得上就无法根治，这也说明糖尿病确实是一种可怕的疾病。但得了也不要过于担心，本书作为《向红丁教你糖尿病就该这样吃》的升级版，让你在享受美食的同时，血糖不升高。

本书除了介绍一些糖尿病患者的饮食基础知识外，还加入了一些新的知识。一日三餐的正确进食顺序让糖友们不自觉达到控制进食量的目的，还能有效控制血糖；四周降糖食谱推荐中介绍了单品菜谱的热量计算法，让糖友想吃什么就吃什么，无后顾之忧；吃对低血糖生成指数（GI）和低食物血糖负荷（GL）的食物，血糖不升高；了解生重和熟重的换算方法，食物随心所欲地吃，还能有效控制血糖……

与“糖”共舞不再是梦想，你喜欢吃什么，本书就教你怎么吃，相信自己的健康自己可以做主，尽情享受美食的时候，尽情享受生活吧！



Contents

了解糖尿病

你离糖尿病有多远	9
糖尿病的类型	10
糖尿病的黄金饮食原则	11
选择低血糖生成指数（GI）和低食物 血糖负荷（GL）的食物	15

PART 1

糖尿病一日 三餐怎么吃

糖友每天需要多少热量	18
正确的进食顺序让血糖平稳波动	20
糖友的一日三餐和加餐要吃好	22
食物交换份，让你想吃啥就吃啥	23

PART 2

哪些营养素 对糖尿病有益

膳食纤维	延缓食物的消化吸收	36
维生素 B ₁	保护微血管健康	37
维生素 B ₂	帮助糖类的分解与代谢	38
维生素 C	提高胰岛素敏感性	39
镁	促进胰岛素分泌	40
钙	负责传达“分泌胰岛素”的信息	41
锌	增加葡萄糖的利用率	42
硒	帮助葡萄糖运转	43
碘	促进胰岛素分泌	44

- 注：1. 本书中营养素的推荐摄入量来源于中国标准出版社出版的《中国居民膳食营养素参考摄入量速查手册（2013版）》。
2. 本书中食材部分热量、蛋白质、脂肪、糖类的数据来源于北京大学医学出版社《中国食物成分表2002》。
3. 本书中食材的“GI”和“GL”部分有，部分没有，没有部分主要鉴于“GI”太低，可以忽略不计。

PART 3

4 周改善糖尿病的饮食方案

第1周	低热能，维持理想体重	46
第2周	平衡膳食，营养不过剩也不欠缺	48
第3周	膳食纤维多一些，防止餐后血糖上升过快	50
第4周	限制脂肪的摄入量，预防并发症	52
专题	主食干重和湿重的换算	56

PART 4

吃好主食， 平稳血糖

怎样吃主食不饿不晕

玉米	富含平稳血糖的金牌营养素	60
黑米	稳定血糖好助手	62
薏米	有效控制餐后血糖	64
小米	调节血糖水平	66
燕麦	抑制餐后血糖上升过快	68
荞麦	增强胰岛活性	70
黄豆	低 GI 五谷杂豆	72
黑豆	辅助治疗糖尿病	74
绿豆	适合肥胖的糖尿病患者食用	76
红豆	延缓餐后血糖上升速度	78
莜麦	明显减轻糖尿病自觉症状	80



PART 5

菜肴每样来一点，
每种都能吃



正确烹调肉类，减少脂肪摄入

兔肉	补充因糖原异生而消耗的蛋白质	84
鸡肉	增强葡萄糖利用率	86
牛肉	提高胰岛素原转化为胰岛素的能力	88
乌鸡	调节血糖、止消渴	90
鸭肉	平稳血糖	92

多吃蔬菜，避免热量过剩

菠菜	维持血糖水平	96
芹菜	调节血糖水平	98
大白菜	抑制餐后血糖上升	100
西蓝花	辅治 2 型糖尿病	102
山药	减少糖类与脂肪的吸收	104
白萝卜	适合便秘的糖尿病患者食用	106
黄瓜	平稳血糖、利尿	108
苦瓜	调节血糖水平	110
番茄	糖尿病患者的好选择	112
洋葱	富含降低血糖的金牌营养素	114
茄子	保护糖尿病患者的视网膜	116
莴笋	低脂、低糖、低热量	118
韭菜	帮助餐后血糖稳定	120
藕	止消渴、调血糖	122
空心菜	辅助治疗糖尿病的理想食材	124
冬瓜	适合 2 型糖尿病肥胖者食用	126
西葫芦	糖尿病患者的优选食物	128

正确进食菌类、水产类，餐后血糖稳稳的

木耳	稳定血糖水平	132
银耳	抑制血糖升高	134
金针菇	延缓餐后血糖升高	136
海带	促进胰岛素分泌	138
鳝鱼	糖尿病患者的理想食物	140
牡蛎	减轻胰岛负担	142
扇贝	调节胰岛功能	144

PART 6

爱上能吃的水果， 控制好量



怎样吃水果血糖不蹿高

苹果	平稳血糖	148
桑葚	适合糖尿病视网膜出血者食用	150
山楂	糖尿病患者可常食用的食物	152
番石榴	帮助糖尿病患者恢复健康	154
罗汉果	改善 1 型糖尿病患者症状	156
橘子	促进葡萄糖吸收，防治视网膜出血	158
樱桃	促进胰岛素生成	160
柚子	增强胰岛细胞活性	162
菠萝	延缓葡萄糖吸收	164
猕猴桃	减轻胰岛细胞的负担	166

PART 7

这些“其他类”
也对糖友非常好

其他类		
大蒜	帮助调节血糖	172
生姜	改善糖尿病伴随的脂质紊乱	174
醋	降低食物血糖指数及血糖水平	176
黑芝麻	保护胰岛细胞	178
莲子	改善 2 型糖尿病患者症状	180
花生	防治 2 型糖尿病	182
核桃	减少对葡萄糖的吸收	184

PART 8

小中药的
降糖世界

中药类		
白术	促进人体周围组织对葡萄糖的利用	189
石斛	益胃生津、滋阴清热	190
泽泻	抑制血糖升高	191
葛根	提高胰岛素敏感性	192
桔梗	抑制餐后血糖上升	193
黄芪	增加胰岛素敏感性	194
玉米须	辅助治疗糖尿病	195
马齿苋	有助于稳定血糖	196

PART 9

糖友出现了
可怕的并发
症怎么办

糖尿病并发高脂血症	198
糖尿病并发高血压	202
糖尿病并发肾病	206
糖尿病并发脂肪肝	210
糖尿病并发冠心病	214
糖尿病并发眼病	218



了解糖尿病

你离糖尿病有多远

什么是糖尿病

糖尿病是一种内外因素长期共同作用所导致的慢性、全身性、代谢性疾病。这种代谢性疾病基本的特点就是人体内糖、蛋白质和脂肪三大产热营养素代谢紊乱。最主要的表现是血液中葡萄糖的含量过高以及尿中有糖。

诊断糖尿病的主要依据：血糖

空腹血糖（FPG） ≥ 7 毫摩尔/升（126 毫克/分升），或餐后 2 小时血糖（2PG） ≥ 11.1 毫摩尔/升（200 毫克/分升），即可诊断患有糖尿病。

什么人需要重点排查是否有糖尿病

1. 40 岁以上有糖尿病家族史者
2. 肥胖者（超过标准体重 20% 以上，或 BMI ≥ 28 。BMI 等于体重千克数除以身高米数平方。）
3. 葡萄糖不耐症患者
4. 高血压患者
5. 高脂血症患者
6. 高尿酸患者
7. 伤口不易愈合者
8. 不明原因的体重减轻者
9. 不明原因四肢有麻木感的人
10. 泌尿道经常感染的人
11. 曾经患有妊娠期糖尿病者
12. 女性有不明原因的会阴部瘙痒者
13. 曾生过 4 千克以上宝宝的女性

★★如果你符合上面的状况越多，患糖尿病的概率也就越高。★★最后三项是女性患者的特有状况，所有的女性应特别注意。