

# 糖尿病 每日食谱



随心所欲不逾矩，教你吃好一日三餐的智慧！  
科学的饮食黄金法则，糖尿病患者的特效调养食谱。  
美味尽在掌中，轻松打造你的私人降糖厨房。  
吃对食物，控制血糖就这么简单！



扫一扫我，看看  
芝麻带鱼怎么做

轻松制订每日食谱  
一日三餐巧安排  
不同热量每日带量食谱  
15种并发症每日食谱

# 糖尿病 每日食谱



◆《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

糖尿病每日食谱 / 《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 978-7-5388-8410-4

I. ①糖… II. ①健… III. ①糖尿病—食物疗法—食  
谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 151890 号

## 糖尿病每日食谱

TANGNIAOBING MEIRI SHIPU

---

主 编 《健康大讲堂》编委会  
责任编辑 马远洋  
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 978-7-5388-8410-4/TS·640  
定 价 29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 序言



# PREFACE

朝阳初升，面对各种清爽宜人的营养早餐，你却迟疑犹豫，不知如何选择；艳阳当空，空气中到处弥散着美食的味道，理性不断压制着你想要享受美食的冲动；落日西斜，与家人一起分享美食应该是一天中最惬意的时光，然而，“控制血糖”的声音却在脑中挥之不去，令你纠结不已。怎么吃，的确是糖尿病病人需要注意的问题，但也不能由此产生“食物恐惧症”。

吃的学问、吃的技巧，其实全在一日三餐中。安排好一日三餐，不但可享受美食，还能将血糖控制在平衡的状态下，反之，则可能引发血糖剧烈波动。糖尿病病人怎样安排好一日三餐，如何根据不同热量选择多种食物，怎样进行对症饮食调理……本书都会做出详尽的解答。

简言之，本书的主要内容和亮点可归纳为以下几点：

★**饮食多元化**。本书秉承让糖尿病病人吃得健康、吃得丰富多样的理念，为糖尿病病人设计多套早、中、晚餐食谱搭配方案。在食物的选择和搭配上，以糖尿病病人的饮食原则和科学的食物搭配方法为指导，尽量选择对降糖有益的食物，使糖尿病病人的饮食丰富多样。

★**配餐满足不同热量需求**。本书根据不同的糖尿病病人所需的热量，不但设计全天带量食谱，还搭配四周营养配餐。从早餐到晚餐，甚至加餐，都考虑到了不同热量需求的糖尿病病人对五谷、豆奶蛋、肉、蔬果的需求，解决糖尿病病人“吃了这顿，下顿吃啥”的烦恼。

★**辨证施膳，对症调养**。针对糖尿病容易诱发眼、足、血管、神经等组织的病变特点，本书为15种糖尿病并发症患者提出了保健调养方案。食疗配合运动、按摩、调节情绪等方法，使降糖变得更为轻松。

★**更多美味尽在掌中**。在本书的“关注‘掌厨’”栏目中，为“糖友”们提供了更多食疗方以供选择。您只需“扫一扫”图片下方的二维码，或下载“掌厨”APP软件，即可免费观看视频操作过程，打造您的私人降糖厨房。

最后，望本书能够帮助广大“糖友”们真正实现“想吃啥就吃啥”的愿望，且“吃”得美味、健康。

Part  
1

## 轻松制定糖尿病病人每日食谱



## ◎了解糖尿病病人的营养膳食原则..002

- 1.平衡膳食..... 002
- 2.合理摄取三大营养素..... 002
- 3.高膳食纤维饮食..... 003
- 4.减少钠的摄入量..... 003
- 5.科学加餐..... 003

## ◎把握糖尿病病人的饮食搭配要点..004

- 1.干稀搭配..... 004
- 2.主食与副食都不可少..... 004

3.主食搭配技巧..... 005

4.副食搭配技巧..... 006

## ◎制定糖尿病病人的每日食谱.....007

- 1.计算每日所需的总热量..... 007
- 2.了解食物交换份法..... 007
- 3.安排一日饮食..... 008
- 4.安排不同热量需求的糖尿病病人一日饮食内容..... 009
- 5.具体案例分析..... 009

Part  
2

## 糖尿病病人一日三餐巧安排



## ◎营养早餐.....012

- 鳝鱼羹面..... 013
- 海带丝山药荞麦面..... 013
- 包菜肉末卷..... 014
- 三文鱼金针菇卷..... 014
- 粉皮拌荷包蛋..... 015
- 鸡蛋羹拌面..... 015
- 肉丝包菜炒面..... 016
- 蛤蜊鸡蛋饼..... 016

芝麻核桃面皮..... 017

三丝面饼..... 017

牛奶薄饼..... 018

三色饭团..... 018

彩蛋黄瓜卷..... 019

西红柿饭卷..... 019

彩椒炒黄瓜..... 020

芝麻莴笋..... 020

芦笋金针..... 021

- |                   |     |               |     |
|-------------------|-----|---------------|-----|
| 马齿苋炒黄豆芽.....      | 021 | 豆腐蒸鹌鹑蛋.....   | 036 |
| 蒜香豉油菜心.....       | 022 | 枸杞芹菜炒香菇.....  | 037 |
| 紫甘蓝拌茭白.....       | 022 | 炆炒生菜.....     | 037 |
| 凉拌芹菜叶.....        | 023 | 南瓜清炖牛肉.....   | 038 |
| 黄瓜拌豆皮.....        | 023 | 彩椒玉米.....     | 038 |
| 金针菇冬瓜汤.....       | 024 | 玉竹扒豆腐.....    | 039 |
| 三文鱼蔬菜汤.....       | 024 | 肉末西芹炒胡萝卜..... | 039 |
| 炆拌生菜.....         | 025 | 炆炒红菜薹.....    | 040 |
| 白菜肉卷.....         | 025 | 茭白炒鸡蛋.....    | 040 |
| 冬菇拌扁豆.....        | 026 | 火腿花菜.....     | 041 |
| 菠菜拌金针菇.....       | 026 | 茼蒿炒豆干.....    | 041 |
| 苦瓜牛奶汁.....        | 027 | 肉末干煸四季豆.....  | 042 |
| 木耳黑豆浆.....        | 027 | 银耳炒肉丝.....    | 042 |
| 玉米豆浆.....         | 028 | 口蘑炒火腿.....    | 043 |
| 芦笋绿豆浆.....        | 028 | 佛手瓜炒鸡蛋.....   | 043 |
| 燕麦小米豆浆.....       | 029 | 西芹炒肉丝.....    | 044 |
| 枸杞小米豆浆.....       | 029 | 鸡蛋炒豆渣.....    | 044 |
| 一周营养早餐带量食谱.....   | 030 | 蒜汁肉片.....     | 045 |
| 糖尿病病人营养早餐荟萃.....  | 031 | 芦笋煨冬瓜.....    | 045 |
| <b>活力午餐</b> ..... | 032 | 山药胡萝卜炖鸡块..... | 046 |
| 彩椒黄瓜炒鸭肉.....      | 033 | 冬瓜薏米煲水鸭.....  | 046 |
| 金针菇培根卷.....       | 033 | 瘦肉莲子汤.....    | 047 |
| 南瓜鸡蛋面.....        | 034 | 山药田七炖鸡汤.....  | 047 |
| 玉竹烧胡萝卜.....       | 034 | 玉竹山药黄瓜汤.....  | 048 |
| 西蓝花炒火腿.....       | 035 | 人参玉竹莲子鸡汤..... | 048 |
| 黄瓜肉丝.....         | 035 | 绿豆知母冬瓜汤.....  | 049 |
| 丝瓜烧豆腐.....        | 036 | 黑豆乌鸡汤.....    | 049 |

柴胡苦瓜瘦肉汤.....	050	素炒海带结.....	065
苋菜嫩豆腐汤.....	050	木耳烩豆腐.....	066
冬瓜皮瘦肉汤.....	051	葱油南瓜.....	066
菠萝苦瓜鸡块汤.....	051	素炒香菇芹菜.....	067
牛肉海带汤饭.....	052	青椒炒白菜.....	067
培根炒软饭.....	052	上汤枸杞娃娃菜.....	068
红米海苔肉松饭团.....	053	芥蓝炒冬瓜.....	068
西芹黄花菜炒肉丝.....	053	家常小炒黄瓜.....	069
丹参芹菜粥.....	054	黄瓜蒜片.....	069
麦芽粥.....	054	胡萝卜炒木耳.....	070
薏米莲子红豆粥.....	055	青菜蒸豆腐.....	070
紫菜鱼片粥.....	055	黄豆焖茄丁.....	071
一周活力午餐带量食谱.....	056	家常豆豉烧豆腐.....	071
糖尿病病人活力午餐荟萃.....	057	芥菜瘦肉豆腐汤.....	072
清淡晚餐.....	058	莲子心冬瓜汤.....	072
金枪鱼酱拌面.....	059	西红柿蛋汤.....	073
排骨黄金面.....	059	麦冬冬瓜排骨汤.....	073
粉蒸鱼块.....	060	冬瓜红豆汤.....	074
鱼肉蛋饼.....	060	木耳丝瓜汤.....	074
海藻鸡蛋饼.....	061	薏米白菜汤.....	075
芝麻酱拌小白菜.....	061	大白菜老鸭汤.....	075
鱼肉麦片.....	062	白菜冬瓜汤.....	076
凉拌手撕鸡.....	062	牛蒡丝瓜汤.....	076
清蒸开屏鲈鱼.....	063	橄榄白萝卜排骨汤.....	077
鸡汤肉丸炖白菜.....	063	西红柿生鱼豆腐汤.....	077
肉末炒青菜.....	064	一周清淡晚餐带量食谱.....	078
芹菜炒黄豆.....	064	糖尿病病人清淡晚餐荟萃.....	079
马齿苋炒鸡蛋.....	065		

Part  
3

## 不同热量每日带量食谱



- ◎ 1200 ~ 1300千卡全天带量食谱...082
- 炆拌包菜..... 082
- 胡萝卜炒牛肉..... 083
- 大杏仁炒西芹..... 083
- 1200 ~ 1300千卡四周带量食谱 ..... 084
- ◎ 1400 ~ 1500千卡全天带量食谱...092
- 饺子汤..... 092
- 决明子海带汤..... 093
- 青椒炒莴笋..... 093
- 1400 ~ 1500千卡四周带量食谱..... 094
- ◎ 1600 ~ 1700千卡全天带量食谱...102
- 海带拌彩椒..... 102
- 玉米须生蚝汤..... 103
- 茭白鸡丁..... 103
- 1600 ~ 1700千卡四周带量食谱..... 104
- ◎ 1800 ~ 1900千卡全天带量食谱...112
- 鸡肉白菜饺..... 112
- 木耳炒鸡片..... 113
- 菜心炒鱼片..... 113
- 1800 ~ 1900千卡四周带量食谱..... 114
- ◎ 2000 ~ 2100千卡全天带量食谱...122
- 蓝莓南瓜..... 122
- 菌菇鸽子汤..... 123
- 碧绿生鱼卷..... 123
- 2000 ~ 2100千卡四周带量食谱..... 124

Part  
4

## 15种糖尿病并发症每日食谱



- ◎ 糖尿病并发冠心病.....134
- 糖尿病并发冠心病全天食谱..... 135
- 黄花菜拌海带丝..... 135
- 佛手郁金香炖乳鸽..... 136
- 鸡蛋肉卷..... 136
- 糖尿病并发冠心病一周带量食谱..... 137
- 糖尿病并发冠心病食疗方荟萃..... 139
- ◎ 糖尿病并发脑血管病.....140
- 糖尿病并发脑血管病全天食谱..... 141
- 红豆黑米豆浆..... 141
- 白菜粉丝牡蛎汤..... 142
- 鱼肉蒸糕..... 142



- 糖尿病并发脑血管病一周带量食谱..... 143
- 糖尿病并发脑血管病食疗方荟萃..... 145
- ◎糖尿病并发肾病..... 146
- 糖尿病并发肾病全天食谱..... 147
- 香菇扒生菜..... 147
- 葱油鲫鱼..... 148
- 蒜蓉油麦菜..... 148
- 糖尿病并发肾病一周带量食谱..... 149
- 糖尿病并发肾病食疗方荟萃..... 151
- ◎糖尿病并发眼病..... 152
- 糖尿病并发眼病全天食谱..... 153
- 椒香南瓜..... 153
- 清蒸鳕鱼..... 154
- 胡萝卜丝烧豆腐..... 154
- 糖尿病并发眼病一周带量食谱..... 155
- 糖尿病并发眼病食疗方荟萃..... 157
- ◎糖尿病病足..... 158
- 糖尿病病足全天食谱..... 159
- 菠菜拌胡萝卜..... 159
- 冬瓜鲜菇鸡汤..... 160
- 苦瓜胡萝卜蛋饼..... 160
- 糖尿病病足一周带量食谱..... 161
- 糖尿病病足食疗方荟萃..... 163
- ◎糖尿病并发高血压..... 164
- 糖尿病并发高血压全天食谱..... 165
- 绿豆黑豆豆浆..... 165
- 草菇烩芦笋..... 166
- 胡萝卜炒菠菜..... 166
- 糖尿病并发高血压一周带量食谱..... 167
- 糖尿病并发高血压食疗方荟萃..... 169
- ◎糖尿病并发高脂血症..... 170
- 糖尿病并发高脂血症全天食谱..... 171
- 金针菇拌黄瓜..... 171
- 彩椒木耳烧花菜..... 172
- 黄豆芽木耳炒肉..... 172
- 糖尿病并发高脂血症一周带量食谱..... 173
- 糖尿病并发高脂血症食疗方荟萃..... 175
- ◎糖尿病并发脂肪肝..... 176
- 糖尿病并发脂肪肝全天食谱..... 177
- 小白菜炒黄豆芽..... 177
- 裙带菜鸭血汤..... 178
- 胡萝卜丝炒包菜..... 178
- 糖尿病并发脂肪肝一周带量食谱..... 179
- 糖尿病并发脂肪肝食疗方荟萃..... 181
- ◎糖尿病并发痛风..... 182
- 糖尿病并发痛风全天食谱..... 183
- 白菜梗拌胡萝卜丝..... 183
- 清蒸冬瓜生鱼片..... 184
- 魔芋烧肉片..... 184
- 糖尿病并发痛风一周带量食谱..... 185
- 糖尿病并发痛风食疗方荟萃..... 187
- ◎糖尿病并发皮肤瘙痒..... 188
- 糖尿病并发皮肤瘙痒全天食谱..... 189
- 菠菜豆腐汤..... 189
- 银耳枸杞炒鸡蛋..... 190
- 菌菇烧菜心..... 190

- 糖尿病并发皮肤瘙痒一周带量食谱..... 191
- 糖尿病并发皮肤瘙痒食疗方荟萃..... 193
- ◎糖尿病并发骨质疏松..... 194
- 糖尿病并发骨质疏松全天食谱..... 195
- 芦笋山药豆浆..... 195
- 芝麻带鱼..... 196
- 原味南瓜汤..... 196
- 糖尿病并发骨质疏松一周带量食谱..... 197
- 糖尿病并发骨质疏松食疗方荟萃..... 199
- ◎糖尿病并发失眠..... 200
- 糖尿病并发失眠全天食谱..... 201
- 洋葱西红柿通心粉..... 201
- 莴笋玉米鸭丁..... 202
- 海带豆腐冬瓜汤..... 202
- 糖尿病并发失眠一周带量食谱..... 203
- 糖尿病并发失眠食疗方荟萃..... 205
- ◎糖尿病并发肺结核..... 206
- 糖尿病并发肺结核全天食谱..... 207
- 枸杞拌菠菜..... 207
- 清炖甲鱼..... 208
- 南瓜坚果饼..... 208
- 糖尿病并发肺结核一周带量食谱..... 209
- 糖尿病并发肺结核食疗方荟萃..... 211
- ◎糖尿病并发便秘..... 212
- 糖尿病并发便秘全天食谱..... 213
- 白萝卜丝炒黄豆芽..... 213
- 苦瓜冬菇山药排骨汤..... 214
- 美味生鱼馅饼..... 214
- 糖尿病并发便秘一周带量食谱..... 215
- 糖尿病并发便秘食疗方荟萃..... 217
- ◎糖尿病并发腹泻..... 218
- 糖尿病并发腹泻全天食谱..... 219
- 清蒸香菇鳕鱼..... 219
- 香菇魔芋汤..... 220
- 鸡肉蒸豆腐..... 220
- 糖尿病并发腹泻一周带量食谱..... 221
- 糖尿病并发腹泻食疗方荟萃..... 223
- 附录1 糖尿病病人的每日茶饮**..... 224
- 玉米须决明菊花茶..... 224
- 西洋参三七茶..... 225
- 党参白术茶..... 225
- 黄精首乌桑寄生茶..... 226
- 天花粉枸杞淮山茶..... 226
- 荷叶丹参山楂茶..... 227
- 蒲公英金银花茶..... 227
- 附录2 糖尿病特殊人群饮食调养方案**..... 228
- 老年糖尿病病人的饮食调养方案..... 228
- 儿童糖尿病病人的饮食调养方案..... 228
- 妊娠期糖尿病病人的饮食调养方案..... 229
- 肥胖型糖尿病病人的饮食调养方案..... 229
- 消瘦型糖尿病病人的饮食调养方案..... 229
- 附录3 糖尿病病人自测血糖小技巧**..... 230
- 自我血糖监测时间..... 230
- 自我血糖监测频率..... 230

part

1

## 轻松制定糖尿病病人每日食谱

正常情况下，人体可根据血糖的高低按需分泌胰岛素，把血糖值控制在正常范围内。但是，糖尿病病人因为胰岛素分泌不足，不能在餐后有效控制血糖值，往往导致病情加重。如此一来，合理膳食就成为糖尿病病人控制病情的关键，其中尤为值得关注的是糖尿病病人的营养膳食原则和饮食搭配要点。

制定科学合理的每日食谱是合理膳食的前提，糖友们只需了解自己每日所需的总热量，掌握食物交换份法，就能轻松制订自己的每日食谱，轻轻松松吃出营养和健康，最终摆脱“糖魔”。



# 了解糖尿病病人的营养膳食原则

“安身之本，必资于食。不知食宜者，不足以存生。”简言之，人的生命靠饮食滋养，健康也会因饮食不当受到损害。其中，糖尿病就是典型代表之一。改变不良的饮食习惯，科学安排每日饮食，是防治糖尿病的重要手段。

## 1 平衡膳食

平衡膳食是“中国居民膳食指南”的中心内容，同时也是糖尿病饮食治疗的基础。糖尿病病人的每日饮食需包含谷类、蔬果类、肉鱼蛋类、豆类和油脂类食物，不绝对偏食哪一种，做到主食粗细搭配，副食荤素搭配。除此之外，还应选择升糖指数低的食物，减少脂肪的摄入，增加膳食纤维的摄入量。

糖尿病病人要做到平衡膳食，除了每日摄取的食物种类要多样，以保证全面的营养供给外，还要将各类食物合理分配到一天的各餐中。正餐中应包含五谷、鱼肉蛋类及蔬菜，其他食物可以作为加餐或零食之用。



## 2 合理摄取三大营养素

糖类是人体最重要、最经济、最广泛的产热营养素，与蛋白质、脂肪共同构成人体的热量来源。其中，主食是人体糖类的重要来源，合理食用主食对维护脑、肝、心脏等器官功能有着重要的作用。糖尿病病人在控制总热量的前提下，每日主食的摄入量应占总热量的55%~60%，为200~350克。

糖尿病病人蛋白质的摄入量应根据体重、年龄、病情综合考虑。通常，糖尿病病人每日蛋白质的摄入量应占到每日总热量的12%~20%，如果按体重计算，则每日每千克体重应摄入蛋白质1克，其中至少有1/3应来自优质蛋白质，如鱼虾、乳制品、瘦肉及豆制品。处于生长发育期的儿童，或有特殊需要，如妊娠、哺乳、消瘦型糖尿病患者应增加蛋白质的摄入量。倘若糖尿病病人已有蛋白尿或慢性肾功能不全，则需要酌情减少蛋白质的摄入。

糖尿病病人脂肪的摄入量不宜过高，通常按照总热量的20%~25%供给（烹调油及多种植物所含的脂肪均应计算在内）。除了控制总脂肪的摄入量外，还应注意饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸的摄入比例，健康人的脂肪酸比例是：饱和脂肪酸：单

不饱和脂肪酸：多不饱和脂肪酸=1：（1~2）：1，糖尿病病人可适当增加单不饱和脂肪酸的摄入量，单不饱和脂肪酸可占到总脂肪酸的40%左右。

### 3 高膳食纤维饮食

膳食纤维，被誉为人体的“第七大营养素”。研究证实，膳食纤维可以减缓食物在胃肠道消化吸收的速度，使糖分的吸收变缓，血糖不致出现较大的波动。增加膳食纤维的摄入量，对糖尿病病人，特别是2型糖尿病病人控制热量有积极意义。这是因为膳食纤维能增加饱腹感，减少进食量。糖尿病病人每日膳食纤维的推荐摄入量为25~35克。全谷类食物、燕麦、豆类、蔬菜都是很好的膳食纤维来源，还可供给糖尿病病人充足的营养。

### 4 减少钠的摄入量

正常成年人每日食盐量约为6克，糖尿病病人应为4~5克。糖尿病病人体内环境对钠离子的浓度变化十分敏感，当体内钠离子浓度高时，会增加血容量，加重心、肾负担，严重时会引起高血压、冠心病、脑血管病变和肾脏疾病。除了食盐中的钠，其他含钠的食物也应加以控制，如酱油、花生酱等。

### 5 科学加餐

糖尿病是以血糖升高为特征的糖代谢紊乱性疾病，糖尿病病人往往在就餐后会出现明显的高血糖反应，如果增加药物剂量控制餐后血糖，反而容易发生低血糖。因此，一日三餐并非糖尿病病人的最佳选择，三餐之外适量加餐不但可以有效防止餐后血糖升高，还可以防止因低血糖而引发的反应性高血糖，或因饥饿而增加进食量的情况。

通常，在两餐之间或下一餐前出现明显饥饿感，或运动量过大，或出现低血糖反应等情况时，应立即进餐。在血糖较为稳定的情况下，糖尿病病人可定时定量加餐。加餐最好选择在9~10点、15~16点和晚上临睡前2小时进行。每次加餐的量不宜过多，以避免血糖过快上升。另外，糖尿病病人的加餐要在保持每日摄入总热量不变的前提下进行，也就是说加餐后要相应减少正餐的量。除已发生低血糖外，糖尿病病人其余的加餐都应尽量选择血糖生成指数低的食物。



# 把握糖尿病病人的饮食搭配要点

中药的“四性、五味”，对食物来说，同样适用。食物性味、颜色上的差异，对身体会有不同的影响。合理搭配饮食，才能起到养生保健的功效，反之，则对健康不益。那么，糖尿病病人的日常饮食搭配，又有哪些技巧呢？

## 1 干稀搭配

干，指米饭、馒头、花卷、饼、窝头等；稀，则指粥、汤、奶、豆浆等。每餐饮食有干有稀，对健康有益。

干稀平衡主要体现在“稀”的作用上，根据餐次将牛奶、豆浆、汤等食物与干食搭配食用，一是可以增加饱腹感，二是有助于消化吸收。

糖尿病病人的每餐饮食都可适当搭配干稀食物，如早餐将馒头与豆浆搭配食用，豆浆富含蛋白质，蛋白质在淀粉的作用下，能与胃液发生酶解作用，使人体更容易吸收食物中的养分；中餐时米饭配鱼汤，则能够摄取更多不饱和脂肪酸。

另外，需要指出的是，吃饭喝汤与“汤泡饭”是两回事。“汤泡饭”，米饭未经充分咀嚼就进入胃部，会影响消化吸收，对健康并不利。因此，糖尿病病人在日常饮食中要避免将汤淋入饭中，形成“汤泡饭”。

## 2 主食与副食都不可少

主食与副食平衡的饮食，是营养学家推荐的最有助于身体健康的饮食结构。人体所需的某些营养素并不能在体内合成，只能直接从食物中摄取。然而，在自然界中，没有任何一种食物含有人体所需的所有营养素。为了维持人体健康，就必须坚持均衡膳食的原则，合理搭配主食与副食。

主食，主要指粮食，包括米、面、杂粮等，其主要成分为糖类，是人体所需热量的主要来源。此外，主食还是B族维生素的主要来源，尤其是在全谷类食物中B族维生素的含量较高。

副食的种类很多，包括肉类、蛋类、奶类、鱼类、豆类、蔬菜和水果等，能为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素和无机盐等营养物质。

在糖尿病病人的每日饮食中，应合理搭配主食与副食。糖尿病病人每日可食用主食与副食的量则需要根据其每日所需总热量和糖类、



蛋白质、脂肪的摄入比例确定。

### 3 主食搭配技巧

#### 粗细搭配

五谷为养，粗粮和细粮均有丰富的营养。坚持均衡膳食，粗细粮搭配食用也是其中非常重要的一个方面。但是，由于各种原因，人们会出现偏食细粮，或只吃粗粮的情况，这些都对健康不利。

尽管细粮吃起来柔滑顺口，但长期食用会导致营养不足。细粮经过精细加工，不少营养在加工过程中流失，例如我们常吃的大米，其蛋白质及B族维生素主要存在于粗糙的表皮中，经过加工，这些营养成分会缺失大半。细粮较粗粮更易消化吸收，如果糖尿病病人只吃细粮，容易引起餐后血糖过高。

相反，粗粮由于加工简单，保存了细粮中许多流失的营养。粗粮中膳食纤维含量较高，并且富含B族维生素。膳食纤维可以对大肠产生机械性刺激，促进肠道蠕动，使大便变软通畅；膳食纤维还能有效延缓食物的消化吸收，降低餐后血糖，比较适合糖尿病病人食用。膳食纤维虽好，如果摄入过多会影响人体对食物中的蛋白质、钙、铁、锌、磷的吸收，影响肠道内矿物质的代谢平衡，降低人体免疫能力。

因此，糖尿病病人在日常饮食中最好将粗细粮搭配着吃，这样更有益于健康和维持血糖稳定。

#### 粮豆混食

民间一向有粮豆混食的习惯，将谷物类食物与豆类搭配食用，既可摄取多种营养素，又可提高蛋白质的利用率。同时，谷物类食物糖类含量较高，食用后产生的热量较多，而搭配豆类食物可减少糖类的摄入，对控制总热量有利。例如，可将大米、小米、薏米与黄豆、黑豆、绿豆等豆类搭配制成小米黄豆粥、薏米绿豆汤等食物食用。

#### 粮蔬、粮果搭配

谷物与蔬菜、水果搭配制成的主食，不仅会增加主食中的维生素、不饱和脂肪酸的含量，还能使糖尿病病人的饮食更丰富多样、别有风味，例如，米饭与蔬果搭配制作的什锦炒饭、南瓜饭、胡萝卜饭、菠萝饭等。另外，糖尿病病人在控制总热量的前提下，还可适当配些坚果，如莲子、栗子或核桃等食物。



## 4 副食搭配技巧

### 荤素搭配

荤素搭配是副食搭配的一个重要原则，也是副食搭配的关键。荤素搭配不单单是口味的互补，还包括不同营养成分的互补。

荤素搭配可以解决蛋白质的互补问题，如豆制品和肉、蛋、禽等动物性蛋白质搭配，能大大提高蛋白质的营养价值。蛋白质丰富的食物与蔬菜搭配食用，除了可提高蛋白质的利用率外，还可以得到丰富的维生素和无机盐。

荤素搭配还能调整食物的酸碱性，维持机体的酸碱平衡。很多动物性食品，如鱼类、肉类、蛋类、奶类等属于酸性食物；而许多植物性食品，如叶菜类、果菜类蔬菜属于碱性食物。如果偏食动物性食物，或偏食植物性食物，都容易使体内的酸碱平衡失调，甚至引起酸中毒或碱中毒。因此，糖尿病病人在安排日常饮食时，可有意识地将肉类与豆类、蔬果类食物搭配食用，既可保证营养全面，提高机体对营养素的吸收率，还能使酸碱平衡，维持正常的生理活动和代谢需要。

### 色泽搭配

食物有五色，不同颜色的食物有不同的功效，如红色食物养心、绿色食物养肝，将多种颜色的食物搭配食用，能够获得更为丰富的营养。食物的色泽搭配合理，不但可给人以视觉上的享受，增进食欲，还有助于养护五脏，调养身体。因此，糖尿病病人的每日饮食中可将五色食物合理搭配食用，还可以根据不同的调养需求，多选择某一色系的食物。

### 生熟搭配

生熟搭配就是说在每日饮食中，最好有生的和熟的食物。由于蔬菜中的维生素C和B族维生素遇热后容易被破坏，且某些蔬菜生吃口感更好，如黄瓜、苦菊、生菜等，因此，生食对蔬菜来说尤为合适。然而，吃生蔬菜时一定要注意卫生，仔细清洗干净后再食用。

### 合理搭配不同种类的蔬菜

糖尿病病人每日蔬菜的摄入量约为500克，此外，还应该合理搭配不同种类的蔬菜，使蔬菜的种类丰富多样。糖尿病病人的蔬菜选择，首先是绿叶蔬菜，它们是钾、镁、钙、维生素C、维生素B<sub>2</sub>、叶酸、类黄酮、类胡萝卜素、膳食纤维的良好来源；其次是菌类，这类蔬菜热量低，膳食纤维、维生素和微量元素含量丰富，且具有很好的保健作用；最后是其他蔬菜，但不包括土豆、芋头等淀粉含量高的蔬菜。糖尿病病人在每日饮食中搭配食用这三类蔬菜，不但可以摄入充足的膳食纤维，还有助于维持均衡膳食。



# 制定糖尿病病人的每日食谱

怎样合理安排糖尿病病人的每日饮食？想通过饮食控制血糖，且吃得放心？那从如何制定糖尿病病人的每日食谱开始吧！

## 1 计算每日所需的总热量

劳动强度不同，热量的消耗和需求也有差异，劳动强度是计算热量的一个重要依据。另外，糖尿病病人每日所需的热量与其身高、体重、年龄等因素也密切相关。一般，计算每日所需的总热量主要包括以下三步：

第一步：判断自己的体型（参考表1）和劳动强度。

体型主要依据体质指数进行判断，计算公式如下：体质指数（BMI）=体重（千克）÷[身高（米）]<sup>2</sup>；劳动强度包括卧床休息、轻体力劳动、中等体力劳动和重体力劳动四种。

第二步：判断每日每千克体重所需的热量（参考表2）。

第三步：计算每日所需总热量。

每日所需的总热量=标准体重×每日每千克体重所需的热量。

表1 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

表2 不同劳动强度所需热量参考表（单位：千卡<sup>1</sup>/千克）

劳动强度体型	低体重	正常	超重
卧床	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

## 2 了解食物交换份法

食物交换份法，就是根据食物的性质、来源将食物分为八大类，然后确定一个交换单位，这个交换单位所含的热量约为90千卡（约376千焦），计算出各类食物在这个交换单位内的大致重量后，就可以在每日所需总热量范围内自由交换了。

①注：1千卡=4.186千焦