

附
自由搭配
新食谱

食·医·养

一本拿下 糖尿病

著者 宫崎滋 / 小山律子
译者 赵茜暖

糖尿病的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

食·医·养

一本拿下

糖尿病

著者 宫崎滋 / 小山律子

译者 赵茜暖

糖尿病的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下糖尿病 / (日) 宫崎滋, (日) 小山律子著 ;
赵茜暖译. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6
(食·医·养系列)

ISBN 978-7-5537-0140-0

I . ①—… II . ①宫… ②小… ③赵… III . ①糖尿病
—治疗②糖尿病—食物疗法—食谱 IV . ①R587.105
②R247.1 ③TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 239007 号

TOUNYOUYOU NO CHIRYOU TO SHOKUJIRYOUHOU

© 2002 by Shigeru Miyazaki & Ritsuko Oyama

Original Japanese edition published in 2002 by Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

合同登记号 图字 : 10-2010-087 号

食·医·养系列

一本拿下糖尿病

著	者	宫崎滋 小山律子
译	者	赵茜暖
责任编辑		孙荣洁
责任校对		郝慧华
责任监制		刘 钧

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开	本	718mm × 1000mm	1/16
印	张	12	
字	数	190千字	
版	次	2015年6月第1版	
印	次	2015年6月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-0140-0
定 价	26.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录

前言	3
----	---

第1章 什么是糖尿病

●对糖尿病的理解	10
●糖尿病产生的原因	11
●血糖值的调节	13
●糖尿病的类型及特征	15
●自觉症状的表现	19
●糖尿病和遗传	20
●糖尿病和压力及年龄增长的关系	22
●女性和糖尿病	23
●糖尿病的自我诊断	25

第2章 糖尿病的检查

●尿糖检查	28
●尿糖自我检查	29
●尿酮体检查	31
●血糖检查	31
●口服葡萄糖耐量实验	32
●血糖检查后的注意事项	33
●糖化血红蛋白测试	34
●胰岛素浓度检查	35
●并发症检查	36

第3章 恐怖的糖尿病并发症

●并发症的发病机理	38
●糖尿病引起的眼部疾病	40

- 糖尿病引起的神经障碍·····43
- 糖尿病引起的肾脏疾病·····45
- 动脉硬化引起的心血管疾病·····47
- 皮肤问题·····50

第4章 如何与糖尿病和平相处

- 糖尿病是不能“治愈”只能“好转”的疾病·····52
- 对自己病症的把握最重要·····53
- 通过血糖自我检测把握血糖·····55
- 过程的观察不可或缺·····57
- 应对身体不适日·····59
- 对高龄糖尿病患者的生活护理·····60

第5章 糖尿病的基本治疗

- 饮食疗法和运动疗法在治疗中缺一不可·····64
- 饮食疗法的秘诀·····65
- 同时身患其他疾病时的饮食疗法·····70

第6章 关于运动疗法

- 运动疗法的目的和效果·····74
- 开始运动疗法前的注意事项·····76
- 运动疗法的注意事项·····77
- 与饮食疗法保持平衡·····81

第7章 关于药物治疗

- 对药物治疗的正确理解·····84
- 对2型糖尿病有效的内服药·····85
- 胰岛素疗法·····89
- 胰岛素注射的注意事项·····91
- 低血糖症的预防和注意事项·····94

第8章 提供美味的菜单

●一日示范菜单……………98

主菜 / 副菜 / 再来一道

- 沙丁鱼葱卷 / 煮干萝卜丝 / 木耳汤……………102
- 油炸豆腐煮虾 / 炒青椒豆芽 / 鳕鱼子拌魔芋丝……………104
- 油炸豆腐袋 / 黄油煮南瓜 / 洋葱拌青椒……………106
- 山葵金枪鱼刺身 / 猪肉酱汤 / 胡萝卜葡萄干色拉……………108
- 鸡肉炒腰果 / 茄子拌四季豆 / 山药拌秋葵……………110
- 豆腐烧卖 / 茄子炒青椒 / 胡萝卜拌鳕鱼子……………112
- 黄豆鸡肉西红柿炖汤 / 包菜炒培根 / 秋葵拌干鲑鱼……………114
- 口蘑豆腐排 / 奶油拌蔬菜 / 茼蒿拌梅干肉……………116
- 豆腐汉堡饼 / 茼蒿拌火腿 / 腌烤葱……………118
- 咖喱味炸鸡脯肉 / 菠菜拌芝麻 / 清蛋汤……………120
- 烤鸡肉 / 拍牛蒡 / 烤青椒香菇……………122
- 香菇肉饼 / 什锦豆 / 小油菜拌蛤仔……………124
- 菜包肉 / 粉丝色拉 / 拍黄瓜……………126
- 棒棒鸡 / 烤茄子 / 香菇鱼糕汤……………128
- 嫩煎猪里脊 / 小油菜煮油豆腐 / 醋拌果蔬……………130
- 中式嫩煎牛肉 / 柠檬煮红薯 / 豆腐蟹肉汤……………132
- 什锦乌贼 / 豆腐拌菠菜 / 咖喱味炒豆芽……………134
- 煎青花鱼 / 什锦煮 / 醋拌红白萝卜……………136
- 煎扇贝 / 洋葱味西红柿色拉 / 蔬菜火腿咖喱汤……………138
- 腌泡公鱼 / 叠煮土豆片 / 裙带菜炒金针菇……………140
- 乌贼煮萝卜 / 菠菜蛋卷 / 新竹汤……………142
- 竹荚鱼生鱼片 / 芝麻酱芋头 / 蜂斗菜卷……………144
- 铝箔烤鳕鱼 / 散煮茼蒿 / 蚬贝汤……………146
- 炸旗鱼 / 菠菜拌海苔 / 柠檬汁拌茼蒿……………148
- 鱼片煎蛋 / 口蘑炒胡萝卜 / 方便咸泡菜……………150
- 蔬菜鸡蛋沙锅 / 浅腌包菜 / 南瓜浓汤……………152
- 纳豆煎蛋 / 魔芋炒藕 / 辣腌茄子……………154
- 葱煎鸡蛋卷 / 芹菜炒胡萝卜 / 金针菇萝卜泥……………156
- 蔬菜加荷包蛋 / 青椒炒小杂鱼 / 辣煮魔芋……………158
- 点心……………160

第9章 如何制定菜单及饮食方法

- 为何糖尿病需要饮食疗法·····164
- 在限制热量的基础上摄取五大营养元素·····165
- 利用食品交换表·····167
- 何谓完美平衡的组合搭配·····170
- 一日食谱搭配的重点·····172
- 1 200 · 1 400千卡 一日示范菜单·····179
- 1 600 · 1 800千卡 一日示范菜单·····184
- 烹调准备和注意点·····189
- 吃法的研究·····191

食·医·养

一本拿下

糖尿病

著者 宫崎滋 / 小山律子

译者 赵茜暖

糖尿病的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下糖尿病 / (日) 宫崎滋, (日) 小山律子著;
赵茜暖译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

(食·医·养系列)

ISBN 978-7-5537-0140-0

I. ①—… II. ①宫… ②小… ③赵… III. ①糖尿病
—治疗②糖尿病—食物疗法—食谱 IV. ①R587.105
②R247.1 ③TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 239007 号

TOUNYOUYOU NO CHIRYOU TO SHOKUJIRYOUHOU

© 2002 by Shigeru Miyazaki & Ritsuko Oyama

Original Japanese edition published in 2002 by Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

合同登记号 图字: 10-2010-087 号

食·医·养系列

一本拿下糖尿病

著者	宫崎滋 小山律子
译者	赵茜暖
责任编辑	孙荣洁
责任校对	郝慧华
责任监制	刘 钧

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	12
字 数	190千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-0140-0
定 价	26.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

糖尿病的发病、发展与生活习惯息息相关。虽然和过去相比，现今我们的生活在饮食和运动等诸多方面变得十分便利，但与此同时，对健康来说的负面因素却在增加。糖尿病是由于不良生活习惯积累而成，并不是某天突然产生的疾病。只要有意识地提高健康生活的观念，就完全可以预防糖尿病的产生。

本书中详细地阐明了以下内容：糖尿病是种什么病？如果置之不理会如何发展？应该怎样改变平日的生活习惯，特别是在饮食方面？为了保持健康应该怎么做？我们衷心祝愿各位读者能够通过每天健康的膳食来预防糖尿病，更希望能给您带来健康的体魄。

〔日〕宫崎滋

目录

前言	3
----	---

第1章 什么是糖尿病

●对糖尿病的理解	10
●糖尿病产生的原因	11
●血糖值的调节	13
●糖尿病的类型及特征	15
●自觉症状的表现	19
●糖尿病和遗传	20
●糖尿病和压力及年龄增长的关系	22
●女性和糖尿病	23
●糖尿病的自我诊断	25

第2章 糖尿病的检查

●尿糖检查	28
●尿糖自我检查	29
●尿酮体检查	31
●血糖检查	31
●口服葡萄糖耐量实验	32
●血糖检查后的注意事项	33
●糖化血红蛋白测试	34
●胰岛素浓度检查	35
●并发症检查	36

第3章 恐怖的糖尿病并发症

●并发症的发病机理	38
●糖尿病引起的眼部疾病	40

- 糖尿病引起的神经障碍·····43
- 糖尿病引起的肾脏疾病·····45
- 动脉硬化引起的心血管疾病·····47
- 皮肤问题·····50

第4章 如何与糖尿病和平相处

- 糖尿病是不能“治愈”只能“好转”的疾病·····52
- 对自己病症的把握最重要·····53
- 通过血糖自我检测把握血糖·····55
- 过程的观察不可或缺·····57
- 应对身体不适日·····59
- 对高龄糖尿病患者的生活护理·····60

第5章 糖尿病的基本治疗

- 饮食疗法和运动疗法在治疗中缺一不可·····64
- 饮食疗法的秘诀·····65
- 同时身患其他疾病时的饮食疗法·····70

第6章 关于运动疗法

- 运动疗法的目的和效果·····74
- 开始运动疗法前的注意事项·····76
- 运动疗法的注意事项·····77
- 与饮食疗法保持平衡·····81

第7章 关于药物治疗

- 对药物治疗的正确理解·····84
- 对2型糖尿病有效的内服药·····85
- 胰岛素疗法·····89
- 胰岛素注射的注意事项·····91
- 低血糖症的预防和注意事项·····94

第8章 提供美味的菜单

●一日示范菜单……………98

主菜 / 副菜 / 再来一道

- 沙丁鱼葱卷 / 煮干萝卜丝 / 木耳汤……………102
- 油炸豆腐煮虾 / 炒青椒豆芽 / 鳕鱼子拌魔芋丝……………104
- 油炸豆腐袋 / 黄油煮南瓜 / 洋葱拌青椒……………106
- 山葵金枪鱼刺身 / 猪肉酱汤 / 胡萝卜葡萄干色拉……………108
- 鸡肉炒腰果 / 茄子拌四季豆 / 山药拌秋葵……………110
- 豆腐烧卖 / 茄子炒青椒 / 胡萝卜拌鳕鱼子……………112
- 黄豆鸡肉西红柿炖汤 / 包菜炒培根 / 秋葵拌干鲑鱼……………114
- 口蘑豆腐排 / 奶油拌蔬菜 / 茼蒿拌梅干肉……………116
- 豆腐汉堡饼 / 茼蒿拌火腿 / 腌烤葱……………118
- 咖喱味炸鸡脯肉 / 菠菜拌芝麻 / 清蛋汤……………120
- 烤鸡肉 / 拍牛蒡 / 烤青椒香菇……………122
- 香菇肉饼 / 什锦豆 / 小油菜拌蛤仔……………124
- 菜包肉 / 粉丝色拉 / 拍黄瓜……………126
- 棒棒鸡 / 烤茄子 / 香菇鱼糕汤……………128
- 嫩煎猪里脊 / 小油菜煮油豆腐 / 醋拌果蔬……………130
- 中式嫩煎牛肉 / 柠檬煮红薯 / 豆腐蟹肉汤……………132
- 什锦乌贼 / 豆腐拌菠菜 / 咖喱味炒豆芽……………134
- 煎青花鱼 / 什锦煮 / 醋拌红白萝卜……………136
- 煎扇贝 / 洋葱味西红柿色拉 / 蔬菜火腿咖喱汤……………138
- 腌泡公鱼 / 叠煮土豆片 / 裙带菜炒金针菇……………140
- 乌贼煮萝卜 / 菠菜蛋卷 / 新竹汤……………142
- 竹荚鱼生鱼片 / 芝麻酱芋头 / 蜂斗菜卷……………144
- 铝箔烤鳕鱼 / 散煮茼蒿 / 蜆贝汤……………146
- 炸旗鱼 / 菠菜拌海苔 / 柠檬汁拌茼蒿……………148
- 鱼片煎蛋 / 口蘑炒胡萝卜 / 方便咸泡菜……………150
- 蔬菜鸡蛋沙锅 / 浅腌包菜 / 南瓜浓汤……………152
- 纳豆煎蛋 / 魔芋炒藕 / 辣腌茄子……………154
- 葱煎鸡蛋卷 / 芹菜炒胡萝卜 / 金针菇萝卜泥……………156
- 蔬菜加荷包蛋 / 青椒炒小杂鱼 / 辣煮魔芋……………158
- 点心……………160

第9章 如何制定菜单及饮食方法

- 为何糖尿病需要饮食疗法……………164
- 在限制热量的基础上摄取五大营养元素……………165
- 利用食品交换表……………167
- 何谓完美平衡的组合搭配……………170
- 一日食谱搭配的重点……………172
- 1 200 · 1 400千卡 一日示范菜单……………179
- 1 600 · 1 800千卡 一日示范菜单……………184
- 烹调准备和注意点……………189
- 吃法的研究……………191

菜单说明及使用方法

说明

- 照片中的分量为一人份。
- 成分标示为一人份的数值。
- 原料的分量在无特殊标记时为一人份。
- 原料中表示的分量是以限制摄取量1 600千卡为基准。限制摄取量为1 200、1 400、1 800千卡时，只要将标记出的分量变换即可。
- 点心的原料是按标记出的个数来算。标题旁的数字为一次可食用数量。
- 原料的计量单位为1杯=200毫升，1大勺=15毫升，1小勺=5毫升。

使用方法

- 各页主菜、副菜、再来一道的搭配组合是按照平衡膳食要求的热量来规定的。
- 剪下虚线部分，便可自由搭配一餐。
- 虽然任一搭配都能做出500千卡左右的食谱，但还请根据主食的分量来做一些细微的调整。
- 本书中热量1千卡=4.184千焦

第1章

什么是糖尿病



对糖尿病的理解

●只要控制得当，就能健康长寿

容易被轻视的糖尿病

糖尿病被称为“现代病”、“文明病”，不管哪种叫法都没有让人感觉很严重。或许正因为如此，所以糖尿病非常容易被“轻视”。

很少有人会在听到“癌症”的诊断后泰然自若，但听到“糖尿病”的诊断后几乎没有人会脸色大变。之所以会产生这样的差别，恐怕还是取决于这种病会不会对生命产生直接的威胁。除此之外，人们还是比较容易重视有痛苦相伴的疾病吧。

糖尿病即使发病，很多人也没有自觉症状；即使病情有进一步发展，也不会给日常生活带来障碍或痛苦。

在治疗上，初期阶段医生也只是建议患者控制饮食，并且尽量多运动而已。这样的生活与之前相比其实并无多大变化。

这些都是糖尿病给人“小病”的错觉的原因。

糖尿病会随着年岁增长侵蚀健康

糖尿病治疗时最困难的可以说是明明没有身体上的痛苦却硬要改变自己的生活习惯这件事了。但是，实际上，“这才是胜负的关键”。

糖尿病不同于癌症，它并不能够直接致人于死。但是，如果置之不理，因糖尿病而引起并发症便会给生命带来危险，或者很可能引起失明。糖尿病的可怕之处就在于它会随着年岁增长引起并发症，从而侵蚀健康。

对于糖尿病初期患者，医生通常会极力建议患者改善生活习惯，这正是因为生活习惯是“胜负的关键”，所以医生希望患者在这方面努力。

而且，医生也知道，如果在此阶段努力，不仅能克服糖尿病，而且能够让患者健康长寿地活下去。糖尿病的治疗中切记不要把治疗全部丢给医生。

