

吃对纯天然食物 让血糖更加平稳

糖尿病 吃什么

特效食物速查



陈伟◎主编

	玉米 膳食纤维 改善葡萄糖耐量		白菜 膳食纤维 保护胰岛功能		菠菜 膳食纤维 调节血糖		豌豆苗 维生素C 增加胰岛素的作用
	冬瓜 丙酮二酸 降低血糖 转化为热能		黄瓜 膳食纤维 不易与糖代谢		番茄 茄红素 提高胰岛素敏感性		樱桃 花青素 促进胰岛素的生成
	白萝卜 膳食纤维 降低餐后血糖		茄子 膳食纤维 减少胰岛素的用量		藕 膳食纤维 调节糖代谢		牡蛎 牛磺酸 减轻胰岛素负担



吃出健康食物速查系列

糖尿病 吃什么

特效食物速查

陈伟◎主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病吃什么特效食物速查/陈伟主编. —北京：电子工业出版社，2013.4
（吃出健康食物速查系列）

ISBN 978-7-121-06051-9

I. ①糖… II. ①陈… 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（2012）第 275901 号

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：刘 晓 于剑侠

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14 字数：295 千字

印 次：2013 年 4 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目录 CONTENTS

不可不知的糖尿病基础知识	9	关注糖尿病的信号，早发现早治疗	13
什么是糖尿病	9	糖尿病对身体都有哪些危害	14
糖尿病的类型	9		
糖尿病青睐哪些人群	10		
为什么会得糖尿病	11		
糖尿病的诊断标准	12		



第1章

饮食疗法控制糖尿病速查

让血糖保持平稳的饮食原则	18	误区一：饮食控制就是饥饿疗法	23
膳食平衡	18	误区二：只吃粗粮不吃细粮	24
控制全天的总热量	18	误区三：无糖食品可以放心食用	24
合理配餐	19	误区四：副食含糖少，可以多吃	25
摄入优质蛋白	19	误区五：水果含糖量高，不能吃	25
合理摄取碳水化合物	19	养成良好的饮食习惯	26
少食多餐	20	注重饮食细节，更好地控制血糖	27
清淡饮食	21	糖尿病日常饮食安排三步走	28
限制脂肪的摄入量	21	每天应吃多少食物	28
高膳食纤维饮食	21	一日三餐的能量应该怎样分配	30
尽量不饮酒	22	怎样制订食谱	31
适当多吃些富含维生素的食物	22	食品交换份	33
适当增加微量元素的摄入量	22	糖尿病饮食速查表	36
别陷入糖尿病的饮食误区	23		



第2章

稳定血糖的营养素速查

维生素A	38	锌	44
维生素B ₁	39	镁	45
维生素B ₂	40	铬	46
维生素C	41	膳食纤维	47
维生素E	42	硒	48
钙	43		

第3章

降糖食物速查

谷物类

玉米	改善葡萄糖耐量，稳定血糖	50
蔬菜玉米饼 / 空心菜炒玉米		51
小米	预防因高血糖所致的肾细胞代谢紊乱	52
杂粮馒头 / 二米饭		53
薏米	辅助治疗糖尿病人的水肿、呕吐等 症状	54
薏米老鸭煲 / 薏米红小豆糙米饭		55
燕麦	延缓餐后血糖上升	56
凉拌燕麦面 / 豆浆麦片粥		57

荞麦	调节胰岛素活性，降低血糖	58
荞麦馒头 / 素馅荞麦蒸饺		59
黑豆	提高胰岛素的敏感性	60
莲藕黑豆汤 / 黑豆浆		61
黄豆	改善糖耐量和升高高密度脂蛋白胆 固醇	62
香椿芽拌黄豆 / 黄豆猪蹄汤		63
绿豆	有益于肥胖的糖尿病患者	64
苦瓜绿豆汤 / 绿豆牛奶冰		65

蔬菜类

白菜	保护胰岛细胞免受自由基的侵害	66
----	----------------	----

小白菜豆腐汤 / 白菜心拌海蜇	67	山药 避免胰岛素分泌过剩	98
菠菜 减缓餐后血糖的升高, 减轻胰腺的负担	68	山药虾粥 / 山药排骨汤	99
菠菜拌粉丝 / 花生菠菜	69	魔芋 辅助治疗糖尿病	100
油菜 延缓或改善糖尿病周围神经病变	70	凉拌魔芋 / 魔芋炖鸡腿	101
香菇油菜 / 芝麻油菜	71	黑木耳 修复受损的胰岛细胞	102
空心菜 改善2型糖尿病的症状	72	木耳炒黄瓜 / 木耳白菜汤	103
蒜拌空心菜 / 腐乳炒空心菜	73	香菇 促进肝糖原合成, 减轻糖尿病症状	104
豌豆苗 维持胰岛素的正常功能	74	香菇油菜 / 香菇烧鹌鹑蛋	105
豌豆苗炒鸡片 / 豆苗蛋汤	75	海带 促进肠胃蠕动, 稳定餐后血糖	106
芹菜 减少糖尿病患者胰岛素的用量	76	姜拌海带 / 麻辣海带	107
炆拌芹菜腐竹 / 什锦芹菜	77	绿豆芽 清除血管壁中堆积的胆固醇和脂肪	108
西兰花 适用于预防和控制2型糖尿病	78	青椒绿豆芽 / 银芽鸡丝	109
番茄炒西兰花 / 香菇西兰花	79		
冬瓜 有益于2型糖尿病患者中的肥胖者	80		
鲫鱼冬瓜汤 / 海米冬瓜	81		
黄瓜 有效抑制糖类物质在体内转变成脂肪	82		
香菜黄瓜汤 / 木耳拌黄瓜	83		
番茄 提高胰岛素质量和受体敏感性	84		
蛋花番茄面 / 番茄炒草菇	85		
洋葱 刺激胰岛素合成及释放	86		
洋葱炒鸡蛋 / 凉拌洋葱	87		
白萝卜 延缓食物吸收, 降低餐后血糖	88		
蛋香萝卜丝 / 拌萝卜丝	89		
茄子 保护胰岛细胞免受自由基的侵害	90		
蒜泥茄子 / 肉炒茄块	91		
藕 既能止渴又能调节糖代谢	92		
醋溜藕片 / 莲藕花生排骨汤	93		
芦笋 促进细胞对葡萄糖的利用	94		
鲜虾芦笋 / 水煮芦笋	95		
南瓜 预防心脑血管疾病	96		
肉末南瓜 / 脆炒南瓜丝	97		
		水果类	
		苹果 预防糖尿病患者并发骨质疏松	110
		苹果炒鸡柳 / 萝卜果汁	111
		桑葚 预防糖尿病患者视网膜出血	112
		桑葚枸杞饭 / 桑葚牛骨汤	113
		柚子 增加胰岛素分泌量	114
		柚子哈密瓜 / 柚子炖鸡	115
		樱桃 增加人体内胰岛素的含量	116
		樱桃苹果汁 / 水果凉盘	117
		草莓 降低葡萄糖的吸收速度	118
		草莓火龙果汁 / 草莓柚汁	119
		橘子 食用后不会造成血糖的急剧上升	120
		番茄橘子汁 / 橘瓣银耳羹	121
		山楂 使血糖维持正常水平	122
		山楂烧豆腐 / 山楂炖牛肉	123
		猕猴桃 有效地调节糖代谢	124
		猕猴桃香蕉汁 / 猕猴桃杏汁	125
		菠萝 减少糖尿病患者对药物的依赖性	126
		菠萝咕咾肉 / 菠萝鸡片	127

木瓜 增强糖尿病患者体质 128
木瓜炖羊肉 / 酸辣木瓜 129

肉类

牛肉 提高肌肉和脂肪细胞对葡萄糖的利用率 130

黑椒牛柳 / 土豆牛肉汤 131

兔肉 肥胖型糖尿病患者理想的肉食 132

绿豆芽炒兔肉丝 / 兔肉炖南瓜 133

鸡肉 适合糖尿病患者补充蛋白质和能量 134

香菇蒸鸡 / 冬瓜鸡丁汤 135

鸭肉 补充2型糖尿病患者因胰岛素抵抗消耗的B族维生素 136

双椒鸭丁 / 海带炖鸭汤 137

鸽肉 改善因肾虚引起的内分泌代谢紊乱 138

蚝油乳鸽 / 平菇炖乳鸽 139

乌鸡 提高糖尿病患者对环境的应激适应能力 140

清炖乌鸡汤 / 乌鸡糯米葱白粥 141

水产类

鳝鱼 对糖尿病有较好的食疗作用 142

七彩鳝鱼丝 / 韭菜炒鳝鱼丝 143

鳕鱼 降低血液中的血糖水平 144

清蒸鳕鱼 / 鳕鱼粥 145

牡蛎 增强胰岛素促进肝糖原转化的功能 146

牡蛎萝卜丝汤 / 双耳牡蛎汤 147

扇贝 抑制胆固醇在肝脏合成 148

百合扇贝蘑菇汤 / 蒜蓉蒸扇贝 149

海参 改善2型糖尿病患者血糖、尿糖不稳定的情况 150

木耳海参虾仁汤 / 葱烧海参 151

鲫鱼 促进糖分解代谢,降低血糖和尿糖 152

鲫鱼炖豆腐 / 木耳清蒸鲫鱼 153

泥鳅 对胰岛 β 细胞有较强的保护作用 154

泥鳅炖豆腐 / 香焖泥鳅 155

其他

大蒜 提高人体葡萄糖耐量,迅速降低体内血糖水平 156

蒜泥肉片 / 蒜蓉茼蒿 157

生姜 改善糖尿病所伴随的脂质代谢紊乱 158

姜丝肉 / 当归生姜羊肉汤 159

黑芝麻 保护胰岛细胞,并有助于缓解神经系统症状 160

黑芝麻拌菠菜 / 凉拌芝麻海带 161

核桃 有助于减轻胰岛素抵抗 162

松仁核桃紫米粥 / 核桃鸡丁 163

腰果 维持胰岛细胞的正常功能 164

腰果鸡丁 / 腰果虾仁 165

花生 降低2型糖尿病的危险性 166

花生酱鸡丝 / 老醋花生 167

莲子 改善糖尿病患者的多饮、多尿症状 168

桂圆莲子粥 / 银耳莲子羹 169

绿茶 对人体的糖代谢障碍具有调节作用 170

柠檬绿茶 170



第4章

中药食疗降糖速查

枸杞 增加胰岛素敏感性及肝糖原的储备	172	黄芪乌鸡汤	176
枸杞鸡腿	172	淮山药 改善受损的胰岛β细胞的功能	177
人参 起到“类胰岛素”的作用	173	山药百合粥	177
鸡肉人参汤	173	葛根 减轻胰岛素抵抗并清除自由基	178
西洋参 促进糖代谢和脂肪代谢	174	葛根鲫鱼汤	178
西洋参茶	174	桔梗 抑制餐后血糖上升	179
玉竹 平衡胰腺功能，修复胰岛细胞	175	桔梗香菇汤	179
玉竹麦冬银耳羹	175	玉米须 促进肝糖元的合成	180
黄芪 既可以防止低血糖，又能对抗高血糖	176	玉米须煲鲜蚌	180

第5章

饮食有据可依，拒绝并发症

糖尿病并发高血压	182
糖尿病并发高血脂	186
糖尿病并发肾病	191
糖尿病并发眼病	195
糖尿病并发便秘	199



第6章

不同能量的全天降糖食谱速查

1200~1300千卡全天降糖食谱	204	1800~1900千卡全天降糖食谱	213
1400~1500千卡全天降糖食谱	207	2000~2100千卡全天降糖食谱	216
1600~1700千卡全天降糖食谱	210		
附录A 食物血糖生成指数	219		

吃出健康食物速查系列

糖尿病 吃什么

特效食物速查

陈伟◎主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病吃什么特效食物速查/陈伟主编. —北京：电子工业出版社，2013.4
（吃出健康食物速查系列）

ISBN 978-7-121-06051-9

I. ①糖… II. ①陈… 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（2012）第 275901 号

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：刘 晓 于剑侠

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14 字数：295 千字

印 次：2013 年 4 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

很多人患了糖尿病后，感觉像是戴上了紧箍咒一样，在饮食方面受到种种限制，有时多吃一口米饭，也会担心血糖升高。面对美味佳肴，不敢下筷，让人感到无比郁闷。针对这种情况我们编撰了这本《糖尿病吃什么特效食物速查》。

全书共分为6章，第1章介绍了让血糖保持平稳的饮食原则，明确什么可多吃，什么要少吃，计算出每日所需的总热量，以食物交换份为依据，让您的餐桌更丰盛；第2章解读了11种有助于降糖的营养素，详细介绍了缺乏时的症状、补给时的注意事项，并推荐了含量丰富的明星食物，每种食材也列出了详细的菜谱，让您补充起来更方便；第3章推荐了61种糖尿病患者可以经常食用的食材，从对糖尿病的好处、对并发症的好处、降糖吃法、最佳搭配、食用宜忌等5个方面进行解析，并且手把手教您如何用特殊的方法做出好吃又降糖的美食；第4章介绍了9种常见的降糖中药，让您轻轻松松平稳降血糖，有效预防并发症；第5章对5种常见并发症的饮食原则进行了深度剖析，并对宜吃食物、忌吃食物进行了详细分类，让您在选择食物时一目了然；第6章搭配了5种不同能量的全天带量食谱，您可以根据自己所需要的热量选择合适的配餐方案，从此告别单调的饮食，天天变着花样享受美味。

希望通过本书能让您像健康人一样吃得随心所欲，保持血糖平稳，健康快乐地生活。

目录 CONTENTS

不可不知的糖尿病基础知识	9	关注糖尿病的信号，早发现早治疗	13
什么是糖尿病	9	糖尿病对身体都有哪些危害	14
糖尿病的类型	9		
糖尿病青睐哪些人群	10		
为什么会得糖尿病	11		
糖尿病的诊断标准	12		



第1章

饮食疗法控制糖尿病速查

让血糖保持平稳的饮食原则	18	误区一：饮食控制就是饥饿疗法	23
膳食平衡	18	误区二：只吃粗粮不吃细粮	24
控制全天的总热量	18	误区三：无糖食品可以放心食用	24
合理配餐	19	误区四：副食含糖少，可以多吃	25
摄入优质蛋白	19	误区五：水果含糖量高，不能吃	25
合理摄取碳水化合物	19	养成良好的饮食习惯	26
少食多餐	20	注重饮食细节，更好地控制血糖	27
清淡饮食	21	糖尿病日常饮食安排三步走	28
限制脂肪的摄入量	21	每天应吃多少食物	28
高膳食纤维饮食	21	一日三餐的能量应该怎样分配	30
尽量不饮酒	22	怎样制订食谱	31
适当多吃些富含维生素的食物	22	食品交换份	33
适当增加微量元素的摄入量	22	糖尿病饮食速查表	36
别陷入糖尿病的饮食误区	23		



第2章

稳定血糖的营养素速查

维生素A	38	锌	44
维生素B ₁	39	镁	45
维生素B ₂	40	铬	46
维生素C	41	膳食纤维	47
维生素E	42	硒	48
钙	43		

第3章

降糖食物速查

谷物类

玉米	改善葡萄糖耐量，稳定血糖	50
蔬菜玉米饼 / 空心菜炒玉米		51
小米	预防因高血糖所致的肾细胞代谢紊乱	52
杂粮馒头 / 二米饭		53
薏米	辅助治疗糖尿病人的水肿、呕吐等 症状	54
薏米老鸭煲 / 薏米红小豆糙米饭		55
燕麦	延缓餐后血糖上升	56
凉拌燕麦面 / 豆浆麦片粥		57

荞麦	调节胰岛素活性，降低血糖	58
荞麦馒头 / 素馅荞麦蒸饺		59
黑豆	提高胰岛素的敏感性	60
莲藕黑豆汤 / 黑豆浆		61
黄豆	改善糖耐量和升高高密度脂蛋白胆 固醇	62
香椿芽拌黄豆 / 黄豆猪蹄汤		63
绿豆	有益于肥胖的糖尿病患者	64
苦瓜绿豆汤 / 绿豆牛奶冰		65

蔬菜类

白菜	保护胰岛细胞免受自由基的侵害	66
----	----------------	----

小白菜豆腐汤 / 白菜心拌海蜇	67	山药	避免胰岛素分泌过剩	98
菠菜	减缓餐后血糖的升高, 减轻胰腺的负担	68	山药虾粥 / 山药排骨汤	99
菠菜拌粉丝 / 花生菠菜	69	魔芋	辅助治疗糖尿病	100
油菜	延缓或改善糖尿病周围神经病变	70	凉拌魔芋 / 魔芋炖鸡腿	101
香菇油菜 / 芝麻油菜	71	黑木耳	修复受损的胰岛细胞	102
空心菜	改善2型糖尿病的症状	72	木耳炒黄瓜 / 木耳白菜汤	103
蒜拌空心菜 / 腐乳炒空心菜	73	香菇	促进肝糖原合成, 减轻糖尿病症状	104
豌豆苗	维持胰岛素的正常功能	74	香菇油菜 / 香菇烧鹌鹑蛋	105
豌豆苗炒鸡片 / 豆苗蛋汤	75	海带	促进肠胃蠕动, 稳定餐后血糖	106
芹菜	减少糖尿病患者胰岛素的用量	76	姜拌海带 / 麻辣海带	107
炆拌芹菜腐竹 / 什锦芹菜	77	绿豆芽	清除血管壁中堆积的胆固醇和脂肪	108
西蓝花	适用于预防和控制2型糖尿病	78	青椒绿豆芽 / 银芽鸡丝	109
番茄炒西蓝花 / 香菇西蓝花	79	水果类		
冬瓜	有益于2型糖尿病患者中的肥胖者	80	苹果	预防糖尿病患者并发骨质疏松
鲫鱼冬瓜汤 / 海米冬瓜	81	苹果炒鸡柳 / 萝卜果汁	110	111
黄瓜	有效抑制糖类物质在体内转变成脂肪	82	桑葚	预防糖尿病患者视网膜出血
香菜黄瓜汤 / 木耳拌黄瓜	83	桑葚枸杞饭 / 桑葚牛骨汤	112	113
番茄	提高胰岛素质量和受体敏感性	84	柚子	增加胰岛素分泌量
蛋花番茄面 / 番茄炒草菇	85	柚子哈密瓜 / 柚子炖鸡	114	115
洋葱	刺激胰岛素合成及释放	86	樱桃	增加人体内胰岛素的含量
洋葱炒鸡蛋 / 凉拌洋葱	87	樱桃苹果汁 / 水果凉盘	116	117
白萝卜	延缓食物吸收, 降低餐后血糖	88	草莓	降低葡萄糖的吸收速度
蛋香萝卜丝 / 拌萝卜丝	89	草莓火龙果汁 / 草莓柚汁	118	119
茄子	保护胰岛细胞免受自由基的侵害	90	橘子	食用后不会造成血糖的急剧上升
蒜泥茄子 / 肉炒茄块	91	番茄橘子汁 / 橘瓣银耳羹	120	121
藕	既能止渴又能调节糖代谢	92	山楂	使血糖维持正常水平
醋溜藕片 / 莲藕花生排骨汤	93	山楂烧豆腐 / 山楂炖牛肉	122	123
芦笋	促进细胞对葡萄糖的利用	94	猕猴桃	有效地调节糖代谢
鲜虾芦笋 / 水煮芦笋	95	猕猴桃香蕉汁 / 猕猴桃杏汁	124	125
南瓜	预防心脑血管疾病	96	菠萝	减少糖尿病患者对药物的依赖性
肉末南瓜 / 脆炒南瓜丝	97	菠萝咕咾肉 / 菠萝鸡片	126	127

木瓜 增强糖尿病患者体质 128
木瓜炖羊肉 / 酸辣木瓜 129

肉类

牛肉 提高肌肉和脂肪细胞对葡萄糖的利用率 130

黑椒牛柳 / 土豆牛肉汤 131

兔肉 肥胖型糖尿病患者理想的肉食 132

绿豆芽炒兔肉丝 / 兔肉炖南瓜 133

鸡肉 适合糖尿病患者补充蛋白质和能量 134

香菇蒸鸡 / 冬瓜鸡丁汤 135

鸭肉 补充2型糖尿病患者因胰岛素抵抗消耗的B族维生素 136

双椒鸭丁 / 海带炖鸭汤 137

鸽肉 改善因肾虚引起的内分泌代谢紊乱 138

蚝油乳鸽 / 平菇炖乳鸽 139

乌鸡 提高糖尿病患者对环境的应激适应能力 140

清炖乌鸡汤 / 乌鸡糯米葱白粥 141

水产类

鳝鱼 对糖尿病有较好的食疗作用 142

七彩鳝鱼丝 / 韭菜炒鳝鱼丝 143

鳕鱼 降低血液中的血糖水平 144

清蒸鳕鱼 / 鳕鱼粥 145

牡蛎 增强胰岛素促进肝糖原转化的功能 146

牡蛎萝卜丝汤 / 双耳牡蛎汤 147

扇贝 抑制胆固醇在肝脏合成 148

百合扇贝蘑菇汤 / 蒜蓉蒸扇贝 149

海参 改善2型糖尿病患者血糖、尿糖不稳定的情况 150

木耳海参虾仁汤 / 葱烧海参 151

鲫鱼 促进糖分解代谢,降低血糖和尿糖 152

鲫鱼炖豆腐 / 木耳清蒸鲫鱼 153

泥鳅 对胰岛 β 细胞有较强的保护作用 154

泥鳅炖豆腐 / 香焖泥鳅 155

其他

大蒜 提高人体葡萄糖耐量,迅速降低体内血糖水平 156

蒜泥肉片 / 蒜蓉茼蒿 157

生姜 改善糖尿病所伴随的脂质代谢紊乱 158

姜丝肉 / 当归生姜羊肉汤 159

黑芝麻 保护胰岛细胞,并有助于缓解神经系统症状 160

黑芝麻拌菠菜 / 凉拌芝麻海带 161

核桃 有助于减轻胰岛素抵抗 162

松仁核桃紫米粥 / 核桃鸡丁 163

腰果 维持胰岛细胞的正常功能 164

腰果鸡丁 / 腰果虾仁 165

花生 降低2型糖尿病的危险性 166

花生酱鸡丝 / 老醋花生 167

莲子 改善糖尿病患者的多饮、多尿症状 168

桂圆莲子粥 / 银耳莲子羹 169

绿茶 对人体的糖代谢障碍具有调节作用 170

柠檬绿茶 170



第4章

中药食疗降糖速查

枸杞 增加胰岛素敏感性及肝糖原的储备	172	黄芪乌鸡汤	176
枸杞鸡腿	172	淮山药 改善受损的胰岛β细胞的功能	177
人参 起到“类胰岛素”的作用	173	山药百合粥	177
鸡肉人参汤	173	葛根 减轻胰岛素抵抗并清除自由基	178
西洋参 促进糖代谢和脂肪代谢	174	葛根鲫鱼汤	178
西洋参茶	174	桔梗 抑制餐后血糖上升	179
玉竹 平衡胰腺功能，修复胰岛细胞	175	桔梗香菇汤	179
玉竹麦冬银耳羹	175	玉米须 促进肝糖元的合成	180
黄芪 既可以防止低血糖，又能对抗高血糖	176	玉米须煲鲜蚌	180

第5章

饮食有据可依，拒绝并发症

糖尿病并发高血压	182
糖尿病并发高血脂	186
糖尿病并发肾病	191
糖尿病并发眼病	195
糖尿病并发便秘	199



第6章

不同能量的全天降糖食谱速查

1200~1300千卡全天降糖食谱	204	1800~1900千卡全天降糖食谱	213
1400~1500千卡全天降糖食谱	207	2000~2100千卡全天降糖食谱	216
1600~1700千卡全天降糖食谱	210		
附录A 食物血糖生成指数	219		

不可不知的糖尿病基础知识

什么是糖尿病

糖尿病的英文名字叫 Diabetes Mellitus, 简写是: DM, 意思是“甜性多尿”。中国古代早就有了糖尿病的记录, 名为“消渴症”, 意为“消瘦、烦渴”。现代医学对糖尿病的定义是: 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葡萄糖、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。

糖尿病的类型

1型糖尿病	1型糖尿病又叫青年发病型糖尿病, 这是因为它常常在35岁以前发病, 占糖尿病患者的5%左右。患者往往起病急, “三多一少”(多饮、多食、多尿, 体重却减少) 症状比较明显。1型糖尿病是依赖胰岛素治疗的, 也就是说病友从发病开始就需使用胰岛素治疗, 并且终身使用。
2型糖尿病	2型糖尿病也叫成人发病型糖尿病, 多在35~40岁之后发病, 占糖尿病患者的90%以上。2型糖尿病多数起病缓慢, “三多一少”症状较轻或者不典型, 早期也可能没有任何不适症状, 较少出现酮症。2型糖尿病患者可以通过口服某些药物刺激体内胰岛素的分泌。
妊娠型糖尿病	妊娠糖尿病是指女性妊娠期间发生的糖尿病。其发生率约为1%~3%。该病多发生在有糖尿病家族史、肥胖、高龄的孕妇中。随着分娩的结束, 多数妊娠糖尿病患者血糖可恢复正常, 但仍有近1/4的患者若干年后会患永久性糖尿病。
特殊类型糖尿病	特殊类型糖尿病主要包括遗传性 β 细胞缺陷(如早年发病的成人糖尿病)、胰腺疾病、内分泌疾病, 以及药物因素所致的糖尿病。特殊类型糖尿病要在医生的指导下进行治疗, 对明确病因的糖尿病, 要注意原发病的治疗。