

● 专家解读权威、实用的糖尿病饮食法则

● 帮助糖尿病患者制订适合自己的饮食控制方案



糖尿病 该怎么吃

龚 仆 © 编著

患了糖尿病吃什么好?
讲究三个指数



化学工业出版社

糖尿病

该怎么吃

龚 仆 © 编著



化学工业出版社

·北京·

饮食调理是防治糖尿病“五驾马车”中最重要的一环之一，没有饮食调理，就不可能控制好糖尿病。

本书从“吃”入手，介绍了饮食调理的方法与技巧，还涉及不少糖尿病预防知识，以及配合患者食疗的一些家常菜肴，既营养又健康。无论是糖尿病患者、患者家人或朋友，还是所有关注健康的人，都能从中获益。战胜糖尿病，就从如何“吃”开始吧！

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病该怎么吃 / 龚仆编著. —北京：化学工业

出版社，2013.1

ISBN 978-7-122-14886-5

I. 糖… II. 龚… III. 糖尿病—食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第161647号

责任编辑：肖志明 贾维娜 装帧设计：程 程
责任校对：周梦华 美术编辑：成 馨

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张 12 字数 250千字
2013年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

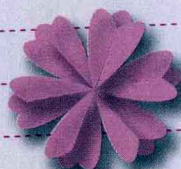
定 价：29.80元

版权所有 违者必究



Happy · Health · Vitality · Life · Beauty · Love ...

健康笔记栏



目录 Contents

第一章 控制糖尿病，科学饮食是关键

测试你患糖尿病的倾向 / 2

血糖与糖尿病 / 3

- ✦ 血糖在人体内的调节 / 3
- ✦ 血糖是从哪里来的，又到哪里去 / 3

糖尿病是哪个环节出了问题 / 7

- ✦ 2型糖尿病大多是吃出来的 / 7
- ✦ 遗传基因加上坏习惯导致糖尿病 / 10
- ✦ 存在胰岛素抵抗 / 10
- ✦ 肥胖导致糖尿病 / 10

糖尿病的早期发现与自我诊断 / 13

- ✦ 糖尿病的症状 / 13
- ✦ 糖尿病的自我诊断 / 13
- ✦ 糖化血红蛋白是糖尿病监测的“金标准” / 14

糖尿病是可以预防 and 控制的 / 15

- ✦ 总热量控制法 / 15
- ✦ 坚持运动 / 15
- ✦ 利用药物控制血糖 / 15
- ✦ 用饮食和运动疗法来预防或改善糖尿病 / 15

控制糖尿病，饮食是关键 / 17

- ✦ 如何正确认识糖尿病患者的饮食控制问题 / 17
- ✦ 吃出来的病要靠“管住嘴”来解决 / 19
- ✦ 糖尿病饮食治疗是一个长期的过程 / 20

糖尿病患者居家饮食要点 / 21

- ✦ 糖尿病患者与家人进餐时要战胜自身食欲 / 21
- ✦ 糖尿病患者家庭烹调方式的改良 / 22

节假日聚餐或外出赴宴怎么吃 / 23

- ✦ 糖尿病患者赴宴饮食方法 / 23
- ✦ 外出吃饭也要尽量保证营养平衡 / 25

推荐食谱 / 26



糖尿病饮食控制的几种类型 / 27

- ✦ 懵懂型 / 27
- ✦ 粗放型 / 27
- ✦ 原则型 / 27
- ✦ 精确型 / 28

第二章 制订糖尿病患者的饮食计划

制订糖尿病饮食治疗方案的程序 / 30

- ✦ 计算出总热量 / 30
- ✦ 平衡膳食分配，以获得各种营养素的摄入 / 32
- ✦ 判断你的活动强度，计算每日需要的热量 / 35
- ✦ 计算每日可吃多少食物 / 35

糖尿病饮食治疗方案设计 / 37

- ✦ 计算配餐中三种供能营养素的量 / 37
- ✦ 配餐安排 / 37
- ✦ 统计食物中基础营养素的含量 / 38

根据四季特点制订营养配餐计划 / 39

- ✦ 糖尿病患者如何掌握春季的营养配餐 / 39
- ✦ 糖尿病患者如何掌握夏季的营养配餐 / 40
- ✦ 糖尿病患者如何掌握秋季的营养配餐 / 40
- ✦ 糖尿病患者如何掌握冬季的营养配餐 / 41

推荐食谱 / 42



糖尿病患者的一周配餐计划 / 43

- ✦ 糖尿病患者一日三餐应如何分配 / 43
- ✦ 糖尿病患者居家调养一周食谱如何安排 / 45
- 推荐食谱 / 46

第三章 按照血糖生成指数 (GI) 科学饮食

每天摄入的糖类要“斤斤计较” / 48

- ✦ 碳水化合物 (糖) 的大家族 / 48
- ✦ 糖尿病患者要重视饮食中碳水化合物的计量 / 49
- ✦ 碳水化合物 (糖) 的计量法 / 49
- ✦ 碳水化合物计量法如何控制血糖 / 50
- ✦ 正确使用碳水化合物计量法 / 51
- ✦ 选择正确的食物 / 51
- ✦ 含有碳水化合物的食物 / 51
- ✦ 食物中碳水化合物的含量 / 52

糖尿病患者必知的三个指数 / 53

- ✦ 糖尿病患者应根据血糖生成指数 (GI) 饮食 / 53
- ✦ 从血糖生成指数 (GI) 到血糖生成负荷 (GL) / 57
- ✦ 饱腹指数 (SI) / 59
- ✦ GI与GL的差异 / 59

利用食物GI指导饮食 / 60

- ✦ 如何判断GI的高低 / 60
- ✦ 注意食物类别和加工精度 / 60
- ✦ 选购含膳食纤维高的食物 / 61
- ✦ 食物烹调加工与血糖效应 / 61
- ✦ 选用不容易糊化的谷类制品 / 62
- ✦ 合理搭配 / 62

用正确方法制备低GI食品 / 63

- ✦ 粗粮不要细作 / 63
- ✦ 简单一点 / 63
- ✦ 多吃膳食纤维 / 63
- ✦ 增加主食中的蛋白质 / 63
- ✦ 吃点醋 / 64

✦ 急火、少加水 / 64

✦ 高低搭配 / 64

让GI成为膳食的组成部分 / 65

✦ 什么是合理膳食 / 65

✦ 低GI食物对糖尿病的作用 / 67

✦ 低GI食物如何帮助我们战胜饥饿 / 68

✦ 低GI食物能够抑制食欲 / 68

✦ 向更健康的饮食习惯迈进 / 69

推荐食谱 / 71

第四章 糖尿病患者要学会换算食物量

食物交换份法 / 74

✦ 关于食物交换份 / 74

✦ 食物交换份数的大小非常重要 / 76

✦ 根据总热量来设计食谱 / 76

✦ 糖尿病患者每日主食与副食的摄入量如何计算 / 79

用食物交换份法进行食谱设计 / 80

✦ 不同能量需求的患者食物交换份 / 80

✦ 六大类常见食物的交换份表 / 80

✦ 食物之间的其他互换 / 85

✦ 食物交换份应用举例 / 86

推荐食谱 / 87

第五章 各类糖尿病患者的配餐

妊娠糖尿病患者的营养配餐 / 90

✦ 增加食物量，防止摄入过多热量 / 90

✦ 妊娠糖尿病患者应提倡少量多餐 / 91

✦ 孕期三阶段配餐方案 / 91

推荐食谱 / 92

糖尿病患儿的营养配餐 / 93

✦ 让儿童养成良好的饮食习惯 / 93

✦ 糖尿病患儿配餐中需要注意的问题 / 94



推荐食谱 / 97

老年糖尿病患者的营养配餐 / 98

✦ 老年糖尿病患者的特点 / 98

✦ 老年糖尿病患者营养配餐要点 / 98

推荐食谱 / 100

消瘦型糖尿病患者如何饮食调理 / 101

✦ 消瘦型糖尿病患者需要做的检查 / 101

✦ 消瘦型糖尿病患者营养治疗方案 / 101

推荐食谱 / 102

糖尿病并发症患者的营养配餐 / 103

✦ 糖尿病性高血脂患者的营养配餐 / 103

✦ 糖尿病性高血压患者的营养配餐 / 103

✦ 糖尿病性冠心病患者的营养配餐 / 104

✦ 糖尿病性脂肪肝患者的营养配餐 / 104

✦ 糖尿病性肾病患者的营养配餐 / 105

✦ 肥胖型糖尿病患者的营养配餐 / 105

✦ 糖尿病合并痛风、高尿酸血症患者的营养配餐 / 106

推荐食谱 / 108

第六章 糖尿病患者如何选择食物

糖尿病患者要正确选择蔬菜 / 110

✦ 糖尿病患者宜常食哪些蔬菜 / 110

✦ 具有降糖作用的蔬菜推荐 / 111

推荐食谱 / 114

糖尿病患者要正确食用水果 / 116

✦ 糖尿病患者能吃水果吗 / 116

✦ 糖尿病患者吃水果的原则 / 118

✦ 具有降糖作用的水果推荐 / 119

推荐食谱 / 120

糖尿病患者要恰当选择五谷杂粮 / 122

✦ 糖尿病患者宜多食杂粮 / 122

✦ 具有降糖作用五谷推荐 / 123

推荐食谱 / 124

糖尿病患者可食用的甜味剂 / 125

糖尿病患者要远离烟酒 / 126

- ✦ 糖尿病患者应忌饮酒 / 126
- ✦ 糖尿病患者要严格戒烟 / 126

特效降糖营养素推荐 / 128

- ✦ 镁 / 128
- ✦ 钙 / 128

推荐食谱 / 129

- ✦ 维生素E / 130
- ✦ 铬 / 130

推荐食谱 / 131

- ✦ 锰 / 132
- ✦ 番茄红素 / 132

推荐食谱 / 133

- ✦ 磷 / 134
- ✦ 维生素A / 134

推荐食谱 / 135

如何选择降糖保健品 / 136

- ✦ 不能将降糖保健品当药吃 / 136
- ✦ 选购降糖保健品时的注意事项 / 137
- ✦ 含有各种降血糖功能因子的食品 / 138
- ✦ 含黄酮类功能因子的食品 / 138
- ✦ 含水溶性膳食纤维的食品 / 139
- ✦ 含多糖类功能因子的食品 / 139
- ✦ 含皂苷类功能因子的食品 / 140
- ✦ 海藻 / 140
- ✦ 南瓜粉 / 141
- ✦ 阿拉伯糖 / 141
- ✦ 人参果 / 141
- ✦ 蜂胶 / 142



第七章 改变饮食方式，控制血糖与减轻饥饿感

饥饿是糖尿病患者的典型症状 / 144

- ✦ 糖尿病患者为什么总是饥肠辘辘 / 144
- ✦ 糖尿病患者要树立战胜疾病的信心 / 144

解决糖尿病患者饥饿感的方法 / 146

- ✦ 控制总热量摄入 / 146
- ✦ 选择含糖量较低的食物 / 146
- ✦ 选择含高纤维的食物 / 146
- ✦ 循序渐进 / 147
- ✦ 先“苦”后“美” / 147
- ✦ 合理分配餐次 / 147
- ✦ 用加餐的方法减轻饥饿感 / 148

糖尿病患者怎样选用充饥蔬菜 / 150

用正确的饮食方式改善饥饿感 / 151

- ✦ 采用正确的饮食顺序 / 151
- ✦ 改变烹调方法 / 152
- 推荐食谱 / 153

第八章 糖尿病患者的中医疗补

具有降血糖功效的中药材推荐 / 156

最容易操作的中药单方 / 161

推荐食谱 / 162

糖尿病患者常用的中药复方 / 164

- ✦ 气阴两虚型 / 164
- ✦ 燥热伤肺型 / 164
- ✦ 胃火炽盛型 / 165
- ✦ 肺肾阴虚型 / 165
- ✦ 阴阳两虚型 / 165
- ✦ 痰湿阻滞型 / 166
- ✦ 淤血阻滞型 / 166



第九章 糖尿病患者饮食治疗的误区与禁忌

糖尿病患者的饮食误区 / 168

- ✦ 误区一 主食吃得越少越好 / 168
- ✦ 误区二 不甜的食物可多吃 / 168
- ✦ 误区三 少吃粮食，多吃肉 / 169
- ✦ 误区四 早餐吃得少，午餐吃个饱 / 169
- ✦ 误区五 用了药就能控制好血糖 / 170
- ✦ 误区六 鱼和豆制品多多益善 / 170
- ✦ 误区七 无糖零食不会升高血糖 / 171
- ✦ 误区八 口渴不敢饮水 / 172
- ✦ 误区九 控制饮食就是饥饿疗法 / 172
- ✦ 误区十 素食杂粮多吃无害 / 173

糖尿病患者的饮食禁忌 / 174

- ✦ 忌吃饭不定时定量 / 174
- ✦ 忌只吃素不吃荤 / 174
- ✦ 忌改变饮食习惯 / 174
- ✦ 忌随意用零食充饥 / 175
- ✦ 忌血糖控制满意就不控制饮食 / 175
- ✦ 忌不限制植物油的摄入 / 175
- ✦ 忌过量饮酒 / 175
- ✦ 忌糖尿病患者吃零食忽视含糖量 / 176
- ✦ 忌摄入咖啡因 / 176
- ✦ 忌糖尿病患者盲目食用水果 / 177
- ✦ 忌糖尿病患者喝含糖高的酸奶 / 177

忌忽视饮食治疗与运动相结合 / 178

- ✦ 糖尿病患者健身锻炼忌强求加大运动量 / 178
- ✦ 糖尿病患者锻炼忌“三天打鱼两天晒网” / 178
- ✦ 忌以家务活代替体育锻炼 / 178



第一章

控制糖尿病， 科学饮食是关键

糖尿病患者常常会向营养师咨询饮食问题。营养师通常会指导患者掌握正确的饮食原则，控制食物的分量及代换等，再依各自的状况调整饮食内容。控制糖尿病，糖尿病患者并不是仅仅找营养师开份营养菜单，然后照着吃就可以控制好血糖。患者按照科学的饮食疗法管理自己的饮食，将血糖控制在理想的范围内，才能和健康人一样，吃得美味又健康。





测试你患糖尿病的倾向

请选择最符合或接近你实际症状的答案。

1. 你的父母或兄弟姐妹中有糖尿病患者吗?
A.有 B.没有
2. 你身体本来肥胖,餐后3~4小时即感到饥饿、心慌、手抖、乏力吗?
A.是 B.不是
3. 你近日有嗓子发干、饮水多而口干、小便增多等现象吗?
A.是 B.不是
4. 你常有饥饿感吗?
A.是 B.不是
5. 你有肩部、手足麻木、下肢脉管炎、足部溃疡、感染和组织坏死等症状吗?
A.是 B.不是
6. 你年纪尚轻却已有白内障、视力减退迅速的症状吗?
A.是 B.不是
7. 你皮肤疖肿层出不穷、化脓性感染日久不愈、局部药物治疗效果不佳吗?
A.是 B.不是
8. 你原患的肺结核突然恶化,用药效果不明显吗?
A.是 B.不是
9. 你全身性皮肤发痒,尤其是女性阴部瘙痒难忍吗?
A.是 B.不是
10. 你尿中有蛋白、身体水肿甚至出现尿毒症吗?
A.是 B.不是
11. 你什么也未干,也觉得身体疲倦、乏力吗?
A.是 B.不是



测试结果

选A得1分,选B得0分,将得分加起来:

10分及以上:你患糖尿病的可能性极大,应马上到医院进行检查。

7~9分:你可能属于轻度糖尿病,应到医院进行检查,并注意节制饮食,调整生活方式。

6分及以下:你有存在糖尿病的可能性,但可能性不大,要注意饮食,调整生活方式,定期到医院进行检查。



血糖与糖尿病

高血糖是引起糖尿病的罪魁祸首，只有保持正常的血糖值，才能起到预防糖尿病的作用。所以，日常生活中要做好血糖自我监测，并养成每天记录的良好习惯。通过血糖监测，了解自己的血糖变化规律，总结出健康的生活方式，并始终保持下去，糖尿病自然不会靠近你。



血糖在人体内的调节

人体血液中所含有的糖就是血糖，绝大多数情况下都是葡萄糖。血糖是人体活动的能量源泉。健康人血糖会相对稳定，人体全天血糖水平会随着进食、运动等情况而产生波动，一般空腹时的血糖水平会比较恒定。

体内胰岛素的分泌与血糖水平有密切关系。胰岛素可以降低血糖，是体内唯一可以降低血糖的激素。血糖升高时，胰岛素的分泌就会增多；血糖下降时，胰岛素的分泌也会随着减少。胰岛素分泌的多少，会随着人体的生理需要而进行自动调节，使体内葡萄糖水平维持在正常范围内。因此，我们说人体对葡萄糖有着很强的耐受能力，这种耐受能力通常称为人体正常的糖耐量。

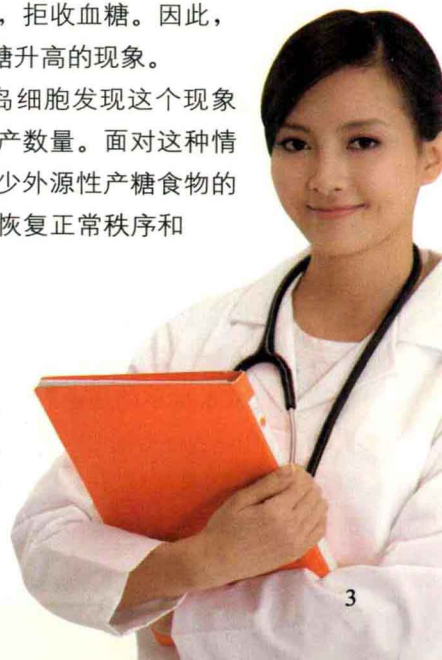
在正常情况下，随着食物转化成血糖，胰岛素进行配套生产并担负血糖的运输。各个库管员见到胰岛素运糖车队来了，便打开库门，办理签收，放糖入库。而当仓库装满时，库管员便不再办理签收手续放糖入库了，甚至将库门上锁，拒收血糖。因此，使血糖在血管中排起长队甚至拥挤起来。于是，出现了血糖升高的现象。

由此看来，血糖升高是人体向外发出的信号。当胰岛细胞发现这个现象时，主动进行配合，为放缓血糖运输而减少了胰岛素的生产数量。面对这种情况，只要像生产或经营工作中的调度那样，调整饮食，减少外源性产糖食物的摄取，就能轻松缓解血糖库房和各个环节的压力，使血糖恢复正常秩序和正常水平。



血糖是从哪里来的，又到哪里去

血糖的来源有很多渠道，主要有三条途径。饭后从饮食中摄取的糖类，通过胃肠道消化吸收入血液；空腹时从储存的肝糖原、肌糖原中分解补充；蛋白质、脂肪通过糖的异生作用，转变成游离葡萄糖释放到血液中。



食物



血糖的最主要来源是食物。食物进入人体，特别是碳水化合物消化后，会经过肠道吸收进入血液，成为可以利用的葡萄糖，并会随血液进行循环。

肝糖原分解



血糖的另一个重要来源就是肝糖原的分解。如果人感到饥饿的话，人体就会需要葡萄糖，此时，肝糖原为分解葡萄糖，会使血糖保持在正常水平。

其他物质转化

其他物质的转化，也是血糖的重要来源之一。由于体内对糖的储备有限，正常的成年人每小时会释放出210毫克的葡萄糖，如果补充不及时的话，只需要10多个小时体内的肝糖原就会耗尽。由于人体一刻也离不开血糖，特别是由于脑细胞和血细胞本身不具备糖的储备能力，所以一旦得不到血糖供应，人体就会出现脑功能障碍等严重问题。这时需要蛋白质、脂肪分解成氨基酸、甘油和乳酸等非糖类物质转化成糖，以补充损失的血糖。这个由蛋白质、脂肪转化变为糖的过程，称为糖异生。

人体内的血糖消耗与生成非常相似，主要有四个方面。

1. 在身体的各组织细胞中分解代谢，从而产生能量，为人体生理活动、维持体温和从事劳动提供能量。
2. 进入肝脏，在肝脏细胞合成糖原，储存能量，以防饥饿。
3. 进入肌肉细胞，变成肌糖原贮存起来。
4. 多余的葡萄糖会转化成非糖物质，如脂肪、糖蛋白等，以及转化为细胞的组成部分。

一天中血糖不是一成不变的，一般规律为餐前偏低，而餐后偏高。但是，正常人的血糖，无论是空腹时还是饭后，都稳定于一定的范围内，也就是说，变化的幅度不大。一般来说，凌晨3~4点钟血糖处于最低点，但多不低于3.3毫摩尔/升（60毫克/分升）；以后由于糖皮质激素水平的逐渐升高，血糖值也有所升高，正常人空腹应在3.3~6.1毫摩尔/升（60~110毫克/分升）的范围内；三餐后0.5~1小时，血糖值往往最高，但一般在10.1毫摩尔/升（180毫克/分升）以下，最多也不超过11.1毫摩尔/升（198毫克/分升）；餐后2小时，血糖又应降至7.8毫摩尔/升（140毫克/分升）以下。