

○ 武 / 警 / 总 / 医 / 院 / 营 / 养 / 专 / 家 / 倾 / 力 / 奉 / 献 ○



糖尿病 就这样吃

武警总医院营养专家 刘庆春 / 著

精心推介**27**种关键营养素 首次解密**137**种控糖食材

独家奉送**156**份降糖食谱



中华工商联合出版社



糖尿病 就这样吃

刘庆春 著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病就这样吃 / 刘庆春著. — 北京 : 中华工商联合出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-80249-913-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第309969号

糖尿病就这样吃

作 者: 刘庆春
出 品 人: 成与华
策 划: 李 征
责任编辑: 俞 芬
装帧设计: 北京大唐文化
版式设计: 北京大唐文化
责任审读: 孟 波
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
版 次: 2013年3月第1版
印 次: 2013年3月第1次印刷
开 本: 710mm×1000mm 1/16
字 数: 200千字
插 图: 400幅
印 张: 16
书 号: ISBN 978-7-80249-913-3
定 价: 39.80元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京西城区西环广场A座19-20层, 100044

网 址: www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系,
联系电话 010-58302915

前言

糖尿病导致的死亡率仅次于肿瘤、心脑血管疾病，是世界上第三位威胁人们健康的杀手，其危害不仅在于糖尿病本身给人们身体带来的痛苦，更在于其会导致各种急慢性并发症，常引起坏疽、失明、肾功能衰竭和心脑血管疾病，给患者及其家人带来无尽的痛苦与烦恼。

近年来，随着人们生活水平的提高，劳动强度的减轻及社会老龄化，糖尿病的发病率呈逐年上升趋势，数据调查显示：中国目前仅城市糖尿病患者人数就超过了4100万。调查还发现，20岁以上的城市、乡镇和富裕农村人群中，糖尿病的患病率已达11%。因糖尿病病因很复杂，而且治疗困难，目前糖尿病还不能得到根治。糖尿病越来越危害着广大人民群众的健康，给患者的日常生活带来诸多不便。普及糖尿病知识，积极控制糖尿病患者的血糖，防止或延缓并发症的发生显得尤为重要。

糖尿病需要长期治疗，无论病情轻重、有无并发症，以及是否用胰岛素或降糖药等药物治疗，糖尿病患者都必须严格执行和长期坚持饮食控制。饮食疗法是目前国际医学界公认的治疗糖尿病的一项基本措施，对糖尿病病情的控制至关重要，可提高治疗效果，增强抗病能力，减轻病痛，提高生命质量，有利于糖尿病患者的健康。

中医学认为，疾病的发生，与“喜、怒、哀、思、悲、恐、惊”等情志失调密切相关。由此可见，情绪好坏也关系到糖尿病的发生与发展。随着医学的不断进步，心理疗法越来越受到人们的重视。



糖尿病患者最为担心的就是血糖值升高。适当进行体育锻炼，加快机体新陈代谢，促进组织对葡萄糖的吸收和利用，有利于降低血糖。适宜的锻炼还可缓解糖尿病患者的紧张、焦虑，增强患者防病治病的信心。

本书采用通俗易懂的语言，介绍糖尿病的相关情况，并推荐大量适宜糖尿病患者食用的食材及食疗方，帮助糖尿病患者认识自己的病情，掌握糖尿病防治的关键，增强战胜病痛的信心；同时，通过日常饮食、情志、运动等方面的调理，减轻糖尿病的危害。本书的最后还采用问答的形式，向大家介绍糖尿病的相关知识及认识误区，供糖尿病患者及其家属阅读。

愿广大糖尿病患者积极配合医生的科学治疗，在日常生活中密切监测血糖，提高糖尿病的管理水平，注意日常饮食，微笑面对生活中的种种困难，持之以恒，战胜糖尿病及其并发症，减轻困扰。希望本书成为糖尿病患者的最佳读物，祝大家早日重获健康！

刘庆春

2013年2月

目录



part 1 认识糖尿病

初识糖尿病·····	2
糖尿病发病原因·····	4
糖尿病的并发症及危害·····	6
与糖尿病息息相关的血糖·····	8
不可不说的胰岛素·····	9

part 2 糖尿病日常饮食原则

合理膳食，控制血糖·····	12
全面均衡地摄取营养·····	13
培养健康小习惯·····	15
春夏养阳，秋冬养阴·····	17
饮食禁忌·····	20

part 3 糖尿病患者 必需的27种营养元素

蛋白质（人体组织的主要成分）·····	24
脂肪（供给热量的主要原料）·····	25
碳水化合物（人体能量物质）·····	26
膳食纤维（促进钙质吸收，降低血脂，改善糖尿病症状）·····	27



维生素A	(增强免疫功能, 抗衰老)	28
维生素B ₁	(改善精神状况, 维持心脏的正常活动)	29
维生素B ₃	(扩张周围血管, 促进血液循环)	30
维生素B ₆	(维持免疫功能, 降低血浆同型半胱氨酸含量)	31
维生素C	(改善脂质代谢, 美容)	32
维生素D	(促进钙离子吸收, 维持骨骼强壮)	33
维生素E	(抗氧化, 提高免疫力)	34
维生素K	(保证血液正常凝固)	35
卵磷脂	(促进大脑发育, 保护肝脏、心脏)	36
钙	(促进生长发育, 预防骨质疏松)	37
铬	(增强胰岛素的效应, 预防糖尿病的发生)	38
铁	(血色素的组成元素, 正常生长必不可少)	39
碘	(促进智力发育, 促进糖和脂肪代谢)	40
镁	(辅助钙和钾的吸收, 预防心脏病、糖尿病)	41
磷	(构成人体细胞, 维持肾脏正常机能)	42
钾	(参与糖代谢, 维持心肌功能)	43
硒	(抗衰老, 促进糖分代谢)	44
钠	(调节体液平衡, 参与糖代谢)	45
锌	(促进生长发育, 合成胰岛素的必需元素)	46
铜	(扩张周围血管, 促进血液循环)	47
锰	(保持正常的脑功能, 维持正常的糖代谢和脂肪代谢)	48
β-胡萝卜素	(预防心血管疾病)	49
蒜素	(扩张周围血管, 促进血液循环)	50



part 4 糖尿病患者 宜常吃的137种食材

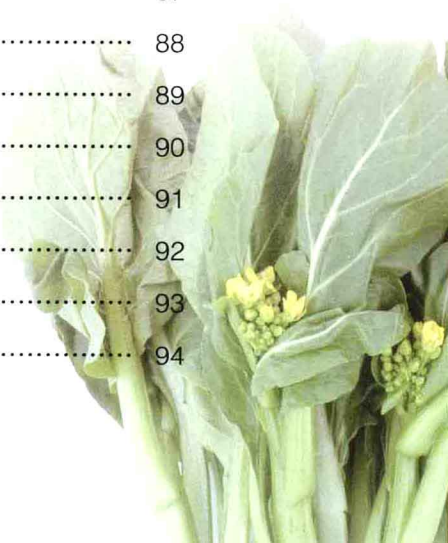
五谷杂粮

荞麦	(降低血脂, 保护视力, 软化血管)	52
苦荞	(提高细胞、组织对胰岛素的敏感性, 双向调节血糖) ...	53
玉米	(降血糖, 降低血液黏稠度)	54
燕麦	(富含膳食纤维, 控制餐后血糖)	55
莜麦	(降低胆固醇, 预防心脏病)	56
薏苡仁	(利尿, 降压, 辅助降血糖)	57
大米	(降血压, 预防动脉硬化)	58
小米	(改善糖尿病患者的心肌功能和血液循环)	59
糙米	(富含粗纤维, 有利于控制血糖)	60
红薯	(减缓餐后血糖升高, 降低甘油三酯)	61
魔芋	(延缓葡萄糖的吸收, 降低餐后血糖, 减轻胰腺负担) ...	62
黑米	(延缓餐后血糖的升高幅度, 控制血压)	63
绿豆	(维持水液电解质平衡)	64
红豆	(降血压, 降血脂, 调节血糖)	65
土豆	(降低葡萄糖的吸收速度)	66
大豆	(降低胆固醇, 改善脂质代谢)	67
黑豆	(延缓人体衰老, 降低血液黏稠度)	68
紫米	(促进肠道蠕动, 减少胆固醇吸收)	69
蚕豆	(降低胆固醇, 促进肠蠕动, 健脑)	70

紫薯	(降血脂, 降胆固醇, 防癌)	71
青稞	(降血脂, 降胆固醇, 预防心血管疾病)	72
芋头	(热量低, 有效降低血压和胆固醇)	73

肉类水产

兔肉	(低胆固醇, 易消化吸收)	74
鸡肉	(低脂肪, 富含不饱和脂肪酸)	75
牛肉	(促进胰岛素合成代谢, 有益于血糖控制)	76
鸭肉	(富含维生素B ₃ , 有利于糖尿病患者健康)	77
乌鸡	(低脂肪, 低胆固醇, 还可促进胰岛素分泌)	78
猪瘦肉	(提供优质蛋白质和必需的脂肪酸)	79
猪血	(补血, 排毒养颜)	80
鲤鱼	(富含优质蛋白, 保护血管壁)	81
鲫鱼	(低脂肪, 富含蛋白质, 易消化)	82
鱿鱼	(富含锌、牛磺酸, 促进胰岛素分泌)	83
泥鳅	(富含不饱和脂肪酸, 有利于心血管健康)	84
带鱼	(降低胆固醇, 保护心血管)	85
三文鱼	(降血脂, 降胆固醇, 预防糖尿病)	86
牡蛎	(促进胰岛素分泌和利用, 含钙丰富)	87
金枪鱼	(预防动脉硬化, 富含铁质)	88
田螺	(高蛋白、低脂肪的天然动物性保健食品)	89
海参	(降低血糖活性, 抑制糖尿病发生)	90
虾	(富含牛磺酸, 预防糖尿病的心血管并发症)	91
海带	(降低血压, 控制血糖)	92
海藻	(富含碘, 有利于心血管健康)	93
紫菜	(促进机体新陈代谢, 降低血糖)	94



藕	(富含膳食纤维, 减少人体对脂类的吸收)	95
---	----------------------------	----

水果蔬菜

猕猴桃	(降低胆固醇, 促进心脏健康)	96
柚子	(含糖量低, 富含铬, 降血糖)	97
草莓	(防治动脉硬化, 预防糖尿病并发症)	98
香蕉	(富含钾、镁, 减轻心理压力)	99
苹果	(富含果胶, 保持血糖和胰岛素的稳定)	100
荸荠	(促进体内的糖、脂肪、蛋白质代谢)	101
番石榴	(促进胰岛素分泌, 调整糖分、脂肪、蛋白质代谢)	102
山楂	(防治心血管疾病, 降血脂)	103
火龙果	(降低血浆胆固醇, 改善血糖的生成反应)	104
木瓜	(促进新陈代谢, 抗衰老)	105
桃	(富含果胶, 延缓肠道对糖类的吸收, 控制血糖)	106
橘子	(含类似胰岛素的成分, 可降低血糖)	107
菠萝	(清热解渴, 缓解糖尿病虚热烦渴症)	108
丝瓜	(营养丰富, 健脾开胃)	109
莴笋	(富含维生素B ₃ , 有利于改善糖代谢)	110
茼蒿	(含有丰富的维生素, 可保护肝脏, 有助体内毒素排出) ..	111
竹笋	(富含纤维素, 有利于控制餐后血糖)	112
芦笋	(营养全面, 增食欲, 助消化)	113
大白菜	(增进食欲, 有助消化, 降低胆固醇)	114
圆白菜	(富含铬, 调节血糖、血脂)	115
黄花菜	(富含卵磷脂, 降低血清胆固醇含量)	116
茄子	(富含钾离子、维生素P, 有利于降血压)	117
青椒	(高钾低钠, 富含生物类黄酮)	118

韭菜	(促进肠道蠕动, 减轻心血管负担)	119
生菜	(调节血糖、血脂, 预防动脉硬化)	120
芥蓝	(富含膳食纤维, 缓解糖尿病并发症)	121
香椿	(抗菌消炎, 健脾开胃)	122
荠菜	(降低胆固醇、甘油三酯, 降血压)	123
芹菜	(保护血管, 强韧骨骼)	124
绿豆芽	(延缓餐后血糖升高, 减少糖尿病患者心血管并发症)	125
黄豆芽	(富含蛋白质、维生素, 利于糖尿病患者健康)	126
西葫芦	(提高免疫力, 抗病毒、抗肿瘤)	127
冬瓜	(高钾低钠, 低脂肪, 含糖量极低)	128
菠菜	(富含促进糖脂代谢的酶)	129
扁豆	(富含可溶性纤维素, 可降糖、降甘油三酯)	130
菜花	(含铬丰富, 有效调节血糖)	131
苦瓜	(降糖消脂, 刺激体内胰岛素分泌)	132
秋葵	(富含果胶、膳食纤维, 降低胆固醇)	133
洋葱	(降血糖, 降血脂)	134
大蒜	(促进胰岛素的分泌)	135
蒜薹	(降血脂, 预防冠心病和动脉硬化)	136
空心菜	(富含维生素B ₃ 、膳食纤维, 促进肠道蠕动)	137
南瓜	(富含果胶, 降低餐后血糖)	138
西红柿	(保护心血管)	139
黄瓜	(低热量、低脂肪、低糖)	140
白萝卜	(含有降血糖的香豆酸)	141
胡萝卜	(降低血脂, 降压, 强心)	142
葫芦	(抑制胰蛋白酶, 起到降糖作用)	143
芥菜	(有利于减轻糖尿病视网膜膜的病变)	144
油菜	(含膳食纤维, 降血脂)	145
油麦菜	(降低胆固醇, 治疗神经衰弱)	146

蕨菜	(营养丰富, 有利于降血脂)	147
茭白	(补充氨基酸)	148
豇豆	(促进胰岛素分泌, 参与糖代谢)	149
豌豆	(富含粗纤维, 促进大肠蠕动, 保持大便通畅)	150
豌豆苗	(预防及缓解糖尿病)	151
菊芋	(双向调节血糖)	152

菌类及中药

香菇	(降低胆固醇, 增加血管弹性, 提高抵抗力)	153
金针菇	(促进胰岛素分泌, 维持体内血糖平衡)	154
猴头菇	(含猴头菇多糖, 降血糖明显)	155
口蘑	(预防糖尿病及大肠癌, 降低胆固醇)	156
鸡腿菇	(健脾消食, 降压及使冠状血管舒张)	157
黑木耳	(植物胶质可控制血糖)	158
银耳	(银耳多糖影响胰岛素降糖活性)	159
山药	(含有的黏液蛋白调控血糖)	160
核桃	(富含不饱和脂肪酸、铬, 有益于糖尿病患者健康)	161
黑芝麻	(保护胰岛细胞, 降低血糖)	162
莲子	(缓解糖尿病患者多尿的症状)	163
生姜	(降低血糖, 阻止胆固醇的吸收)	164
人参	(双向调节糖代谢)	165
枸杞	(改善新陈代谢, 调节内分泌, 降血糖)	166
玉竹	(抑制高血糖, 改善糖尿病口渴症状)	167
百合	(提高机体的体液免疫能力, 预防癌症)	168
桑叶	(显著降低血糖水平)	169
牛蒡子	(富含膳食纤维、菊糖, 有效调节血糖浓度)	170
马齿苋	(促进胰岛素分泌, 降低血糖)	171





芡实	(改善糖尿病尿频症状)	172
桂皮	(加快葡萄糖的新陈代谢)	173
葛根	(降血压、血糖、血脂, 改善心脑血管循环)	174
茯苓	(增强机体免疫力, 抗肿瘤, 降血糖)	175
生地黄	(降血糖, 调节糖代谢)	176
蒲公英	(调节血糖和胆固醇)	177
麦冬	(促进胰岛细胞功能恢复, 增加肝糖原, 降低血糖)	178

其 他

牛奶	(补充钙质, 预防骨质疏松)	179
酸奶	(降低血清胆固醇, 预防腹泻)	180
花生	(增强胰岛素的敏感性, 有助于降低血糖)	181
红茶	(降血脂, 降血压, 保护心血管)	182
醋	(促进糖充分转化为能量, 减少尿糖)	183
豆浆	(可提高胰岛素的敏感性, 改善血糖、血脂)	184
豆腐脑	(营养丰富, 富含钙、磷)	185
腐竹	(预防心血管疾病, 促进骨骼发育, 补血)	186
橄榄油	(增加胰岛素的敏感性)	187
南瓜子油	(富含不饱和脂肪酸, 保持血糖稳定)	188



part 5 糖尿病患者 应少吃或禁吃的17种食材

糯米	(碳水化合物含量高)	190
葡萄	(含糖量高)	191
红枣	(含糖量高, 不利于消化)	192
桑葚	(易升高血糖)	193
樱桃	(高糖、高钾, 损健康)	194
甘蔗	(糖分易被吸收)	195
板栗	(碳水化合物含量较高)	196
葡萄干	(葡萄糖含量高)	197
荔枝	(天然葡萄糖含量高, 易升高血糖)	198
龙眼肉	(易上火, 含糖丰富)	199
芒果	(含糖量高)	200
枇杷	(易升高血糖)	201
柿子	(含糖量较高)	202
鱼籽	(胆固醇含量高)	203
松花蛋	(引起铅中毒, 影响钙的摄取)	204
猪肾	(含有大量胆固醇, 会加重动脉硬化)	205
黄油	(含有大量饱和脂肪酸和胆固醇, 加重动脉硬化)	206



part 6 糖尿病并发症及食疗方

糖尿病足及食疗方·····	208
糖尿病肾病及食疗方·····	211
糖尿病眼病及食疗方·····	213
糖尿病合并高血压及食疗方·····	216
糖尿病合并高血脂症及食疗方·····	218
糖尿病合并心脏病及食疗方·····	221
糖尿病合并便秘及食疗方·····	224

附录 专家答疑

正确认识糖尿病类·····	228
合理饮食起居类·····	231
运动锻炼类·····	234
正确用药类·····	236
心理调适类·····	240



part 1

认识糖尿病

初识糖尿病

糖尿病英文简称DM，原意是“甜性多尿”，中医称之为“消渴”，是“消瘦、烦渴”的意思。从字面意思来看，糖尿病是尿中含糖量增加的疾病，但实际上并不是所有的糖尿病患者尿中都有糖，尿中有糖也不一定是糖尿病。

糖尿病是在遗传因素和环境因素共同作用下而引起的一种全身性、代谢性疾病。具体地说，它是由于患者体内胰岛素缺乏或不能正常发挥生理作用而引起糖代谢紊乱，继而引起蛋白质、脂肪、水、电解质等多种物质代谢紊乱的一种综合病症。糖尿病以慢性高血糖为主要特征，病程较长时会导致全身各个脏器的损害，引起所谓的慢性并发症，甚至器官功能衰竭如尿毒症、失明、神经病变等。

糖尿病典型表现

糖尿病的典型表现为“三多一少”，即为：多饮、多食、多尿，体重减少。

多饮：指当大量排出尿液、水分丢失过多时，发生细胞内脱水，刺激口渴中枢，从而使饮水量和饮水次数都增多，以此补充水分，缓解口渴的症状。排尿越多，饮水也越多，形成正比关系。

多食：由于大量尿糖丢失，机体处于半饥饿状，能量缺乏需要补充，只能靠多吃食物来弥补，从而引起食欲亢进，食量增加。食量增加，使血糖升高，又刺激胰岛素分泌，因而病人又进一步产生强烈的饥饿感。

多尿：糖尿病患者血糖浓度增高，在体内不能被充分利用，特别是肾小球滤液中的葡萄糖又不能完全被肾小管重吸收，以致形成渗透性利尿，出现多尿。血糖越高，排出的尿糖越多，尿量也越多。有的病人甚至每昼夜可达30余次。

“一少”：身体消瘦，体重减少。由于胰岛素不足，加之机体能量不足，而葡萄糖又不能被充分利用，只能分解体内脂肪和蛋白质来补充能量和热量。因体内碳水化合物、脂肪及蛋白质被大量消耗，以及体内水分丢失，使患者体重减轻、形体消瘦，甚至疲乏无力，精神不振。