

糖尿病 这样吃

200种 食物热量、升糖指数 简便速查



网络下载糖尿病家庭保健技术视频

附赠

糖尿病自行速查手册
一日食谱热量统计表挂图
食物升糖指数表挂图

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病这样吃 / 马方主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.5
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5345-9226-3

I. ①糖… II. ①马… 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 043362 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011年度
中国民营书业实力品牌



2010年度
中国生活图书出版商

糖尿病这样吃

主 编 马 方
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 杜 辛 刘玉锋
特邀编辑 王 丹 赵美蓉 马 妍
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
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 南京精艺印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16
印 张 10
字 数 80千字
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-9226-3
定 价 24.80元

(附赠糖尿病自疗速查手册、一日食谱热量统计表挂图、食物升糖指数表挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

第1章



水果类

西瓜	热量 25 千卡	10
木瓜	热量 27 千卡	11
杨桃	热量 29 千卡	12
草莓	热量 30 千卡	13
柠檬	热量 35 千卡	14
杏	热量 36 千卡	15
李子	热量 36 千卡	16
番石榴	热量 41 千卡	17
柚子	热量 41 千卡	18
菠萝	热量 41 千卡	19
樱桃	热量 46 千卡	20
橙子	热量 47 千卡	21
桃子	热量 48 千卡	22
橄榄	热量 49 千卡	23
火龙果	热量 51 千卡	24
橘子	热量 51 千卡	25
苹果	热量 52 千卡	26
猕猴桃	热量 56 千卡	27
无花果	热量 59 千卡	28
石榴	热量 63 千卡	29
山楂	热量 95 千卡	30
椰子	热量 231 千卡	31

第2章



蔬菜类

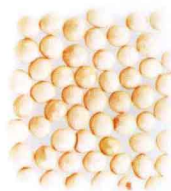
仙人掌	热量 9 千卡	34
冬瓜	热量 11 千卡	35
白萝卜	热量 13 千卡	36
芦笋	热量 13 千卡	37
莴笋	热量 14 千卡	38
芹菜	热量 14 千卡	39
黄瓜	热量 15 千卡	40
菜花	热量 15 千卡	41
大白菜	热量 17 千卡	42
西葫芦	热量 18 千卡	43
香菇	热量 19 千卡	44
苦瓜	热量 19 千卡	45
芥兰	热量 19 千卡	46
西红柿	热量 19 千卡	47
竹笋	热量 19 千卡	48
紫甘蓝	热量 19 千卡	49
平菇	热量 20 千卡	50
空心菜(蕹 wèng 菜)	热量 20 千卡	51
黑木耳	热量 21 千卡	52
茄子	热量 21 千卡	53
圆白菜	热量 22 千卡	54
南瓜	热量 22 千卡	55

草菇 热量 23 千卡	56
青椒 热量 23 千卡	57
菠菜 热量 24 千卡	58
胡萝卜 热量 25 千卡	59
苋菜 热量 25 千卡	60
金针菇 热量 26 千卡	61
荠菜 热量 27 千卡	62
马齿苋 热量 27 千卡	63
香菜 热量 31 千卡	64
辣椒 热量 32 千卡	65
西兰花 热量 33 千卡	66
豌豆苗 热量 34 千卡	67
洋葱 热量 39 千卡	68
蕨菜 热量 39 千卡	69
豆芽 热量 44 千卡	70
芦荟 热量 47 千卡	71
山药 热量 56 千卡	72
菊芋 热量 56 千卡	73
荸荠 热量 59 千卡	74
莲藕 热量 70 千卡	75
松茸 热量 112 千卡	76
大蒜 热量 126 千卡	77
银耳(白木耳) 热量 200 千卡	78
口蘑 热量 242 千卡	79

第3章

谷豆类

玉米 热量 106 千卡	82
红小豆 热量 309 千卡	83
绿豆 热量 316 千卡	84
豇豆 热量 322 千卡	85
荞麦 热量 324 千卡	86
黑米 热量 333 千卡	87
薏米 热量 357 千卡	88
黄豆 热量 359 千卡	89
燕麦 热量 367 千卡	90
黑豆 热量 381 千卡	91



第4章



水产与肉类

蛤	热量 62 千卡	94
牡蛎	热量 73 千卡	95
鳕鱼	热量 88 千卡	96
黄鳝	热量 89 千卡	97
金枪鱼	热量 99 千卡	98
兔肉	热量 102 千卡	99
鲤鱼	热量 109 千卡	100
鹌鹑	热量 110 千卡	101
乌鸡	热量 111 千卡	102
鳗鱼	热量 122 千卡	103
牛肉	热量 125 千卡	104
三文鱼	热量 139 千卡	105

第5章

其他食物

醋	热量 31 千卡	108
魔芋	热量 37 千卡	109
姜	热量 41 千卡	110
海带	热量 94 千卡	111
裙带菜	热量 119 千卡	112
紫菜	热量 207 千卡	113
板栗	热量 212 千卡	114
花生	热量 298 千卡	115
莲子	热量 344 千卡	116
芝麻	热量 531 千卡	117
西瓜子	热量 532 千卡	118
杏仁	热量 562 千卡	119
橄榄油	热量 898 千卡	120
芝麻油	热量 898 千卡	121
茶油	热量 899 千卡	122
葵花子油	热量 900 千卡	123



第6章

茶饮



- 绿茶 | 增强胰岛素活性..... 126
- 红茶 | 帮助女性糖尿病患者预防骨质疏松 127
- 甜茶 | 辅助治疗糖尿病和肥胖症 128
- 枸杞茶 | 增强胰岛素的敏感性..... 129
- 石榴茶 | 降低血糖和血脂..... 130
- 玉米须茶 | 利尿防水肿 131
- 西洋参茶 | 改善糖尿病患者全身症状... 132
- 绞股蓝茶 | 常饮预防失眠、头痛..... 133
- 金银花茶 | 增强糖尿病患者免疫力 134
- 莲子心茶 | 改善心烦口渴症状 135



第7章

补品与中药

- 蜂胶 | 有利于修复久不愈合的伤口 138
- 人参 | 调节与糖尿病脂类代谢有关的激素 139
- 花粉 | 帮助糖尿病患者补充微量元素 140
- 螺旋藻 | 促进体内胰岛素的合成..... 141
- 珍珠粉 | 维护胰岛素分泌功能..... 142
- 蜂王浆 | 促进受损胰岛细胞再生 143
- 黄连 | 降低血糖浓度 144
- 黄芪 | 明显改善糖尿病并发肾病 145
- 黄精 | 预防糖尿病并发心血管疾病..... 146
- 地黄（生、熟） | 增加胰岛素的敏感性 147
- 石膏 | 降低血糖 148
- 玉竹 | 修复胰岛组织 149
- 葛根 | 预防心脑血管并发症..... 150
- 桔梗 | 显著降糖 151
- 知母 | 有降糖功效 152
- 怀山药 | 专门针对消渴症状 153
- 刺五加 | 双向调节内分泌..... 154
- 地骨皮 | 保证肝脏维持正常血糖水平 155
- 附录

- 90 千卡热量 (1份) 食物等值交换份表.... 156
- 糖尿病控制指标自测表..... 157



汉竹·健康爱家系列

糖尿病 这样吃



马方 / 主编 汉竹 / 编著



短信发送 **941455** 至 **15811008811**,
下载糖尿病家庭保健技法视频



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

前言

糖尿病患者常有这样的疑问：水果中有糖，是不是不能吃了？听说南瓜可以降糖，多吃一些是不是有好处？主食含糖多，少吃点馒头，多吃豆腐和肉是不是更好？这些都是糖尿病患者在饮食中常见的误区。其实，确定每日允许摄入的食物总热量才是最重要的，在此基础上少食多餐、适量运动，对保持血糖稳定大有好处。所以，吃什么、怎么吃，大有学问。

本书从糖尿病患者最关注的“吃什么、怎么吃”入手，在林林总总的食物中，筛选出最适合的，按水果、蔬菜、谷物豆类、肉类、干果、食用油和调味品等进行分类，并开创了将食物按热量（每百克）由低到高进行排序的先河，一看目录，就能对食物的热量孰高孰低一目了然。内文更是详细介绍了每种食物的降糖功效、饮食搭配和食用宜忌，使“糖友”们在阅读时更有针对性。

目录

第1章



水果类

西瓜	热量 25 千卡	10
木瓜	热量 27 千卡	11
杨桃	热量 29 千卡	12
草莓	热量 30 千卡	13
柠檬	热量 35 千卡	14
杏	热量 36 千卡	15
李子	热量 36 千卡	16
番石榴	热量 41 千卡	17
柚子	热量 41 千卡	18
菠萝	热量 41 千卡	19
樱桃	热量 46 千卡	20
橙子	热量 47 千卡	21
桃子	热量 48 千卡	22
橄榄	热量 49 千卡	23
火龙果	热量 51 千卡	24
橘子	热量 51 千卡	25
苹果	热量 52 千卡	26
猕猴桃	热量 56 千卡	27
无花果	热量 59 千卡	28
石榴	热量 63 千卡	29
山楂	热量 95 千卡	30
椰子	热量 231 千卡	31

第2章



蔬菜类

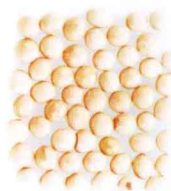
仙人掌	热量 9 千卡	34
冬瓜	热量 11 千卡	35
白萝卜	热量 13 千卡	36
芦笋	热量 13 千卡	37
莴笋	热量 14 千卡	38
芹菜	热量 14 千卡	39
黄瓜	热量 15 千卡	40
菜花	热量 15 千卡	41
大白菜	热量 17 千卡	42
西葫芦	热量 18 千卡	43
香菇	热量 19 千卡	44
苦瓜	热量 19 千卡	45
芥兰	热量 19 千卡	46
西红柿	热量 19 千卡	47
竹笋	热量 19 千卡	48
紫甘蓝	热量 19 千卡	49
平菇	热量 20 千卡	50
空心菜(蕹 wèng 菜)	热量 20 千卡	51
黑木耳	热量 21 千卡	52
茄子	热量 21 千卡	53
圆白菜	热量 22 千卡	54
南瓜	热量 22 千卡	55

草菇 热量 23 千卡	56
青椒 热量 23 千卡	57
菠菜 热量 24 千卡	58
胡萝卜 热量 25 千卡	59
苋菜 热量 25 千卡	60
金针菇 热量 26 千卡	61
荠菜 热量 27 千卡	62
马齿苋 热量 27 千卡	63
香菜 热量 31 千卡	64
辣椒 热量 32 千卡	65
西兰花 热量 33 千卡	66
豌豆苗 热量 34 千卡	67
洋葱 热量 39 千卡	68
蕨菜 热量 39 千卡	69
豆芽 热量 44 千卡	70
芦荟 热量 47 千卡	71
山药 热量 56 千卡	72
菊芋 热量 56 千卡	73
荸荠 热量 59 千卡	74
莲藕 热量 70 千卡	75
松茸 热量 112 千卡	76
大蒜 热量 126 千卡	77
银耳(白木耳) 热量 200 千卡	78
口蘑 热量 242 千卡	79

第3章

谷豆类

玉米 热量 106 千卡	82
红小豆 热量 309 千卡	83
绿豆 热量 316 千卡	84
豇豆 热量 322 千卡	85
荞麦 热量 324 千卡	86
黑米 热量 333 千卡	87
薏米 热量 357 千卡	88
黄豆 热量 359 千卡	89
燕麦 热量 367 千卡	90
黑豆 热量 381 千卡	91



第4章



水产与肉类

蛤	热量 62 千卡	94
牡蛎	热量 73 千卡	95
鳕鱼	热量 88 千卡	96
黄鳝	热量 89 千卡	97
金枪鱼	热量 99 千卡	98
兔肉	热量 102 千卡	99
鲤鱼	热量 109 千卡	100
鹌鹑	热量 110 千卡	101
乌鸡	热量 111 千卡	102
鳗鱼	热量 122 千卡	103
牛肉	热量 125 千卡	104
三文鱼	热量 139 千卡	105

第5章

其他食物

醋	热量 31 千卡	108
魔芋	热量 37 千卡	109
姜	热量 41 千卡	110
海带	热量 94 千卡	111
裙带菜	热量 119 千卡	112
紫菜	热量 207 千卡	113
板栗	热量 212 千卡	114
花生	热量 298 千卡	115
莲子	热量 344 千卡	116
芝麻	热量 531 千卡	117
西瓜子	热量 532 千卡	118
杏仁	热量 562 千卡	119
橄榄油	热量 898 千卡	120
芝麻油	热量 898 千卡	121
茶油	热量 899 千卡	122
葵花子油	热量 900 千卡	123



第6章

茶饮



- 绿茶 | 增强胰岛素活性..... 126
- 红茶 | 帮助女性糖尿病患者预防骨质疏松 127
- 甜茶 | 辅助治疗糖尿病和肥胖症 128
- 枸杞茶 | 增强胰岛素的敏感性..... 129
- 石榴茶 | 降低血糖和血脂..... 130
- 玉米须茶 | 利尿防水肿 131
- 西洋参茶 | 改善糖尿病患者全身症状... 132
- 绞股蓝茶 | 常饮预防失眠、头痛..... 133
- 金银花茶 | 增强糖尿病患者免疫力 134
- 莲子心茶 | 改善心烦口渴症状 135



第7章

补品与中药

- 蜂胶 | 有利于修复久不愈合的伤口 138
- 人参 | 调节与糖尿病脂类代谢有关的激素 139
- 花粉 | 帮助糖尿病患者补充微量元素 140
- 螺旋藻 | 促进体内胰岛素的合成..... 141
- 珍珠粉 | 维护胰岛素分泌功能..... 142
- 蜂王浆 | 促进受损胰岛细胞再生 143
- 黄连 | 降低血糖浓度 144
- 黄芪 | 明显改善糖尿病并发肾病 145
- 黄精 | 预防糖尿病并发心血管疾病..... 146
- 地黄（生、熟） | 增加胰岛素的敏感性 147
- 石膏 | 降低血糖 148
- 玉竹 | 修复胰岛组织 149
- 葛根 | 预防心脑血管并发症..... 150
- 桔梗 | 显著降糖 151
- 知母 | 有降糖功效 152
- 怀山药 | 专门针对消渴症状 153
- 刺五加 | 双向调节内分泌..... 154
- 地骨皮 | 保证肝脏维持正常血糖水平 155
- 附录

- 90 千卡热量 (1份) 食物等值交换份表..... 156
- 糖尿病控制指标自测表..... 157





第1章

水果类



能不能吃

糖尿病饮食的基本原则是低热量饮食，含糖量高的食物不能吃。但是，水果中都含糖，糖尿病患者是否能吃呢？答案：能。

吃多少

一般情况下，血糖稳定的患者，每天可以吃 150 克左右含糖量低的新鲜水果。如果每天吃水果达到 200~250 克，就要从全天的主食中减掉 25 克（半两），以免全天总能量超标。

什么时候吃

吃水果的时间最好选在两餐之间、饥饿时或者体力活动之后。不提倡餐前或饭后立即吃水果，以避免一次性摄入过多的糖类，致使餐后血糖过高，加重胰岛的负担。

测一测血糖

家中有血糖仪的患者如果在吃水果之前，吃水果后 2 小时测一下血糖或尿糖，对自己能否吃此种水果，吃得是否过量，是很有帮助的。

西瓜

热量^① 25 千卡

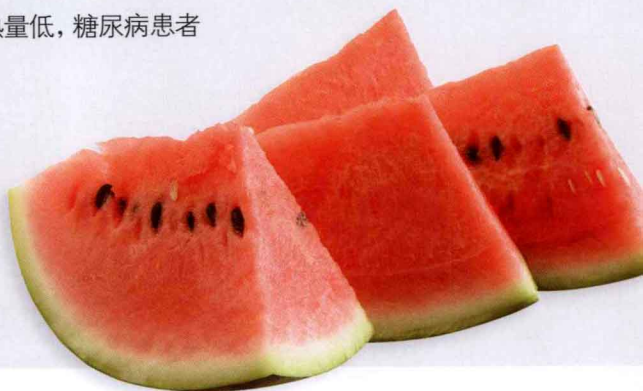
降糖关键点

西瓜含有人体所需的多种营养成分，且不含脂肪和胆固醇，水分多，热量低，糖尿病患者可适量食用。

参考用量

每日不超过 50 克（需经食物交换份换算）。

吃剩的瓜皮洗净切丝，加盐、香油凉拌，可消暑。



对并发症的益处

西瓜所含钾盐能利尿，对糖尿病合并肾病的患者有好处。

病友这样吃

西瓜瓤 500 克，鸡蛋 5 个，植物油 50 毫升。将鸡蛋打散，西瓜瓤切丁略挤去水分，放进盛有蛋液的碗内，加入盐调匀；植物油倒入炒锅烧热，放入调好的鸡蛋瓜丁糊，炒熟即成，每次适量食用。

这样做具有滋阴润燥的功效。阴虚内燥、热病烦躁、小便短赤等高血压、糖尿病患者，可适量食用。

禁忌

西瓜含糖量约为 5%，因此糖尿病患者不要一次食用过多，如果一天中多次食用西瓜，应减掉相应的主食量，以免血糖上升。

营养成分	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维 (不溶性)	水分	维生素C
含 量	0.6克	0.1克	5.8克	0.3克	93.3克	6毫克
同类食物 含量比较	低	低	低	低	高	低

注①：全书食材热量及营养成分含量均为每百克含量。

木瓜



热量 27 千卡

降糖关键点

木瓜含有蛋白分解酵素，有助于分解蛋白质和淀粉质，帮助降低血糖。此外，还有助于减轻胃肠的工作量，对消化系统大有裨益。木瓜还含有独特的番木瓜碱，具有抗癌功效，适量食用有助于糖尿病患者增强体质。

参考用量

每日不超过 100 克(需经食物交换份换算)。

饭后吃木瓜，有助消化，
对治疗肠胃炎、消化不良
有辅助效果。

对并发症的益处

木瓜含有一种叫齐墩果酸的成分，此成分有软化血管、降低血脂的功效，对于糖尿病合并高血脂及动脉硬化的患者很有好处。

病友这样吃

新鲜木瓜 100 克，冰糖适量(注意根据血糖的具体情况决定)。将木瓜去皮，切成丁，与冰糖同放入瓦罐中，加入适量清水，以小火炖 30 分钟，待温服食，每日 1 次。具有清热润肺的功效，适用于肺热干咳、虚热烦闷等病症。

禁忌

每 100 克木瓜大约产生 27 千卡的热量，相当于 40 克大米的热量，吃的时候注意减掉相应主食的量，以免引起血糖波动。

木瓜含有轻微的毒性，敏感性体质的人慎食。

营养成分	蛋白质	脂肪	碳水化合物	膳食纤维 (不溶性)	胡萝卜素	维生素C	硒
含 量	0.4克	0.1克	7克	0.8克	870微克	43毫克	1.8微克
同类食物 含量比较	低	低	低	低	高	高	高