

糖尿病

饮食养生宝典

—— 每天学点养生学 快乐增寿几十年 ——



糖尿病 ≠ 苦行僧 吃对了一样轻松降糖



樊蔚虹◎编著



糖尿病为什么偏偏对你情有独钟
吃得贵不如吃得对，怎么吃最降糖

陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

糖尿病

饮食养生宝典

——每天学点养生学 快乐增寿几十年——

樊蔚虹◎编著



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食养生宝典/樊蔚虹编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5439 - 7

I. ①糖… II. ①樊… 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 115840 号

糖尿病饮食养生宝典

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 19.5

字 数 280 千字

版 次 2013 年 5 月第 1 版

2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5439 - 7

定 价 26.80 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



F 前言

FOREWORD

人们生活水平的不断提高，糖尿病患者也逐渐增多，在医学高度发展的今天，糖尿病依然达不到“医到病除”，它被西医形象地称为“终身不愈的富贵病”“不死的癌症”，这种慢性疾病的控制可以通过日常饮食，生活调理而进行，能使患者与正常人一样享受生活与寿命。

糖尿病患者坚持健康饮食方式，不是极端多吃或不吃，对于糖尿病患者来讲，吃少会营养不良，吃多血糖会居高不下，甚至出现并发症，所以每个糖尿病患者不应该过度控制饮食，也不要粗心大意随便吃喝，而是根据自身的身体情况合理计划饮食，这样才有利于更好的控制病情，远离并发症的危害。

本书从糖尿病基本常识入手，分别介绍了谷类、蔬菜、水果、肉类、水产以及中草药的降糖秘诀，搭配营养低糖的健康美食，让糖尿病患者在享受生活中控制病情。

此书帮助糖尿病患者调节饮食，降低疾病对生活的影响，有助于健康人士合理制定饮食计划，走长久健康之路，健康是幸福快乐的基石，让我们一起用科学合理的饮食维护健康、创造幸福。

编者



C 目 录 CONTENTS

第一章 糖尿病患者要知道这些事

糖尿病是怎么回事	002
血糖值的正常范围是多少	003
人体中的血糖是从哪里来的	004
食疗对糖尿病患者有多重要	004
糖尿病饮食治疗原则	005
糖尿病患者灵活饮食，学会食品交换份法	005
如何计算自己的合理进食量	011
糖尿病患者的饮食误区	012
不可不知的食物生糖指数	015
怎样选择食物以利于控制餐后血糖	016
怎样降低食物的升糖指数	016
易饿的糖尿病患者怎么办	017
时刻预防低血糖	018
胰岛素治疗者饮食要定时定量	019
有并发症的糖尿病患者饮食注意事项	020
糖尿病患者如何食用甜味剂	020
糖尿病患者如何补充维生素	023
糖尿病患者要补充哪些微量元素	027



第二章 有助降糖的主食

玉 米——可增加胰岛素的效能	032
薏 米——维持正常的胰岛素分泌功能	033
黑 米——稳定餐后血糖	035
小 米——有益于调节血糖	036
黄 豆——降血糖和尿糖	038
红小豆——利尿降糖	039
绿 豆——降脂降糖	041
黑 豆——可调整血糖代谢	043
豇 豆——加强糖代谢	044
燕 麦——抑制饭后血糖浓度上升	046
荞 麦——降糖降压降脂	048
莜 麦——调整胰岛 β 细胞的功能	050
红 薯——降脂并可调节血糖	051

第三章 有助降糖的蔬菜

芹 菜——改善微循环、降糖	054
苦 瓜——天然的“植物胰岛素”	055
冬 瓜——利尿去湿、降脂	057
黄 瓜——减轻胰岛细胞的负担	059
洋 葱——降脂降糖	061
山 药——是糖尿病肺热伤阴者的滋补佳品	063
菠 菜——有助于控制血糖	065
西红柿——可降低血糖、血脂含量	066



空心菜——有助 2 型糖尿病患者控制血糖	068
圆白菜——对血糖、血脂有调节作用	070
白 菜——有助于防治糖尿病	072
绿豆芽——助控制餐后血糖的上升	074
豌豆苗——改善糖耐量	076
辣 椒——提高血胰岛素浓度	078
胡萝卜——有利于糖脂代谢	080
萆 薢——糖尿病多尿患者食疗佳品	082
竹 笋——平稳餐后血糖	083
大 蒜——可防治糖尿病并发肝病	085
茄 子——有益于有并发症患者	087
莲 藕——有助于肥胖型糖尿病患者	089
茼 蒿——降压减肥、调节血糖	091
海 带——延缓糖尿病并发症	092
银 耳——延缓血糖上升	094
萝 卜——稳定胰岛素的结构和功能	096
木 耳——修复受损胰岛细胞	098
西兰花——有效控制糖尿病的病情	100
青 椒——辅助调节血糖	101
金针菇——减轻或延缓糖尿病并发症	103
韭 菜——糖尿病有辅助治疗作用	105
菜 花——改善糖耐量和血脂	106
西葫芦——有效地防治糖尿病	108
芦 笋——保护糖尿病患者的视网膜	110
魔 芋——理想降糖食品	112
南 瓜——防治糖尿病、降低血糖	114
莴 笋——有助于防治糖尿病	116



香 菇——改善糖尿病症状	117
马齿苋——调整体内糖代谢过程	119
紫 菜——减少并发症的发病率	120
莼 菜——有良好的辅助治疗效果	122
芦 荟——有显著降血糖作用	123
仙人掌——有一定的降糖作用	125

第四章 有助降糖的肉类

牛 肉——良好的保健作用	128
兔 肉——防治心脑血管并发症	130
鸡 肉——糖尿病患者良好的蛋白质来源	132
鹌 鹑——辅助治疗糖尿病	134
驴 肉——有益于心脑血管并发症患者	136
乌 鸡——有利于预防糖尿病	138
鸽 肉——适合消瘦型的糖尿病患者	140
鸭 肉——可辅助治疗糖尿病	141
肝 脏——预防糖尿病足	143

第五章 有助降糖的水产品

鳝 鱼——降低血糖、调节血糖	146
鲫 鱼——糖尿病患者良好的蛋白质来源	148
三文鱼——可降低血糖、血脂	149
泥 鳅——适合肥胖型糖尿病患者	151
牡 蛎——帮助治疗糖尿病	153
蛤 蜊——有助于预防并发症	155



金枪鱼——促进胰岛素分泌	157
鲑 鱼——减少各种并发症的产生	159
田 螺——可用于各型糖尿病	161
鲤 鱼——有助于预防血管病变	163
河 虾——糖尿病患者补钙佳选	165

第六章 有助降糖的水果、干果

桑 葚——有助于预防血管病变	168
柚 子——能降低血糖	169
石 榴——有益于糖尿病患者	171
火龙果——有利于防治糖尿病	172
苹 果——有益于糖代谢	174
樱 桃——控制糖尿病并发症的发生	176
香 蕉——对保持血糖稳定有效	178
桃——使餐后血糖水平下降	179
橙 子——解烦渴、降血糖	181
西 瓜——有益于糖尿病合并肾病的患者	183
木 瓜——有助于糖尿病患者增强体质	184
橘 子——预防糖尿病患者视网膜出血	186
猕猴桃——有效调节糖代谢	188
菠 萝——减少对胰岛素和药物的依赖性	189
榴 莲——适合寒性体质的糖尿病患者	191
甜 瓜——对糖尿病合并肾病者有益	193
荔 枝——辅助治疗糖尿病微血管病变	194
柠 檬——防治糖尿病	196
番石榴——增强胰岛素的敏感性	198



李 子——适用于虚劳有热型糖尿病	199
橄 榄——防治心血管并发症	201
无花果——抑制血糖上升	203
山 楂——有利于控制血糖血脂	204
杏——减轻和避免各种糖尿病并发症	206
杨 桃——降低血糖	207
草 莓——防止糖尿病引起的眼部病变	209

第七章 有助降糖的饮品、补品

豆 浆——预防糖尿病并发动脉硬化	212
牛 奶——有利于控制血糖稳定	213
金银花茶——改善机体的胰岛素抵抗	215
绿 茶——预防糖尿病患者的视网膜疾病	216
桑叶茶——有降血糖作用	217
螺旋藻——预防和缓解糖尿病	218
花 粉——保护胰岛 β 细胞不再受破坏	219
蜂王浆——对糖尿病患者有医疗作用	221
海 参——缓慢修复胰岛功能	222

第八章 糖尿病药膳常用中药材

人 参——增强胰岛素对糖的代谢能力	226
西洋参——用于气阴两伤型糖尿病	227
枸杞子——提高糖耐量	229
玉米须——降压降糖	231
桑白皮——降低餐后血糖水平	232



地骨皮——有效控制糖尿病的病情	233
莲子芯——预防和治疗糖尿病	235
淮 山——增加胰岛素的分泌	237
黄 芪——双向调节血糖	238
灵 芝——促进糖的分解	240
茯 苓——有降血糖的成分组成	241
芡 实——能预防糖尿病	243
石 膏——具有降血糖的功效	244
葛 根——预防心脑血管并发症	246
黄 精——有明显的降血糖作用	247
知 母——有降血糖作用	249
生地黄——改善胰岛素抵抗	251
玉 竹——改善耐糖功能	252
玄 参——有效预防糖尿病	254
天花粉——有降血糖成分组成	256
黄 连——抵制糖元异生	257

第九章 糖尿病常见并发症食疗

肾病	260
足病	264
眼病	267
心脏病	271
口腔疾病	273
脑血管病	276
皮肤病	278
性功能障碍	282



糖尿病饮食养生宝典

TANG NIAO BING YIN SHI YANG SHENG BAO DIAN

高血压	285
脂肪肝	287
失眠	291
便秘	294
腹泻	297

第一章



糖尿病患者要知道这些事





糖尿病是怎么回事

糖尿病的英文名字 Diabetes mellitus，直译的意思是甜性的多尿病。糖尿病是由遗传和环境因素相互作用而导致的一种慢性、全身性的代谢性疾病。其原因是胰岛素分泌绝对或相对不足以及靶组织细胞对胰岛素敏感性降低，导致糖类、蛋白质、脂肪、水和电解质等代谢紊乱，引起高血糖和糖尿病。

糖尿病的临床类型主要有两大类：

1 型糖尿病也叫胰岛素依赖型糖尿病，感染（尤其是病毒感染）、毒物等因素诱发机体产生异常自身体液和细胞免疫应答，导致胰岛 β 细胞损伤，胰岛素分泌减少，多数患者体内可检出抗胰岛 β 细胞抗体。1 型糖尿病可发生在任何年龄，但多发生于青少年。临床表现有明显“三多一少”症状，即多尿、多饮、多食及体重减轻。有的以发生酮症酸中毒昏迷为首发症状，该型胰岛素分泌绝对不足，必须终身依赖注射胰岛素治疗。

2 型糖尿病也叫非胰岛素依赖型糖尿病，2 型糖尿病是一种多基因遗传性疾病，一般认为，它的发生是多源性的，是环境因素和遗传因素共同作用的结果。病因与胰岛素抵抗和胰岛素分泌不足有关。可发生在任何年龄，但多见于中老年。大多数病人有肥胖史，常在体检或发生并发症时诊断出早已患糖尿病。所以，2 型糖尿病发病缓慢且症状不典型。常见并发症有大血管病变、微血管病变、神经病变、眼底病变和感染性皮肤病变等。



血糖值的正常范围是多少

血糖值主要是指血液中葡萄糖的含量，血糖值只有保持在一定的范围内才能很好地维持人体各部分组织器官的正常运转，是诊断糖尿病的唯一标准，不能拿尿糖来进行糖尿病的诊断。

那么人体血糖的正常值是多少呢？一般糖尿病患者查血糖：一是查空腹血糖，二是查饭后两小时的餐后血糖。空腹血糖正常范围是3.9~6.1毫摩尔/升（70~110毫克/分升），高于7.0毫摩尔/升（126毫克/分升）诊断为糖尿病；餐后血糖也很重要，正常饭后两小时血糖范围是3.9~7.8毫摩尔/升（70~140毫克/分升），高于11.1毫摩尔/升（200毫克/分升）诊断为糖尿病。

但是，有一些人会出现在空腹时和饭后测得的血糖值既不在糖尿病的诊断标准内，也不处于正常范围内，即空腹时的血糖含量在6.1~7毫摩尔/升，这种既不是正常人，也没发展成糖尿病的情况被称为空腹血糖受损和餐后血糖增高，这种不是正常人，也不是糖尿病的人血糖增高是很危险的，很容易得糖尿病。这类人一定要格外小心。当然即使是血糖完全正常的人，如果具备一些高危因素，还得上注意预防糖尿病。

此外，如果餐后的血糖含量在7.8~11.1毫摩尔/升的范围内，被称为糖耐量减低。



人体中的血糖是从哪里来的

血糖的来源有以下途径：

(1) 食物

食物中主要含有蛋白质、脂肪、碳水化合物等，其中含有碳水化合物的玉米、大米、面粉、红薯、马铃薯等是含有糖类的主要食物，等到食物中的糖分被吸收转化后进入血液就会成为血糖。

(2) 肝糖原分解为葡萄糖

这种情况发生在短期饥饿后，因为这时肝脏中存储的糖原会被分解，重新进入血液，形成血糖。

(3) 非糖类物质转化成

当人体长期处于饥饿状态时，机体内的非糖类物质氨基酸和甘油等就会进入肝脏，转化为人体需要的糖类物质。

食疗对糖尿病患者有多重要

糖尿病与生活习惯密切相关。当人们长期饮食过多不知节制而造成营养过剩时，就容易使原已潜在的功能低下的胰岛 β 细胞负担过重，诱发糖尿病。糖尿病患者终生都要接受饮食治疗。即使有的患者经过适当的治疗，临床症状消失，血糖、尿糖恢复正常，与正常人一样参加工作及劳动，但葡萄糖耐量检查仍不正常。如果不注意调养，饮食不控制或



不合理，还会出现高血糖及尿糖。

饮食治疗是糖尿病治疗中最重要、最基本的治疗方法，所有患者不论类型、病情轻重、有无并发症，也不论是否应用药物治疗，都必须持之以恒地进行饮食治疗。

糖尿病饮食治疗原则

- (1) 限制高糖高脂食物，并减少盐分摄取。
- (2) 选食优质蛋白质食品。植物性食品以豆制品为佳，动物性食品以鱼和瘦肉为宜。
- (3) 多吃高纤维食物。谷类如糙米、燕麦，蔬菜如花菜、茼蒿、豌豆，水果如苹果、梨、柑橘等都很好。高纤维食物除可补充大量维生素，还可降血脂，延缓葡萄糖吸收率，帮助血糖稳定。
- (4) 多吃含钙、镁、铬、锌、硒的食物。
- (5) 多吃有降糖作用的食物。如苦瓜、芹菜、空心菜、胡萝卜、青嫩番瓜、柚子、大蒜、番石榴等。
- (6) 定时饮食，戒烟戒酒，并适度运动。

糖尿病患者灵活饮食，学会食品交换份法

食物交换份是将食物按其所含营养成分组成的比例分为 7 类：生主食、新鲜蔬菜、新鲜水果、生肉或鲜蛋、浆乳类食品、油脂、干果。无