

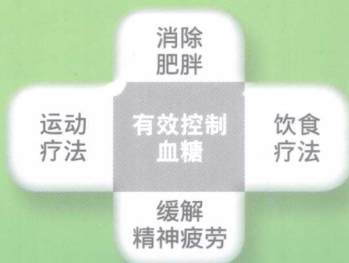
降低血糖的最根本方法

——食物疗法和运动疗法

降糖专家何成彦
国家高级营养师沈强 | 主编

降低血糖

有高招



- ⊖ 实例列举糖尿病患者应该如何制定食谱
- ⊖ 详列常见糖尿病并发症患者的饮食疗法
- ⊖ 18个在家中也进行的简单运动
 - ⊖ 58种降糖食物
 - ⊖ 59种降糖饮品



降低血糖 有高招

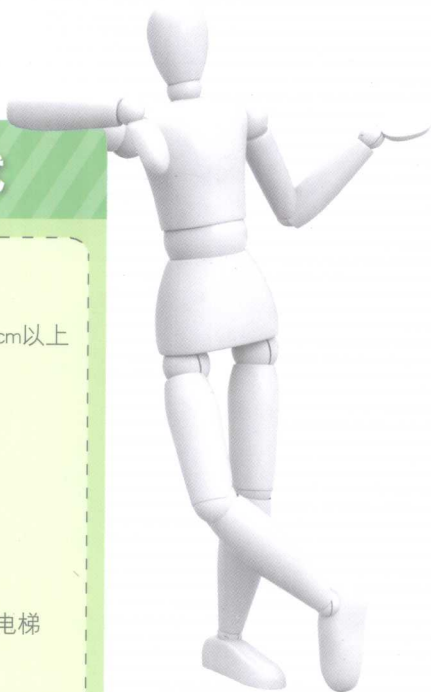
12项危险度的自我测试

- ☐ 家族中三代以内有患糖尿病的人
- ☐ 腹围（肚脐周围）：男性85cm以上，女性90cm以上
- ☐ 有过体质指数在25以上的肥胖时期
- ☐ 年龄在40岁以上
- ☐ 喜欢喝碳酸饮料
- ☐ 常吃甜食糕点
- ☐ 喜欢油腻食物，很少吃蔬菜
- ☐ 短程路途时也开车或打车，不走楼梯，常坐电梯
- ☐ 不参加体育锻炼，没有定期的运动习惯
- ☐ 容易疲劳
- ☐ 比起20岁的时候，体重增加了10%以上
- ☐ 吃饭的速度很快

请按真实情况填选，具体答案见本书第20页

责任编辑 宛 霞 端金香

封面设计 一行设计 于 通



上架建议 大众健康

ISBN 978-7-5384-3702-7



9 787538 437027 >

定价：18.00 元

降糖专家

国家高级营养师

何成彦

沈强

主编

降低血糖 有高招



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

降低血糖有高招 / 何成彦, 沈强主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-3702-7

I. 降… II. ①何…②沈… III. 糖尿病—防治—基本知识 IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第068183号

降低血糖有高招

jiangdixuetangyougaozhao 克服糖尿病



主 编
责任编辑
封面设计
技术插图

何成彦 沈 强

宛 霞 端金香

一行设计 于 通

于 通 王 舒 王廷华 邹吉晨 李壮壮 林 敏

邹本江 苏秀芝 梁 晶 王 平 邓美娜 李双双

出版发行
印 刷
版 次

吉林科学技术出版社

长春新华印刷有限公司

2009年6月第1版

2009年6月第1次印刷

规 格
字 数
印 张
书 号
定 价

880mm×1230mm 32开本

220千字

7

ISBN 978-7-5384-3702-7

18.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

社 址
邮 编
发行部电话

长春市人民大街4646号

130021

0431-85635177 / 85651759 / 85651628 / 85677817

85600611 / 85670016

邮购部电话
编辑部电话
传 真
网 址
实 名

0431-84612872

0431-85635186

0431-85635185

<http://www.jltp.com>

吉林科学技术出版社

前言

PREFACE



随着生活水平的不断提高，人们的饮食习惯和生活习惯都发生了很大的改变。过多地摄入蛋白质、脂肪，造成了营养的过剩，加之运动量又少，所以，糖尿病的发病率正在逐年攀升。有关机构预测，糖尿病将是21世纪人类面临的最主要疾病之一。

但是，许多人在得病之后仍对糖尿病的常识一无所知，最终导致了病情的进一步恶化，引发诸多并发症并危及生命。

本书在第一部分中，简明扼要地介绍了有关糖尿病的一些基础知识和治疗常识。在第二部分具体介绍了糖尿病的饮食疗法，让读者清楚地知道哪些食物可以降糖，哪些食物可以预防并发症的发生，为糖尿病患者安排合理的饮食提供了科学的指导。在第三、四部分中详细介绍了运动疗法以及缓解精神疲劳等知识。相信通过坚持不懈的努力，你一定能够成功！

降糖专家

何成彦

国家高级营养师

沈强

目录



contents

Part

1

基础知识

13

健康从关注血糖开始 14

什么是血糖 14

导致血糖升高的原因有哪些 14

糖尿病发病的根本原因 16

控制血糖的四大要点 17

危险度的自我检测 18

什么是生活习惯病 18

12项危险度的自我测试 19

糖尿病的基本知识 20

糖尿病的典型症状 20

糖尿病有哪些类型 22

糖尿病理解程度测试 23

糖尿病的诊断标准 24

如何判断糖尿病的病情轻重 25

可怕的糖尿病并发症 27

糖尿病急性并发症有哪些 27

糖尿病慢性并发症有哪些 28

血糖检查有哪些种类 32

血糖检查 32

其他检查	33
有无并发症的检查	33
常规的检查程序	34
如何有效控制血糖	35
药物治疗	35
坚持饮食和运动疗法	35
胰岛素疗法	35

Part 2

饮食疗法

37

糖尿病患者的饮食疗法应知应会	38
饮食疗法的必要性	38
饮食疗法的目的	38
饮食疗法的原则	39
实例列举糖尿病患者如何制定食谱	41
糖尿病患者的营养需求	43
适当补充蛋白质	43
适当摄入碳水化合物	43
脂肪的摄入也必不可少	44
补充适量的膳食纤维	44
补充必要的矿物质	44
补充适量的维生素	44
掌握食物的血糖指数	45
食物的血糖指数	45
常见食物的血糖指数	46

目 录



常见糖尿病并发症患者的饮食原则	47
糖尿病并发肾病患者的饮食原则	47
糖尿病并发高血压患者的饮食原则	48
糖尿病并发高血脂患者的饮食原则	48
糖尿病并发冠心病患者的饮食原则	49
糖尿病并发痛风患者的饮食原则	49
 如何科学吃主食	 50
多吃粗粮	50
主食的摄入量要足够	50
 如何科学食用肉类	 51
食用肉类时要注意什么	51
制作肉类时的注意事项	51
 饮酒时应该注意什么	 52
糖尿病人满足以下条件可适量饮酒	52
饮酒时需要注意哪些问题	52
 如何科学吃甜食	 53
正确认识“无糖”食品	53
了解市场上的甜味剂	54
计算食物的总能量	54
糖尿病患者的甜食禁忌	55
 在外吃饭需要注意的事情	 55
少喝酒	55

少吃高油、高盐食物	55
饮食定时定量	56
无糖糕点，不能随便吃	56
不能乱吃药	56
多吃肉，少吃饭，不科学	56

糖尿病患者能否吃水果..... 57

进食水果的时间	57
进食水果的量	57

58种降糖食物..... 58

荠菜——降低血糖的佳蔬	58
黄瓜——降糖效果无可挑剔	60
南瓜——防治糖尿病的良药	62
冬瓜——减肥降糖的佳蔬	64
丝瓜——生津止渴降血糖	66
苦瓜——植物胰岛素	68
白萝卜——糖尿病患者的理想食物	69
胡萝卜——降血糖的“小人参”	71
大蒜——糖尿病患者抗菌消炎的良药	73
洋葱——降糖菜中的皇后	74
韭菜——适合糖尿病患者的起阳草	75
芦笋——可有效改善糖尿病症状	76
竹笋——糖尿病患者的食疗佳品	78
茭白——适合糖尿病患者的水生蔬菜之一	80
莴苣——糖尿病的健康食品	81
香菇——降血糖的佳蔬	82
金针菇——降脂益智健脑佳肴	85
茄子——低脂低热防病变	87

目录



contents

莲藕——生津止渴抑血糖	88
山药——润肺滋肾降血糖	89
番茄——清热降糖抑病变	91
芹菜——平肝利尿降血糖	93
菠菜——更适合2型糖尿病患者	95
苋菜——减少糖尿病并发症	97
莼菜——辅助治疗糖尿病	98
海带——降糖的含碘冠军	99
紫菜——糖尿病患者理想的藻类食物	101
大白菜——适宜糖尿病患者的佳蔬	103
紫甘蓝——消暑止渴降血糖	105
花椰菜——糖尿病患者的良医	106
小米——降糖利尿	108
荞麦——糖尿病患者理想的主粮	110
黑米——降糖的长寿米	112
豇豆——天然的血糖调节剂	113
黄豆——可减少口服降糖药的用量	114
绿豆——止渴利尿降血糖	116
红豆——降血糖的高钾食物	118
银耳——改善糖代谢	119
黑木耳——降血糖的素中之荤	120
虾——改善糖尿病人身体虚弱症	122
牡蛎——适宜糖尿病患者滋养身体	124
蛤蜊——适宜糖尿病口渴者	125
鳕鱼——有显著降低血糖的作用	126
鲤鱼——防止糖尿病患者血管病变	127
鱿鱼——糖尿病适宜的海产品	129

乌鸡——降糖的黑心宝贝	130
鸭肉——增强体质预防病变	131
牛肉——降低心血管并发症	133
核桃——有助于预防糖尿病	135
花生——增强胰岛素的敏感性	136
黑芝麻——糖尿病人不可多得的佳食圣药	138
生姜——降低血糖	140
苹果——预防老年糖尿病	141
柑橘——适合形体消瘦的糖尿病患者	143
柚子——糖尿病的首选水果	144
柠檬——糖尿病的防治良方	146
荔枝——各型糖尿病人都适合的水果	148
菠萝——糖尿病患者的“聚合之果”	149
59种降糖饮品	150
茶	150
鲜果汁及蔬菜汁	163
牛奶或豆浆	169

Part 3

运动疗法



糖尿病运动疗法应知应会	172
运动前要接受检查	172
运动强度的计算方法	172
运动锻炼前应做哪些准备	173
运动疗法的最佳时间	173
运动治疗的原则是什么	173

目 录



contents

散步锻炼法 174

6种散步法 174

散步时的服装要求 175

其他注意事项 175

掌握正确的散步姿势 176

散步时要保护好双脚 176

慢跑锻炼法 177

慢跑的好处 177

跑步健身法 177

其他注意事项 178

在家中能进行的简单运动 179

缓解腰痛的竹棍运动 179

锻炼腹肌和背肌的不倒翁运动 179

锻炼腹肌的椅子体操 180

锻炼腹肌的金鱼体操 180

上下班是绝好的运动时间 181

巧用横把手 181

巧拉吊手 181

锻炼腿部和腹部肌肉 182

办公室里肌肉巧锻炼 182

做家务也是运动的好机会 183

叠衣服的运动 183

做饭时的运动 183

Part
4

擦玻璃时的平衡运动	184
购物时的运动	184

消除肥胖

185

肥胖是生活习惯病的根源	186
-------------------	-----

肥胖度的测量	186
消除肥胖的必要性	186

内脏脂肪很危险	187
---------------	-----

内脏脂肪的测量	187
肥胖类型	188

健康减肥很重要	189
---------------	-----

合理控制一日的能量需求	189
要合理减少脂肪	190
饮水减肥法	190
蔬菜减肥法	191
肥胖糖尿病患者的饮食减肥误区	191

和家人一起减肥	192
---------------	-----

腰部转动练习	192
大腿后侧的拉伸练习	192
腰和背部的锻炼	193
肩部和腕部的锻炼	193
腰部和臀部的锻炼	193
腹部的锻炼	194
腿部的锻炼	194

目 录



contents

Part 5

缓解精神疲劳

195

精神疲劳能引起血糖升高 196

消除精神疲劳的必要性 196

如何缓解精神疲劳 196

测试你的精神疲劳度 197

精神疲劳造成血糖升高的流程图 199

丰富的情感能使血糖降低 200

笑的处方 200

哭泣的处方 200

旅行可以放松心情 201

旅行时携带的物品 201

旅行时要特别注意饮食 201

刺激穴位可以缓解精神疲劳 202

内关穴的刺激方法 202

行间穴的刺激方法 202

这些好习惯可以降低血糖 203

养成睡觉前刷牙的好习惯 203

保持良好的睡眠 203

饭前泡澡或淋浴可降低血糖 203

附录一：糖尿病患者食物交换表 204

附录二：各种食物营养成分含量表 205

Part 1



基础知识

1



健康从关注血糖开始

健康检查时发现自己的血糖偏高的人有很多，但因为没有什么特别的症状，大多数人没有意识到其危险性，认为没什么危害。其实若对高血糖置之不理，便会引发糖尿病。

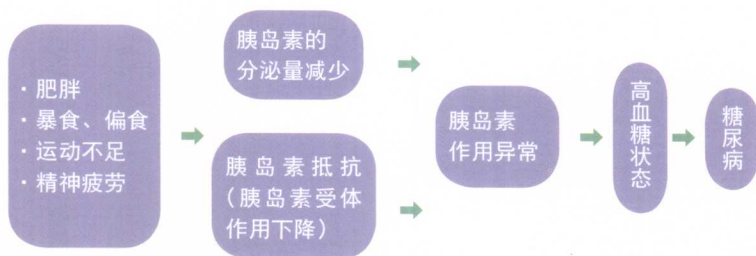
什么是血糖

我们的活动需要能量，作为能量的来源，每天都需要糖类、脂肪和蛋白质三大供能营养元素。其中能量的主要源泉，就是由食物转化而成的葡萄糖。糖类在消化器官被分解为葡萄糖，被小肠吸收，经肝脏进入血液中。血液中的葡萄糖就被称为血糖。1dl血液中含有的葡萄糖的量(mg)被称为血糖值。

导致血糖升高的原因有哪些

●胰岛素功能缺陷

胰岛素是由人体胰岛B细胞分泌的一种物质。胰岛素是一种分子量较小的蛋白质，在体内的作用非常广泛，主要是降低血糖，此外，还可



帮助脂肪和蛋白质的合成。胰岛素一旦分泌缺乏，就会引发糖尿病。胰岛素缺乏分为绝对缺乏和相对缺乏2种。胰岛素绝对缺乏可导致1型糖尿病的发生，主要是使葡萄糖无法利用，从而使血糖升高。胰岛素相对缺乏可引发2型糖尿病。另外，遗传因素也会导致胰岛功能下降，导致胰岛素分泌量减少，从而引起血糖升高。

●胰岛素抵抗

要想胰岛素顺利地作用于葡萄糖，细胞中的胰岛素受体是很重要的。可是由于偏食、暴食、运动不足等，使细胞中的胰岛素受体不能够正常地工作，即使胰岛素分泌量没有问题，胰岛素也不能正常工作，使胰岛素作用降低，从而产生高血糖和糖尿病，我们把这种状态叫做胰岛素抵抗。

糖类代谢流程

