

· 糖尿病患者家庭健康生活指南 ·

TANGNIAOBING
ZUIJIASHIPU

新编

良石 任艳灵◎主编

糖尿病 最佳食谱



- 亲近生活，远离“甜蜜家园”
- 最佳食物选择 最佳热能控制食谱
最佳中医食疗方 最佳调养食谱

糖尿病
患者的福音

科学指导糖尿病患者饮食 从食疗走向健康

科普畅销书

专家科学指导

吉林科学技术出版社

TANGNIAOBING
ZUIJIASHIPU

新编

糖尿病 最佳食谱



良石 任艳灵◎主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编糖尿病最佳食谱/良石,任艳灵主编. —长春:吉林科学技术出版社,2008.12

ISBN 978-7-5384-4039-3

I. 新… II. ①良…②任… III. 糖尿病 食物疗法—食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第185408号

新编糖尿病最佳食谱

主 编:良石 任艳灵

责任编辑:李媛媛 封面设计:胡椒设计

出版发行:吉林科学技术出版社出版、发行

印刷:北京市兆成印刷有限责任公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:15.625 字数:200千字

版、印次:2009年1月第1版第1次印刷

定价:26.80元

ISBN 978-7-5384-4039-3

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换

社 址:长春市人民大街4646号

邮编:130021

发行电话:0431-85635177 85651759 85651628 85677817

网 址:www.jlstp.com

实 名:吉林科学技术出版社

内 容 提 要

令糖尿病人最头痛的事情莫过于如何正确的饮食了。本书源于现代医学对食疗的认识，以向糖尿病患者提供最佳食谱为出发点，科学地为患者选择最佳食物，并针对糖尿病进行了热能分析，推出了最佳热能控制食谱，且在最后贴心地为不同年龄段、不同身体状况的糖尿病患者以及糖尿病并发症患者搭配出了最佳食谱。可谓内容丰富，原料易懂，制作简便，是日常预防和治疗糖尿病的最佳帮手。

新编糖尿病

最佳
食谱



内
容
提
要



前言

“吃什么可以降血糖”，这应该是糖尿病患者最常思考的问题了。事实上，这确实是不少糖尿病患者的大难题。

“自己是自己的医生”，这尤其适合糖尿病患者。糖尿病是一种慢性生活方式疾病，且目前国内外尚没有一种方法可以根治，只有有效控制血糖方可以稳定病情。控制血糖除需要药物的辅助外，主要靠在日常生活中慢慢调理，这其中饮食就是最关键的。

由于糖尿病知识的普及，很多糖尿病患者都多多少少知道些糖尿病的基本知识。然而，这远远不够，仍然有不少糖尿病患者和家属在琳琅满目的菜市场中徘徊，不知该如何选择。甚至有些患者认为“吃水果会升高血糖”、“吃鸡蛋会升高胆固醇”等，而这些正是饮食误区。这些似乎都说明了“糖尿病患者挑选食物确实不是一件简单的事情”。

你是否厌倦了你餐桌上的食物呢？你是否想回到有滋有味的美食时代呢？本书可以轻松帮你完成这个愿望。本书紧跟中医“药食同源”的说法，从日常生活中的食物入手，为糖尿病患者量身制作，烹制了一道又一道美食，让糖尿病患者在治疗的同时，也会体会到饮食的乐趣。

新编糖尿病

最佳食谱



前言



从饮食走向健康

——来自中医专家的指导

本书不仅仅局限于普通糖尿病患者，还专门为不同年龄阶段、不同身体状况以及糖尿病并发症患者制定了多种食谱选择方案，是糖尿病患者的最佳饮食指导书。

糖尿病患者，你还在为吃什么而不知所措吗？翻开本书，这些问题便可以迎刃而解；遵循本书你更可以向健康大迈一步，最终走出“甜蜜家园”。

编者

2008年11月

新编糖尿病

最佳
食谱



XINBIAN TANGNIAOBING
ZUIJIA SHIPU



目 录

第一章 糖尿病患者的最佳食物选择	1
第一节 糖尿病患者最佳饮食原则	1
一、多吃杂粮等粗纤维食物	1
二、水果要科学选择	3
三、适度加餐十分必要	4
四、吃清淡少盐食物	5
五、适量饮酒要牢记	5
六、养成良好的饮食习惯	7
第二节 有助降血糖的最佳食物	9
一、最佳谷类	9
二、最佳蔬菜类	11
三、最佳水果类	12
四、最佳肉类	14
五、其他	16
第三节 制定糖尿病患者最佳食谱	17
一、食物性味最佳分类	18
二、食物的辨证选材	19
三、各类食物的配伍禁忌	20

新编糖尿病

最佳
食谱



目

录





第二章 糖尿病患者最佳热能控制食谱	28
第一节 最佳低热能菜谱	28
一、最佳热菜类	28
二、最佳凉菜类	39
第二节 最佳中等热能食谱	43
一、最佳荤素菜类	43
二、最佳水产菜类	52
三、最佳豆类及其制品	60
四、最佳禽、蛋、肉菜类	67
第三节 最佳高热能主食谱	71
一、最佳面类主食	71
二、最佳谷类主食	76
第四节 最佳食谱的热能计算方法	78
一、粗算法及细算法	79
二、主食固定法	81
三、统一菜肴法	82
四、食物交换法	84
第三章 糖尿病患者最佳调养食谱	89
第一节 普通糖尿病患者最佳居家调养食谱	89
一、饮食要求	89
二、一周食谱举例	90
第二节 需住院治疗的糖尿病患者最佳调养食谱	91
一、糖尿病 1 号食谱	91
二、糖尿病 2 号食谱	91
三、糖尿病 3 号食谱	92
四、糖尿病 4 号食谱	93



五、糖尿病 5 号食谱	93
六、糖尿病 6 号食谱	94
第四章 糖尿病及其并发症的最佳中医食疗方	95
第一节 糖尿病患者降血糖最佳食疗方	95
一、糖尿病患者降血糖最佳茶饮食疗方	96
二、糖尿病患者降血糖最佳菜类食疗方	97
三、糖尿病患者降血糖最佳汤粥食疗方	101
四、糖尿病患者降血糖最佳主食食疗方	103
第二节 糖尿病常见并发症的最佳中医食疗方	104
一、糖尿病性高血压患者	104
二、糖尿病性高血脂患者	108
三、糖尿病性冠心病患者	112
四、糖尿病性脂肪肝患者	115
五、糖尿病性脑血管病变患者	120
六、糖尿病性肺结核患者	124
七、糖尿病性肾病患者	130
八、糖尿病性肺炎患者	134
九、糖尿病性便秘患者	138
十、糖尿病性腹泻患者	142
十一、糖尿病性感冒患者	146
十二、糖尿病性气管炎患者	150
第三节 糖尿病其他并发症的最佳中医食疗方	156
一、糖尿病性前列腺炎患者	156
二、糖尿病性尿路感染患者	160
三、糖尿病性外阴炎患者	165
四、糖尿病性阳痿患者	169





五、糖尿病性性冷淡患者	172
六、糖尿病性口腔疾病患者	176
七、糖尿病性眼病患者	180
八、糖尿病性失眠症患者	182
九、糖尿病性皮肤病瘙痒症患者	187

第五章 特殊糖尿病患者最佳调养食谱

191

第一节 重症糖尿病及糖尿病酮症酸中毒患者食谱的最佳制定

原则	191
----------	-----

一、重症糖尿病患者食谱的最佳制定原则	191
--------------------------	-----

二、糖尿病酮症酸中毒患者食谱的最佳制定原则	192
-----------------------------	-----

第二节 不同年龄段糖尿病患者饮食特点及最佳食谱举例

194

一、儿童糖尿病患者	194
-----------------	-----

二、老年糖尿病患者	195
-----------------	-----

三、妊娠期糖尿病患者	196
------------------	-----

第三节 不同身体状况糖尿病患者饮食特点及最佳食谱举例

.....	197
-------	-----

一、肥胖型糖尿病患者	197
------------------	-----

二、消瘦型糖尿病患者	198
------------------	-----

三、脆性型糖尿病患者	199
------------------	-----

四、糖尿病患者手术前后	199
-------------------	-----

第四节 糖尿病常见并发症患者的饮食特点及最佳食谱举例

.....	201
-------	-----

一、糖尿病性高血压患者	201
-------------------	-----

二、糖尿病性高血脂患者	202
-------------------	-----

三、糖尿病性冠心病患者	203
-------------------	-----

四、糖尿病性脂肪肝患者	204
-------------------	-----



五、糖尿病性脑血管病变患者	205
六、糖尿病性肝硬变患者	206
七、糖尿病性肾病患者	207
八、糖尿病性胆结石、胆囊炎患者	208
九、糖尿病性肺结核患者	209
十、糖尿病性便秘	210
第五节 糖尿病其他并发症患者饮食特点及最佳食谱举例	211
一、糖尿病接受血液透析患者	211
二、糖尿病性急性腹泻患者	212
三、糖尿病性慢性腹泻患者	213
四、糖尿病性甲状腺功能亢进症患者	213
五、糖尿病性骨质疏松症患者	214
六、糖尿病性痛风症患者	215
附录 常见食物一般营养成分及热能速查表	217



第一章 糖尿病患者的最佳食物选择

第一节 糖尿病患者最佳饮食原则

一、多吃杂粮等粗纤维食物

随着人们物质生活水平的不断提高，开始讲究精美的食品。但长期吃精制的米、面，将引起许多“现代病”，因为稻谷的外皮和胚芽中含有丰富的B族维生素，而小米和杂粮中含维生素B₁较多。五谷经过精加工后，其外皮、胚芽和粗纤维中的许多营养素会遭到破坏。近年来许多国家在保健食品的营养素中加入植物粗纤维治疗糖尿病，取得了一定效果，

实践证明，植物粗纤维不但能果腹以减轻饥饿感，还能使葡萄糖的吸收减慢，改善葡萄糖耐量试验，降低空腹血糖和餐后血糖的浓度，效果更显著的是降低餐后血糖上升的幅度。此外，它还能降低血脂，防止便秘，预防心血管疾病、慢性胆囊炎、胆石症、结肠癌等并发症。糖尿病饮食中粗纤维的数量以每日15~20克为宜，且最好来自天然食品。总之，对于糖尿病患者来说，饮食粗比细好。

目前医学界、营养学界对天然食物荞麦、麸皮产生了极大的兴趣，肯定了它们对糖尿病、冠心病、高血压等疾病的食疗作用。现分别介绍如下：

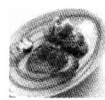
新编糖尿病

最佳
食谱



最佳食物选择的
糖尿病患者的





1. 麸皮

麸皮是最理想、最经济、最方便的高纤维食品。麸皮含纤维素18%左右,还含有丰富的蛋白质、维生素、无机盐等各种营养素。但因其食感差,味道不佳,习惯上不作食用。其实,采取蒸煮、加醋、加适量糖、干燥等简单的加工过程,就能除去麸皮本身的气味,使味道变香,清爽可口,常见的麸皮面包、麸皮饼干等就是这样加工制成的。以麸皮为主要成分的系列食品是糖尿病患者最理想的高纤维食品,应多食用。近年来许多专家报道,进食粗粮比细粮益处多。富含食物纤维的麸皮食品可影响血糖水平,减少糖尿病患者对胰岛素和药物的依赖性,并能防止热能过剩有控制肥胖的作用。因为高纤维素食品可延缓胃排空时间,增加饱腹感,使摄入的食物和热能减少,有利于控制糖尿病病情。因此,糖尿病患者如果希望减肥和降血糖,请常吃麸皮系列食品。

2. 荞麦

荞麦是一种杂粮。荞麦面含蛋白质为7%~13%,比大米、白面含量丰富。从营养效价来看,小麦面的指数为59,大米为70,而荞麦面则为80(个别地区甚至高达92)。荞麦中含有脂肪2%~3%,脂肪中含有9种脂肪酸,其中最多的是油酸和亚油酸。油酸在人体内可以合成花生四烯酸,它有降低血脂的作用,因此,常食荞麦可防治糖尿病性高血脂。

荞麦所含的微量元素和维生素等营养物质也是出类拔萃的。有资料报道,荞麦面含有的维生素B₁和B₂比小麦面粉多2倍,烟酸多3~4倍。突出的是荞麦面中还含有其他食物所不具有的芸香甙(芦丁)。烟酸和芸香甙有降低血脂的作用,是治疗高血压、冠心病的重要药物。因此,长期食用荞麦可防治糖尿病性高血压、糖尿病性冠心病。

荞麦面中所含的无机盐高于任何其他天然食品,含量为精白米和小麦面粉的2~3倍。其中铁的含量为小麦面粉的3~20倍;镁的含量比大米、小麦面粉高1倍。镁能促进人体纤维蛋白溶解,使血管扩张,抑制凝血酶的生成,具有抗血栓的作用。可见,常吃荞麦面亦可预防糖尿病性脑血栓形成。



二、水果要科学选择

新鲜水果富含维生素 C、无机盐、水分和纤维素，此外还含有较多的果糖和葡萄糖。糖尿病患者应根据自己的具体情况和水果含糖量的高低选择食用。

选食水果的原则：

(1) 因为水果中富含糖类，而且能被机体迅速吸收，易引起血糖增高，所以糖尿病患者病情尚未控制，血糖、尿糖均高时，最好不要吃水果。

(2) 糖尿病患者一般可以选择含糖量低的水果，含糖量高的水果（指含糖量在 14% 以上的水果）最好不吃。

(3) 如果患者平时就喜食水果，并且病情比较稳定时，可以吃适量的水果。吃水果的最佳时间在餐前 1 小时，因可使水果中的果糖起到缓冲饮食的作用。若一次吃水果量较多，应减少主食量。如食入 1 千克西瓜，应扣主食 50 克；如每日吃 200 克水果（梨、苹果、桃等），可减少主食 25 克。总之，糖尿病患者不宜多吃水果。

(4) 重症糖尿病患者不宜吃过多的水果，以免病情恶化。有时为了预防低血糖的发生，允许吃少量的水果，但需注意血糖、尿糖的变化。如果吃了水果后尿糖增多，则应减少主食，以免血糖升高。

水果、干果、坚果含糖量

类别	果 名	含糖量(%)
水果	西瓜、白兰瓜(可食部分)、草莓、枇杷、鸭梨	4~7
	柠檬、鲜椰子肉、李子、樱桃、哈密瓜、葡萄、桃、菠萝	8~10
	香果、苹果、杏子、无花果、橙、柚子、鲜荔枝	9~13
	柿子、鲜桂圆、香蕉、沙果、杨梅、石榴、甘蔗汁	14~19
	鲜枣、红果、海棠	20~25
干果	荔枝干、杏干、柿干、桂圆干、枣干、蜜枣、葡萄干	50~80
坚果	葵花子、核桃	10~15
	西瓜子、花生米	16~25
	栗子	40~45

新编糖尿病

最佳食谱



糖尿病患者
最佳食物选择

三、适度加餐十分必要

灵活加餐对防止糖尿病患者的低血糖反应很重要，特别是皮下注射胰岛素后的患者，有可能出现血糖大幅度的回落。糖尿病患者一般可在上午9~10时，下午3~4时及晚上睡前加1次餐。若尿糖为阴性，应加主食50克；尿糖“+”时，应加33克；“++”时，应加25克；“+++”及“++++”时，应加一些含优质蛋白质的食物。这样既可减少正餐主食及其他糖类的用量，减轻餐后高血糖，又可防止胰岛素作用较强时引起的低血糖反应。临床上常见注射胰岛素的患者睡前尿糖呈阴性，晨起空腹尿糖却呈阳性，除少数患者是黎明现象外，多数是夜间低血糖引起的晨间高血糖。采用睡前加餐后，清晨空腹尿糖可以转阴。但加餐饮食的摄入量一定要计算在全日糖类总摄入量之内。

有些糖尿病患者，病情不稳定，常有心悸、手抖、多汗、饥饿等低血糖反应，此时应立即吃1块糖或50克馒头，以缓解发作。发作前如能少量加餐，常可使血糖保持在相对稳定的状态，预防低血糖反应的发生。

偶然发生低血糖反应时，可立即饮用易于吸收的果汁、糖水或吃少量糖果、馒头等予以缓解。但不可经常采用这种办法。如多次出现低血糖症状时，应请医生调整饮食和药物。

生活不规律，吃饭不定时（如出差、外出开会），易引起血糖的变化，因此要注意随身携带一些方便食品，如奶粉、方便面、咸饼干等，以便随时灵活加餐。

人们除了基础饮食所需要的热能外（基础饮食为15个单位，即5020千焦热能，每单位334.7千焦），还要根据劳动强度、活动量大小灵活掌握。一般情况为：家庭妇女在基础饮食上增加3个单位，按6025千焦的热能考虑饮食量；标准体重55千克以下的机关工作人员，再增加5个单位，按6694.4千焦热能计算；标准体重55~60千克中等强度劳动者，再增加8个单位，按7698.6千焦热能计算。总之，增加食品要根据自己的喜好去进行广泛的选择，按食品变换表换算，不要偏漏。



四、吃清淡少盐食物

食盐是烹调不可缺少的物质，也是人体钠和氯离子的主要来源，对维持人的生命活动有着重要的作用。医生们通常是把限制饮食，特别是限制进食含糖量高的食品，作为指导糖尿病患者防治的重要方法。但是限制盐的摄入量则很少能引起注意。现代医学研究表明，过多摄入盐，具有增强淀粉酶活性而促进淀粉消化和促进小肠吸收游离葡萄糖的作用，可引起血糖浓度增高而加重病情。因此，糖尿病患者不宜采用高盐饮食。

如果糖尿病患者对食盐不加限制，长期摄入过多的盐，则会诱发高血压，并且会加速和加重糖尿病大血管并发症的发展。此外，盐还能刺激食欲，增加饮食量。因此，必须实行低盐膳食，每日摄入盐量在 5 克以下。限盐还应包括含盐的调味品，如酱、酱油等。一些面食中也含钠，如 250 克馒头所含的钠相当于 2 克食盐。

新编糖尿病

最佳食谱



糖尿病患者
最佳食物选择

五、适量饮酒要牢记

饮酒是人们常见的嗜好。有相当数量的糖尿病患者有饮酒的习惯，由此对糖尿病的控制及预防并发症的发生和发展带来一定的影响。

1. 酒的性质及其对糖代谢的影响

酒精的化学名为乙醇，体内代谢过程简单，极易燃烧氧化产热。在种类繁多的饮用酒中，有高、中、低度酒之分。乙醇作为热能物质，在体外用燃烧计测试，每克乙醇可产生 29.7 千焦热能。乙醇进入体内迅速氧化产热，热能经体表毛细血管散热，几乎不能利用，更难以转化贮藏。浓度高的酒不含其营养素。因而在计算摄入热能时，不能与其他实质性产热物质如糖、蛋白质和脂肪简单地进行同等换算。

酒精对机体代谢的影响是多方面的，取决于饮酒的量和急缓、机体营养状况、饮酒时进食多少、肝胰功能及机体对酒精的耐受性等。





乙醇对糖代谢的影响与机体的营养状态有关：营养状况佳时，饮酒可促使血糖升高；饥饿及营养状况欠佳时，饮酒则无升血糖作用，甚至使其下降。肝糖原贮藏充足时，酒精可促进糖原分解及抑制葡萄糖利用，使血糖升高；肝糖原贮藏不足时，酒精使糖异生受阻，易发生低血糖。大量饮酒使糖耐量降低；而少量饮酒则对其影响甚微。有人指出，乙醇本身虽对胰岛素细胞分泌胰岛素无刺激作用，但可能对胰岛B细胞对刺激物（如糖类）的反应程度有一定的增强作用。

2. 嗜酒对糖尿病的影响

长期嗜酒对糖尿病的影响是多方面的：

(1) 过量饮酒可引发高血脂。其主要改变为血中三酰甘油及低密度脂蛋白，浓度升高。临床证明，糖尿病患者饮酒不但易致高血脂，而且导致其持续时间长，不实行饮食治疗者尤甚。

(2) 长期饮酒会引起营养缺乏，并对肝脏不利。用胰岛素治疗的患者，空腹饮酒易出现低血糖。用磺脲类降糖药物的患者，饮酒可引起心慌、气短、面颊发红等症状。

(3) 糖尿病患者在饮酒时，进一些含糖的食物，血糖即可升高，使糖尿病失去控制。常饮酒而不吃食物，可以抑制肝糖原的分解，使血中葡萄糖量减少，出现低血糖症状。临床资料报告，饮酒者用量虽有一定差异，但其总热能常过多，故血糖水平不易控制。长期饮酒者总热能过多，代谢控制不佳乃至恶化的原因，除酒精因素外，主要是饮酒使饮食疗法执行不佳所致。

(4) 因过量饮酒引起糖尿病性酮症酸中毒并非罕见（除酒的因素外，常与饥饿、感染、中断治疗、过量摄食一起构成诱发因素）。

因此，糖尿病患者最好不饮酒，如饮酒只能少量饮用酒精浓度低的啤酒、果酒，并且避免空腹饮用。值得提醒的是，重症糖尿病合并肝胆疾病者，尤其是正在使用胰岛素和口服降糖药物的患者，要严禁饮酒。

3. 糖尿病患者饮酒的注意事项

(1) 糖尿病患者应彻底戒除酒类，但现实生活中很难做到，因

