



都市人健康食谱丛书

策划 孙靖国 主编 赵春霞

降低你的 血糖

D S R J K S P C S



河北科学技术出版社

都市人健康食谱丛书

策划 孙靖国 主编 赵春霞

降低你的血糖

北方科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

降低你的血糖/孙靖国, 赵春霞主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2003

(都市人健康食谱丛书)

ISBN 7-5375-2968-X

I. 降… II. ①孙…②赵… III. 高血糖病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 120142 号

都市人健康食谱丛书

降低你的血糖

策划 孙靖国 主编 赵春霞

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印 刷	河北新华印刷一厂
经 销	新华书店
开 本	787×1092 1/32
印 张	5
字 数	100 000
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数	4 000
定 价	12.50 元

<http://www.hkpress.com.cn>



降低你的血糖



蒜泥嫩茄

DUSHIREN JIANKANG SHIPU CONGSHU

五彩银芽





降低你的血糖

DUSHIREN JIANKANG



红油双花

芥菜鸡丸

SHIPU
CONGSHU





降低你的血糖

海带萝卜



DUSHIREN JIANKANG

SHIPU CONGSHU

翡翠鸡





降低你的血糖

DUSHIREN JIANKANG



清烧鲤鱼

SHIPU CONGSHU

紫菜银鱼汤



序

健康，掌握在你手中

栖身于繁华的都市，每个人都那么行色匆匆——为名、为利、为事业，却独独忽略了作为个体的人的最自然的需要——身心健康。

我们在恣意地挥霍与透支生命！我们在以身心的憔悴与健康的损耗为交换的代价！

这一切该停止了！头昏、胸闷、气短、抑郁……每天有多少人处于亚健康状态？糖尿病、高血压、动脉硬化、胃病，每年又是以何等的速度在我们当中蔓延？多位精英的猝死，是多么令人痛心疾首的一幕幕！

健康，是一种权利，也是一种责任，更是一种义务。一个人保持健康的体魄，是对自己负责，对家人负责，对社会负责。

合理的膳食、适当的运动、愉悦的心情是健康的三大基石。紧张的工作节奏、无休止的应酬、日夜颠倒的生活习惯使我们正在离厨房越来越远，既无法体会到小试牛刀的喜悦与乐趣，更失去了通过饮食预防疾病、促进健康的大好时机！

亲爱的朋友们，为了家人和自己的健康，远离疾病的困扰和折磨，让我们积极倡导这样一种理念：爱厨房、爱

降低你的血糖

健康、爱生活。你会发现，锅、碗、瓢、盆的变奏，煎、炒、烹、炸的交响，色、香、味、形的组合传达出无限的爱、无尽的温情，带给全家健康与欢乐。这需要用心去感受，用爱去回应！

在这场厨房与健康的革命中，有这样几个原则是我们应尽量遵循的：

※ 保证营养的充足与均衡

※ 养成良好的饮食习惯

※ 远离诱惑，注意节制

大师林语堂的幸福生活是这样的：美国的房子、日本的老婆、法国的情人、中国的厨子、英国的管家……那，我们的呢？或许很简单，健康的身体，一份与你共同成长的工作，还有，任何时候想起都会觉得心头一热的家……



目

录



糖尿病的病理说明与食疗对策 (1)

家常菜 70 例

芥菜鸡丸 (11)	豆腐豆尖 (25)
翡翠鸡 (12)	白玉丝瓜 (26)
清烧鲤鱼 (13)	虾仁豆苗 (28)
蘑香鲤鱼 (15)	芦笋冬瓜 (29)
红烧青鱼 (16)	白菜炒芦笋 (30)
芹菜鲫鱼汤 (17)	海米拌竹笋 (31)
蒜苗鱼丸汤 (18)	竹笋翡翠 (33)
白玉鱼丸 (19)	笋尖雪里红 (34)
蒜香鱿鱼 (20)	萝卜炒茼蒿 (35)
小三丁 (21)	炒萝卜丝 (36)
白玉绿裳 (23)	白萝卜肉沫 (37)
豆腐鸡丝 (24)	萝卜虾仁汤 (38)





烧三元	(39)	凉拌绿豆芽	(64)
莴笋碎肉	(41)	木耳炒白菜	(65)
莴笋炒冬菇	(42)	黑白木耳	(66)
葱油炒荠菜	(43)	酱淋小白菜	(67)
荠菜虾仁	(44)	油菜炒豆腐	(68)
西兰鸡片	(45)	爆炒茭白	(70)
虾仁烧冬瓜	(46)	茭白鱼丸	(71)
木犀冬瓜	(47)	牛奶海米芹菜	(72)
番茄酱冬瓜	(48)	腐竹炒芹菜	(73)
三宝羹	(49)	粉丝拌菠菜	(74)
爆炒三丁	(51)	羊肝炒菠菜	(75)
鸡丁炒冬瓜	(52)	菠菜炒香菇	(76)
蛋花冬瓜汤	(53)	翡翠鸡汤	(78)
海带缠冠	(55)	蘑菇炒韭菜	(79)
海带黄瓜汤	(56)	鸡蛋炒韭菜	(80)
海带萝卜	(57)	黄瓜虾球	(81)
海带银芽汤	(58)	鲜蘑黄瓜	(83)
黄豆炖海带	(59)	黄瓜炒鸡片	(84)
紫菜银鱼汤	(60)	蒜泥嫩茄	(85)
五彩银芽	(61)	肉丝菜花	(86)
肉丝炒豆芽	(63)	红油双花	(87)





冬瓜海鲜鸡	(89)	芹菜绿豆粥	(91)
玉米粥	(90)	蒜泥南瓜粥	(92)

药膳 10 例

枸杞糯米粥	(97)	天门冬膏	(102)
黄芪鲫鱼汤	(98)	天麻鱼头	(103)
茯苓粳米粥	(99)	玉参焖鸭	(104)
豆腐浆粥	(100)	人参菠饺	(105)
夏枯草煲猪肉	(101)	杞子炸烹大虾	(106)

微波炉食谱 10 例

蒜香大虾	(111)	鲜竹卷	(117)
鱼香煎三宝	(112)	冬瓜百花球	(119)
香煎豆腐	(113)	蒜泥白菜	(120)
酱香鸡	(115)	罗汉瓜脯	(121)
椰菜什锦卷	(116)	海鲜银针粉	(122)





宴会菜 10 例

魔芋香鸡	(127)	三色豆腐	(133)
沙茶平鱼	(128)	琼脂青白丝	(135)
墨鱼蛋海鲜汤	(129)	双色卷心	(136)
蛤蜊白玉羹	(130)	罗宋羹	(137)
花色金豆腐	(132)	三菜海鲜卷	(138)
附表 食物营养成分表		(140)	



糖尿病的病理 说明与食疗对策

血液中所含的葡萄糖称为血糖。正常人血糖浓度相对稳定，饭后血糖可以暂时升高，但不超过 180mg/dl，空腹血液浓度比较恒定，正常为 70mg/dl ~ 110mg/dl (3.9mmol/L ~ 6.1mmol/L)，两种单位的换算方法为： $1\text{mg/dl} = 0.0655\text{mmol/L}$ 。

【病理说明】

血糖主要来源：①食物，米、面、玉米、薯类、砂糖（蔗糖）、水果（果糖）、乳类（乳糖）等，经胃肠道的消化作用转变成葡萄糖，经肠道吸收入血液成为血糖；②储存于肝脏中的肝糖元和储存于肌肉的肌糖元分解成葡萄糖进入血液；③非糖物质，即饮食中蛋白质、脂肪分解为氨基酸、乳酸、甘油等，通过糖异作用而转化成葡萄糖。

血糖的消耗主要有四条途径：①葡萄糖在组织器官中氧化分解供应能量；②在剧烈活动时或机体缺氧时，葡萄糖进行无氧酵解，产生乳酸及少量能量以补充身体的急需；③葡萄糖可以合成肝糖元和肌糖元储存起来；④多余的葡萄糖可以转变为脂肪等。

糖尿病是以持续高血糖为其基本生化特征的一种综合病症。各种原因造成胰岛素供应不足或胰岛素在胰细胞不

能发挥正常生理作用，使体内糖、蛋白质及脂肪代谢发生紊乱，就发生了糖尿病。随着糖尿病得病时间的延长，身体内的代谢紊乱如得不到很好地控制，可导致眼、肾、神经、血管和心脏等组织、器官的慢性并发症，以致最终发生失明、下肢坏疽、尿毒症、脑中风或心肌梗死，甚至危及生命。糖尿病是一种常见病，随着生活水平的提高，糖尿病的发病率逐年增加。发达国家糖尿病的患病率已高达 5% ~ 10%，我国的患病率已达 3%。

众所周知，糖尿病并不可怕，可怕的是它的并发症。糖尿病的治疗目的就是使病人恢复基本正常的代谢水平，防止或延缓糖尿病急、慢性并发症的发生与发展，让他们有良好的体力及精神状态，正常地生长、生活、工作。要达到这些目的，就必须与糖尿病患者的 4 个杀手——高血糖、高血压、高血脂和高血黏做斗争。

● **高血糖** 控制糖尿病，首先就是要控制好血糖。国外已对 I 型糖尿病和 II 型糖尿病做过研究，发现对 I 型糖尿病患者，控制好血糖可使视网膜病变减少 76%，蛋白尿早期肾病减少 39%，临床肾病减少 54%，神经病变减少 60%。对 II 型糖尿病患者，控制好血糖能减少心肌梗死和心力衰竭 16%，视网膜病变减少 21%，糖尿病肾病减少 33%。怎么控制好血糖？不外乎是驾好糖尿病教育与心理治疗、饮食治疗、运动治疗、药物治疗、糖尿病监测五套马车，使血糖维持在基本正常的水平。具体地说，要使空腹血糖低于 140mg/dl (7.8mmol/L)，餐后两小时血糖低于 180mg/dl (10.0mmol/L)，而又不发生低血糖。

●**高血压** 高血压病是指体循环血压的持续性升高。正常成人的血压在 $12\text{kPa} \sim 18.7\text{kPa}/8\text{kPa} \sim 12\text{kPa}$ ($90\text{mmHg} \sim 140\text{mmHg}/60\text{mmHg} \sim 90\text{mmHg}$) 之间, 在不同生理情况下常有一定的波动。若多次测定血压在 $21.3\text{kPa}/12.7\text{kPa}$ ($160\text{mmHg}/95\text{mmHg}$) 以上应诊断为高血压病。高血压与糖尿病互相影响、互为因果。有人把高血压比作“无形杀手”, 特别是糖尿病患者, 往往有血糖高、血脂不正常、血黏也高, 再加上高血压, 血管进一步收缩变窄, 很容易发生阻塞或出血。阻塞的结果就是脑血栓、脑梗塞、心绞痛、心肌梗死、下肢溃烂等。国外研究发现, 对于Ⅱ型糖尿病来说, 高血压的危害甚至比高血糖更加严重。所以糖尿病患者必须十分注意、经常监测血压的变化。即使血压不高, 每3个月也必须监测血压1次。糖尿病患者在使用降压药之前, 必须注意生活习惯的改善, 包括多进高纤维、低脂、少钠饮食, 减肥、忌烟酒等, 如果采取这些措施后血压仍高于 $140\text{mmHg}/90\text{mmHg}$ 时, 应立即服用降压药。如果用了药血压还高, 那就一定要换药或者加药, 务必使血压至少保持在低于 $140\text{mmHg}/90\text{mmHg}$ 的水平。

●**高血脂** 血脂主要是指血清中的胆固醇和甘油三酯。胆固醇和甘油三酯都是人体必需的营养物质, 但健康人有一定的标准水平, 胆固醇 $< 5.172\text{mmol/L}$, 甘油三酯 $< 2.032\text{mmol/L}$ 。如果经常超出标准水平过多, 则诊断为高脂血症。高脂血症易诱发动脉粥样硬化和冠心病。糖尿病患者血脂容易不正常, 主要表现在胆固醇和甘油三酯水

平升高，低密度脂蛋白该低不低，高密度脂蛋白该高不高，结果造成高血压、动脉粥样硬化及心、脑血管病增多，严重者造成患者死亡。此外，血脂异常者肥胖、高血压、痛风、肝胆及胰腺疾病的发生率也增高，必须加以防治。

●**高血黏** 影响血液黏稠度的因素很多，包括血细胞因素（如红细胞数量、大小和形态，血小板功能），血浆因素（如血浆蛋白质、血糖、血脂、纤溶活性）以及血管因素（如血管长度、口径和血管内壁黏稠度）。这三方面出现障碍，血液黏稠度长期处于增高状态时，可发生高黏滞血症，简称高血黏。高血黏对糖尿病患者的危害很大，可引起血液瘀滞、供血不足、血管损伤、局部缺氧缺糖和酸中毒，最终加速糖尿病大血管、微血管及神经并发症的发生和发展，所以也不得不防、不得不治。

【饮食原则】

●**控制总热能是糖尿病饮食治疗的首要原则** 摄入的热量能够维持正常体重或略低于理想体重为宜。肥胖者必须减少热能摄入，消瘦者可适当增加热量以增加体重。

●**供给适量的糖类** 目前主张不要过严地控制糖类，糖类应占总热能的 60% 左右，每日进食量可在 250 ~ 300 克，肥胖者应在 150 ~ 200 克。谷类是日常生活中热能的主要来源，每 50 克的米或白面供给糖类约 38 克。其他食物，如乳、豆、蔬菜、水果等也含有一定数量的糖类。苡麦、燕麦片、荞麦面、玉米渣、绿豆、海带等均有降低血