

家用食疗菜谱

内分泌保养篇

NEIFENMI BAOYANGPIAN

药食同源

自古以来，我国人民就采用饮食疗法，即利用特别配制饮食以配合治疗。我们——21 世纪的现代人，更应该学会用食物来帮助病人康复。

周乃宁 周琍 张娜 编著



湖南科学技术出版社

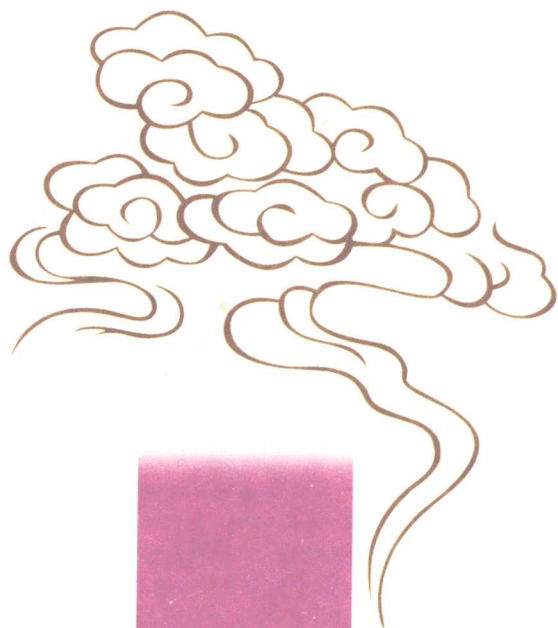


家用食疗菜谱

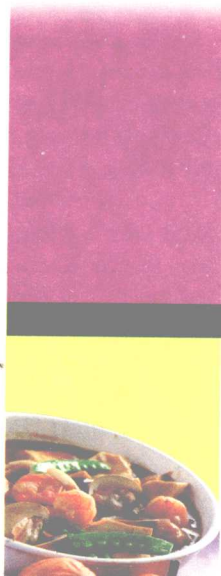
内分泌保养篇

NEIFENMI BAOYANGPIAN

周乃宁 周珣 张娜 编著



湖南科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

家用食疗菜谱. 内分泌保养篇 / 周乃宁, 周琍, 张娜
编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5357-5545-2

I. 家… II. ①周…②周…③张… III. 内分泌病—食物
疗法—菜谱 IV. R247. 1 TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 211903 号

家用食疗菜谱

内分泌保养篇

编 著: 周乃宁 周 琍 张 娜

责任编辑: 罗列夫 李文瑶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 湖南凌华印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县黄花镇黄花印刷工业园

邮 编: 410137

出版日期: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 2.75

书 号: ISBN 978-7-5357-5545-2

定 价: 9.80 元

(版权所有 · 翻印必究)

前

qianyan

家庭食疗菜谱——内分泌保养篇

言

食疗重于药疗。自古以来,我国人民就采用饮食疗法,即利用特别配制饮食以配合治疗。我们——21 世纪的现代人,更应该学会用食物来解决病人的康复问题。

有病应该吃药,关键是“对症下药”。有些疾病要终身吃药,如高血压;有些病要长时间坚持服药,如肺结核等。病人还得吃饭,该吃什么,不该吃什么,怎样吃才有营养? 这配餐大有学问,大有讲究,病友和家人都应该了如指掌。

众所周知,食疗是中医学、营养学与烹调学相结合的一门学问,是中华医学宝库中的独特疗法,炎黄子孙切不可忽视这些食疗良方。

为了方便病友制作烹饪,我们把每一病科的食疗方系统化、规范化、通俗化、简单化,从配料、制法、食法、功效做了详尽的说明,供病友在配餐时参考。这些菜肴既能治病又能养身,相信一定会受到广大病友及家人的欢迎和喜爱。

编 者

2008 年 5 月



糖尿病	1
认识糖尿病	2
糖尿病的饮食疗法	3
糖尿病一日食谱举例	11
食疗配方	12
猪胰蚌肉煨汤(12)黄精黑豆汤(13)清蒸参芪 鸡(14)鲜萝卜汁(15)茶疗(16)萝卜鲍鱼汤(17)淡 菜猪胰汤(18)黄芪山药粥(19)鸽肉银耳汤(20)番 薯叶冬瓜汤(21)菠菜根鸡汤(22)苦瓜汁(23)	
痛风	25
认识痛风	26
痛风的饮食疗法	27
痛风一日食谱举例	33
食疗配方	34
黄花豆腐汤(34)土茯苓粥(35)山药核桃糊 (36)玉米粥(37)芹菜拌香干(38)凉拌马齿苋(39)	
肥胖症	41
认识肥胖症	42
肥胖症的饮食疗法	43
肥胖症一日食谱举例	48
食疗配方	49
荔枝鸡汤(49)冬瓜木耳汤(50)凉拌三丝(51) 黄瓜拌蜇丝(52)燕麦片粥(53)赤小豆粥(54)辣椒 丝瓜(55)爽口泡菜(56)牛奶白糖茶(57)醋泡黄豆	



Contents





Contents



家用食疗菜谱
内分泌
保养篇

(58)豆瓣黄瓜(59)枸杞茶(60)生拌茼蒿(61)

甲亢 63

认识甲亢 64

甲亢的饮食疗法 65

甲亢一日食谱举例 69

食疗配方 70

清炒芹菜(70)黑豆生地羹(71)芪枣甲鱼汤(72)

菠菜肉片(73)凉拌金针菇(74)土豆炖牛肉(75)鸡丝

粉皮(76)鸡抓豆腐(77)饴糖鸡(78)小麦醋粥(79)

家用食疗菜谱 — 内分泌保养篇



糖尿病

TANGNIAOBING

认识糖尿病

糖尿病是一组常见的代谢内分泌病，分原发性和继发性两类。前者占绝大多数，有遗传倾向。临床上早期无症状，至症状期才有多食、多饮、多尿、烦渴、善饥、消瘦或肥胖、疲乏无力等症候群。久病者常伴发心脑血管、肾、眼及神经等病变，严重时可发生酮症酸中毒、高渗性昏迷、乳酸性酸中毒而威胁生命，常易并发化脓性感染、肺结核等。

糖尿病病程较长，血糖控制较差的病人常有各种并发症或伴随症。酮症酸中毒等可能成为本病恶化的严重表现；微血管病变基础上所致的病理改变如肾脏病变、眼底病变、神经病变等为糖尿病重要的慢性并发症，但大血管病变如动脉粥样硬化及其心、脑、肾等的病变和高血压等与糖尿病关系虽密切，也可见于非糖尿病者。

糖尿病宜采取综合治疗措施

1. 宣传教育 使无症状者尽早的确诊和防治。
2. 饮食治疗 血浆胰岛素空腹时及餐后数值不低者，饮食治疗是主要疗法之一。
3. 运动锻炼 参加适当的文娱活动、体育活动，可以最大限度地降低糖尿病的发生率。
4. 药物防治 包括促进胰岛素分泌剂（磺脲类等）、双胍类、 α -葡萄糖苷酶抑制剂、胰岛素增敏剂等。

糖尿病采取三级预防措施

一级预防 树立正确的饮食观，并采取合理的生活方式，可以最大限度地降低糖尿病的发生率。

二级预防 长期检测血糖，以尽早发现无症状性糖尿病。

三级预防 预防或延缓糖尿病慢性并发症的发生和发展，减少伤残和死亡率。

糖尿病目前还是一种终生性疾病，尚无根治办法，只有规范自己的生活，让生活方式科学有序，这也是最重要、最牢固的一条防线。

糖尿病的饮食疗法

糖尿病以多饮、多食、多尿、消瘦为主症，属于祖国医学“消渴”的范围。西医认为主要是胰腺的功能减退，胰岛素的生成减少。中医则认为是平时多食肥甘，酿成内热，或精神受到刺激，气郁化火，热炽于内，大量损耗肺、胃、肾的阴液所引起。根据不同症状表现，如多饮仍烦渴不止，谓之“上消症”；多食仍感饥饿、形体消瘦，谓之“中消症”；多饮多尿，尿有甜味，手足心热，小便频数，谓之“下消症”。见症虽有区别，但究其根本，乃是肾阴亏损所致。

病人在饮食方面，应遵医嘱进行配餐。淀粉类食物应适当控制；糖类应严格限制；病人更忌暴饮暴食，大吃大喝；性味大苦、大辣、大寒、大热的食物，更应予绝对禁止，以免加重病情。

糖尿病病人平时宜多食蔬菜及豆类食物，如白菜、芥菜、菠菜、萝卜、橄榄菜、丝瓜、冬瓜、黄瓜、西瓜、黑豆、黄豆、绿豆及其制品。动物类食物也可适量配合食用，如水鸭、母鸡、鸽子、鹅、瘦猪肉、牛肉、兔肉、甲鱼、鳝鱼、鳊鱼、鳙鱼、泥鳅以及鸡蛋、鸭蛋等，其中，鳝鱼、兔肉、鸭、鸽对本病还有较好的治疗作用。新鲜水果及果干，如梅、杏、桃、柿、荔枝、桂圆、黑枣等也甚相宜，可以常食。此外，常服少量蜂蜜，会使血糖降低，于病有益。

必须指出，糖尿病的恢复是很缓慢的，饮食疗法必须持之以恒，针对病情进行选食。调养得当，才能受益。本病还应禁忌烟酒及燥热性食物。

糖尿病饮食疗法的“五个作用”

1. 控制病情 糖尿病饮食疗法可以控制轻型病人，尤其是肥胖型病人的病情。

2. 降低血糖 饮食疗法可以减轻胰岛 B 细胞负担，有利于 B 细胞功能恢复从而达到降低空腹和餐后血糖的目的。

3. 增加胰岛素敏感性 饮食疗法可增加胰岛素受体数目和敏感性，降低肥胖病人的体重。

4. 营养平衡 科学合理的饮食调整不仅能治疗疾病，而且可以达到营养平衡，改善机体营养状况，增加机体抵抗力，防止或延缓心血管等各种并发症的发生和发展。

5. 维持正常体重 通过饮食结构的调整，肥胖者可以减轻体重，可以改善机体对胰岛素的敏感性，消瘦者可以增加体重，可以增加对各种传染病的抵抗力。

糖尿病食疗的“六项注意”

1. 合理节制饮食、摄取必需的最低热能。

2. 调整好蛋白质、脂肪和糖类的比例。

3. 全日总热能应合理分配，早餐 1/5，中餐、晚餐各占 2/5，每日 5~6 餐。

4. 饮食多样，注意扩大摄食范围，避免偏食，不要专吃高营养食品。

5. 粗细搭配，糖类是影响血糖波动的主要因素，一般而言，精粮的糖类高于杂粮。因此，粗粮和细粮应搭配食用。

6. 食品的选择，利用食品交流表、辨证选食，食品选择注意多选低糖、低脂肪、高蛋白、高纤维素，富含维生素和无机盐的食物。

糖尿病危险因素

美国医学科学家最新研究发现，诱发糖尿病进一步恶化的最危险因素不是糖而是脂肪。负责该研究的杜克大学精神病学教授理查德·瑟威特说：“我们用人工培育并使之患有 2 型糖尿病的老鼠进行实验，结果表明，严格的低脂饮食能较好地控制糖尿病的发展，有些老鼠甚至痊愈。”

瑟威特教授说，医生或病人把糖看作是糖尿病的主要原因是错误的，试图用低糖饮食的方法来控制糖尿病纯粹是浪费时间，然而，如果糖尿病病人坚持接受低脂饮食，将脂肪的摄取量减少到较低水平，比如把摄取脂肪提供的热量从 40% 减少到 10%，糖尿病则会得到较好的控制。

在美国，有较多人患有 2 型糖尿病，这些人大都从脂肪中获得 30% 以上的热量。事实上，大多数西方人都喜欢摄取高脂肪食物，这也是西方人为什么糖尿病患病率高的主要原因。





糖尿病食疗误区

不能用不吃主食来控制血糖

有些人认为，在糖尿病的治疗中，重要的是饮食疗法，而饮食疗法是以控制主食摄入量来达到控制血糖升高的目的。这种想法，是不够正确的。因为葡萄糖是体内能量的主要来源。若不吃主食或进食过少，葡萄糖来源缺乏，身体就必然要动用脂肪，脂肪在体内分解生成脂肪酸，并在体内燃烧后释放出能量。由于脂肪酸产生过多，常伴有酮体生成，经肾脏排泄可出现酮尿。因此，无论是正常人还是糖尿病病人，每日主食不能少于 150 克，即碳水化合物进食量不能低于 150 克，否则容易出现酮尿。

此外，不吃主食也可以出现高血糖。由于体内需要热量，在饥饿状态下，需动用蛋白质、脂肪，使之转化为葡萄糖，以补充血糖的不足。长此下去，病人可出现形体消瘦，抵抗力减弱，很容易出现各种并发症。

不能用“挨饿”来控制饮食

糖尿病饮食疗法的目的在于摄入最低限度的碳水化合物，减轻胰岛 B 细胞的负担，促进空腹血糖、餐后两小时血糖降至正常或接近正常水平，促使尿糖消失，从而有效纠正糖代谢紊乱。如果不对饮食加以控制，由于病人的胰岛素不足，餐后血糖会升得很高，不利于 B 细胞功能的恢复，而且长期持续高血糖容易促进多种并发症的发生发展，使病情恶化。因此每个糖尿病病人都要长期坚持合理的饮食。糖尿病病人在饮食治疗时，当吃完规定食物后觉得饥饿时，可以适当增加充饥的副食，主要是选用含糖量在 4% 以下的蔬菜，如紫菜苔、油菜、黄瓜、白菜、冬瓜等。肾功能正常者可适当增加豆腐等豆制品。

含糖量在 4%~10% 的蔬菜水果，如扁豆、草莓、柠檬等，应控制食用。

如果选择食用糖量超过 10% 的蔬菜，如山药、土豆、藕、黄豆、香菇等，要按食入数量及其含糖量计算值，适当扣除主餐量。如果平时喜欢吃的某种蔬菜含糖量高，饥饿时想吃又担心使血糖升高，还有一个办法：就是将含糖量高的蔬菜洗净切碎后放入水中煮 15 分钟，将水倒去，然后加水再煮，这样重复 3 次，碳水化合物溶于水中，菜里的糖含量就大大降低了。然后把菜加适量的油、盐等烧熟，饥饿时可当副食食用。

此外，肉汤或其他汤类等冷却凝固后，去掉上面一层油皮，再烧再冷却后，再去掉一层油皮，这样处理后也可供糖尿病病人食用。



糖尿病食疗秘诀

清淡、固定进食

家中有糖尿病病人，在饮食上应特别注意，定时定量非常重要，对血糖控制有良好的效果，但花生、瓜、腰果、蚕豆等油量及热量均很高的食物最好不要吃。

糖尿病病人在饮食疗法方面应注意均衡，每日饮食中都应该包括适当的主食类、奶类、肉类、豆制品、蔬菜类、水果类及油脂类，这些食物共同提供日常所需的各种糖类、脂肪、蛋白质、维生素及矿物质等营养。

对于饮食控制的病人照顾尤须细心，加糖的食物及饮料、油脂类、含胆固醇高的食物及太咸的食物均应禁食；稀饭、米粉条、甘薯、马铃薯、芋头、玉米和主食类含糖分相同，食用时要注意份量，且须与主食类代换。多选用富含纤维质的食物，如糙米饭、全麦面包、燕麦等，可延缓血糖上升，对血糖控制有良好的效果。



葡萄酒、葱头治糖尿病

将 1 个拳头大的葱头（洋葱）平分 8 份，浸入 500~750 毫升的红葡萄酒中 8 日后，每餐前空腹吃葱头 1 份，喝此酒 60~100 毫升。此方有刺激胰岛素分泌，降低血糖，改善乏力症状等功效。

糖尿病饮食烹调方法

以低油为原则，如清蒸、水煮；避免勾芡或使用大量含糖调味料，如番茄酱；炒菜宜用植物油，如色拉油、花生油、玉米油，也不要糖，食物调味宜清淡、不可太咸。

糖尿病除了饮食控制外，适度的运动量，按时服药，多方互相配合下才能达到良好的病情控制效果。



糖尿病一日食谱举例

饮食计算方法 (按病人 60 千克体重, 每日消耗 30 千卡, 按 1800 千卡计算)

早餐 4.5 个交换份: 谷类 2 单位 (咸面包 75 克), 牛奶 2 单位 (1 瓶), 蔬菜 0.5 (西红柿 250 克)。

午餐 9 个交换份: 谷类 5 单位 (米 125 克), 蔬菜 1 单位 (丝瓜 125 克、茄子 250 克), 瘦肉 2 单位 (瘦肉 20 克, 鸡蛋 1 个, 大排 25 克), 油脂类 1 单位 (植物油 1 汤匙)。

晚餐 9 个交换份: 谷类 5 单位 (面条 150 克), 蔬菜 1 单位 (四季豆 150 克, 花菜 200 克), 瘦肉 2 单位 (炒瘦猪肉 25 克, 红烧鱼 75 克), 油脂类 1 单位 (植物油 1 汤匙)。

一日食谱举例

早餐 豆沙包 (面粉 50 克、赤小豆 25 克), 咸鸭蛋 40 克, 牛奶 250 克。

午餐 大米饭 (大米 100 克), 肉丝炒芹菜 (芹菜 100 克、瘦肉 30 克), 拌茄泥 (茄子 100 克、香菜 10 克、大蒜 20 克)。

晚餐 千层饼 (面粉 100 克), 滑溜豆腐 (豆腐 100 克、淀粉 10 克), 西红柿蛋汤 (西红柿 100 克, 鸡蛋 50 克)。

全日烹调用油 15 克, 全日热能 6 342 千卡 (1 510 千卡) 左右。