

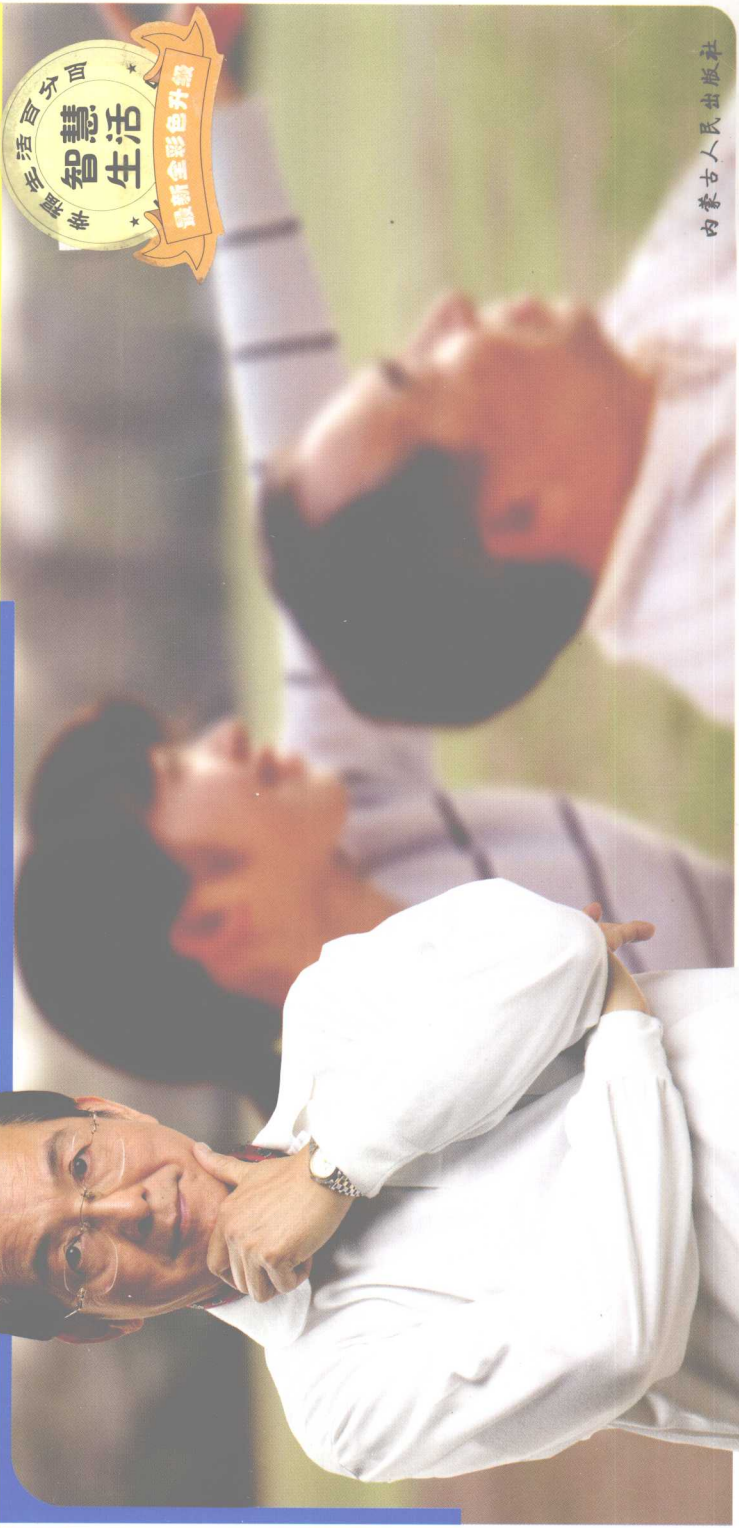
幸·福·生·活·百·分·百

糖尿病保健大全

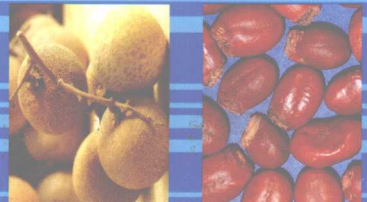
大全

TANGNIAO BING JIAOYANG DAQUAN

最实用的生活指导大全 • 最新的专业化健康指南



内蒙古人民出版社



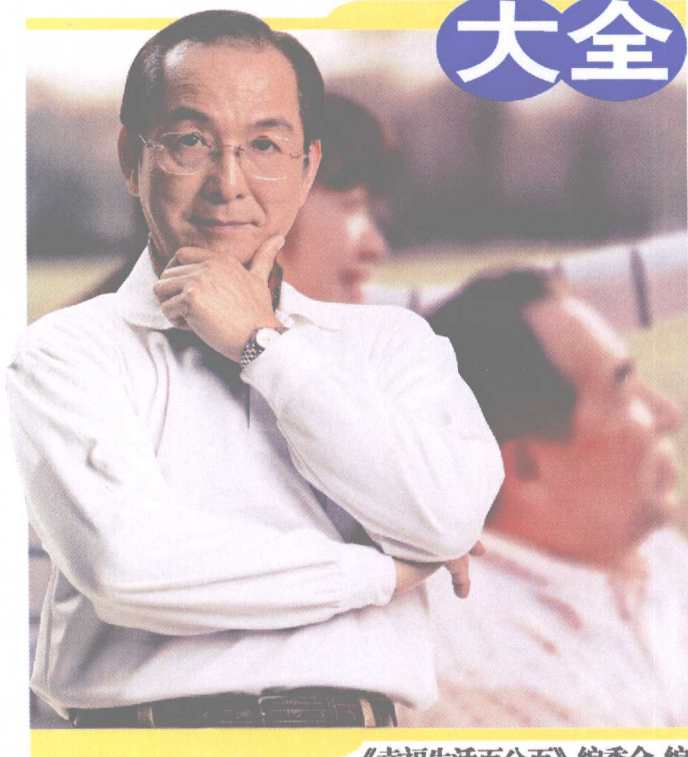


糖友福音



幸福生活百分百 ●●●●●●●●

糖尿病保健 大全



《幸福生活百分百》编委会 编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病保健大全/《幸福生活百分百》编委会编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2008.6

(幸福生活百分百)

ISBN 978-7-204-09619-0

I. 糖… II. 幸… III. 糖尿病—防治—基本知识

IV. R578.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第093823号

幸福生活百分百

作 者:《幸福生活百分百》编委会 编

责任编辑:王继雄

封面设计:亚晖时代

出版发行:内蒙古人民出版社

地 址:呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

印 刷:北京鑫海达印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:700 × 1000 毫米 1/16

印 张:144

字 数:1680千字

版 次:2008年9月第1版 第1次印刷

印 数:1-8000(套)

书 号:ISBN 978-7-204-09619-0/Z · 549

定 价:237.60元(全12册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471) 4971562 4971659

前

言



糖尿病为常见多发病和现代难治病。据卫生部报告：我国已有糖尿病患者2000万，更严重的是每天还在增加数以万计的新的年轻的患者。2004年，在北京市各大医院心内科就诊的高血压、高脂血症和冠心病患者中，25%的病人同时伴有糖尿病；在众多糖尿病患者中，仅有不到10%是单纯的糖尿病，有40%合并高血压或高脂血症，而有50%同时合并高血压和高脂血症。

在我国最古老的中医文献《黄帝内经》中就有相关的论述。《内经》将其分为“脾瘅”、“消渴”、“消痺”三个阶段，并对糖尿病及其并发症的病因病机、预后转归等均有系统论述；隋代甄立言《古今录验方》提出：“渴而引水多，小便数，无脂似麸片甜者，此皆消渴病也”，其认识糖尿病，远早于英国人托马斯·威廉。唐代药王孙思邈《千金方》和名医王焘《外台秘要方》收录了大量治疗糖尿病及其并发症的相关方剂，《千金方》指出：“所慎者三，一饮酒，二房事，三咸食及面”；《外台秘要方》也指出：“此病特忌房事、热面及干脯”，均强调糖尿病治疗必须以饮食治疗为基础，认为不节饮食“纵有金丹亦不可救！”其后，历代医家在糖尿病及其并发症饮食治疗方面，又积累了不少经验，逐渐形成了大量的药膳处方，有些药方至今仍有重要的实际意义。

众所周知，药膳饮食疗法是目前国际医学界公认的治疗糖尿病的妙方。无论糖尿病属于何种类型，病情轻重如何，有无并发症，是否用胰岛素或口服降糖药物治疗，都必须严格执行和长期坚持饮食控制。饮食疗法对糖尿病病情的控制至关重要，是目前

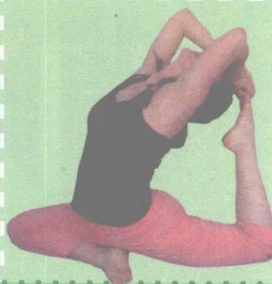
治疗糖尿病的基本疗法，也是预防和控制并发症的重要手段。心理因素对于糖尿病病情的稳定以及治疗效果均具有明显影响，我国传统医学历来十分重视人的情绪对于疾病的影响，认为“喜、怒、哀、思、悲、恐、惊”等情志失调是引起脏腑功能异常而导致疾病的主要内在因素，对情绪与糖尿病的关系有许多详细论述。随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变，心理疗法越来越受到人们的重视。坚持体育锻炼，可增加能量消耗，促进机体组织对葡萄糖的吸收和利用，使血糖下降，还可解除糖尿病患者的精神紧张状态，缓解焦虑，提高患者自信心。治疗糖尿病，必须饮食、运动和药物三者结合治疗！

本书从对糖尿病、高血压、高血脂联合防治的角度出发，精心设计了每一天的早、中、晚食谱，指导您合理搭配饮食，有效控制血糖！书中还介绍了几十种荤素菜谱，教您轻松做出可口菜肴，帮助广大患者解决实际问题，使自己和家人受益。





Contents



糖尿病保健大全

Part. 01 明白认识糖尿病

人体血糖的来源与去路	3
糖尿病病因	3
遗传因素	3
肥胖	4
活动不足	4
饮食结构	4
精神神经因素	5
病毒感染	5
自身免疫	5
化学物质和药物	6
妊娠	6
糖尿病类型	6
糖尿病的主要症状	8
糖尿病对人体有哪些严重危害	8

怎样预防糖尿病并发症的发生	9
血糖的正常值范围	9
血糖升高会得糖尿病吗	10
高血糖和低血糖	10
高血糖对人体的危害	11
家庭血糖自我监测	11
购买血糖仪时注意事项	12
测血糖的步骤	12
什么是胰岛素泵	13
胰岛素泵的作用	13
控制糖尿病的十种方法	14



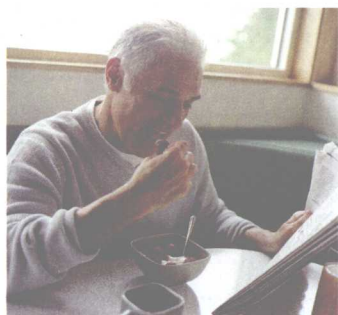
易患糖尿病的十种人	15
糖尿病患者的六忌	15
糖尿病昏迷急救措施	16

糖尿病保健大全

Part. 02 饮食疗法

糖尿病食物疗法原则	19
容易引起血糖升高的饮食	20
糖尿病患者在外吃饭应注意的事项	21
烹调应注意的原则	21

代糖品的介绍	21
糖尿病患者食疗要点	22
糖尿病饮食治疗的重要性	23
糖尿病病人的饮食禁忌	24
糖尿病患者科学饮食十细	





目录



节..... 24

糖尿病患者饮食卫生须知
..... 25

糖尿病患者要灵活加餐 27

糖尿病患者常用的降糖食
物..... 28

莜麦面..... 28

麦麸..... 28

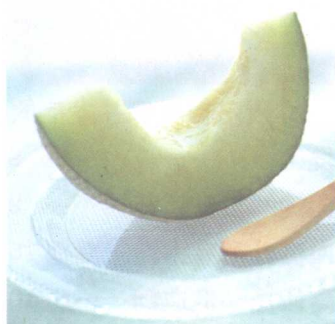
燕麦..... 29

高粱..... 29

玉米..... 29

大麦..... 30

小麦..... 30



荞麦..... 30

薏米..... 31

芡实..... 31

小米..... 31

糯米..... 31

粳米..... 32

番薯叶..... 32

赤小豆..... 32

大豆..... 32

黑大豆..... 33

纳豆..... 33

豌豆..... 33

绿豆..... 33

蚕豆..... 34

豇豆..... 34

黑芝麻..... 34

豆腐..... 34

苦瓜..... 35

南瓜..... 35

冬瓜..... 36

丝瓜..... 36

西瓜皮..... 37

黄瓜..... 37

葫芦..... 37

罗汉果..... 38

山楂..... 38



香蕉..... 38

石榴..... 38

甜瓜..... 39

荔枝..... 39

柑..... 39

桃子..... 39

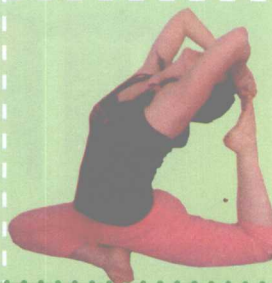
橘子..... 39

苹果..... 40

梨子..... 40

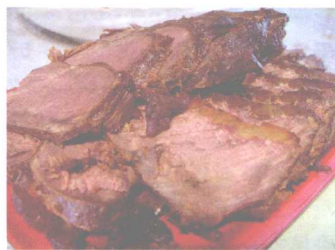


Contents



猕猴桃	40
柚子	40
大蒜	41
芥蓝	41
山药	41
魔芋	42
洋葱	42
芹菜	43
蒲菜	43
空心菜	43
胡萝卜	43
萝卜	44
芦笋	44
韭菜	44
花椰菜	45
白菜	45
茄子	45
藕	46
菠菜	46
番茄	46
荸荠	47

茭白	47
莴笋	47
竹笋	47
芦荟	48
蘑菇	48
平菇	48
香菇	48
银耳	49
仙人掌	49
牛肉	50



牛肚	50
猪肉	50
猪肚	50
鹅肉	51
鸡肉	51
乌鸡	51
兔肉	51
羊肉	52
羊肚	52
鱼类、贝类	52
黄鳝	53

蚌肉	53
泥鳅	54
乌龟	54
海参	54
蚕蛹	55
海带	55
裙带菜	55
海苔	56
醋	56
辣椒	56
生姜	56
葱	56
胡椒	57
芥末	57
桂皮	57
荷叶	57
酥油	58
牛奶	58
蜂乳	58





目录



糖尿病患者自我调养食谱

..... 58

不同热量的糖尿病食谱..... 58

低热素菜..... 61

素烧茄子..... 61

雪菜豆腐..... 61

烧小萝卜青蒜..... 62

拌白菜心..... 62

韭菜豆芽..... 62

醋熘大白菜..... 62

芹菜香干..... 63



凉拌苦瓜..... 63

凉拌菠菜..... 63

醋烹豆芽..... 63

葱花烧豆腐..... 64

小葱拌豆腐..... 64

素烧空心菜..... 64

清炒小白菜..... 64

凉拌莴笋丝..... 65

低热荤菜..... 65

清蒸鲤鱼..... 65

虾仁炒油菜..... 65

糟田螺..... 65

鸡块烩菜花..... 66

鸭块白菜..... 66

花椒鸡..... 66

干烹虾仁..... 67

拌肚丝..... 67

低热鲜豆及豆制品菜... 67

西红柿炒扁豆..... 67

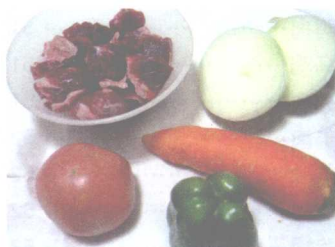
鸡汤豆腐小白菜..... 68

香椿拌豆腐..... 68

凉拌豇豆..... 68

焖扁豆..... 68

豆腐丝拌白菜丝..... 69



豆腐烩丝瓜..... 69

葱花拌豆腐..... 69

炒豆芽..... 69

中热荤素菜..... 70



熘肝尖..... 70

红焖羊肉..... 70

清炒鸡丝笋丝..... 70

砂锅小排骨..... 71

香爆里脊丝..... 71

清炒鸡丁柿子椒丁..... 71

肉片鲜蘑炒黄瓜..... 72

肉片烧茄子..... 72

肉丝炒菠菜粉丝..... 72

西红柿炒鸡蛋..... 73

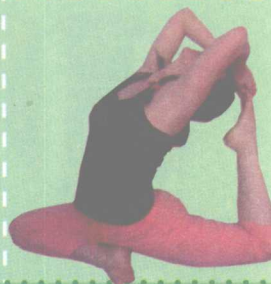
猪肝炒菠菜..... 73

圆白菜肉卷..... 73

西红柿炒牛肉..... 73



Contents



丸子烧油菜	74
肉丝炒青菜	74
肉片炒小水萝卜	74
肉片炒菜花	74
肉炒黄瓜丁	75
牛肉丝炒胡萝卜	75
牛肉烧油菜	75
牛肉烧白萝卜	76
牛肉炒黄瓜	76
鸡片炒油菜	76
鸡片炒菠菜	77
炒鱿鱼卷芹菜	77

中热禽蛋肉类

羊肉氽冬瓜	77
红烧兔肉白萝卜	78
红烧牛肉海带	78
清蒸牛肉	78
米粉鸭子	78

砂锅鸡	79
摊鸡蛋	79
红烧猪脚	79
干煸牛肉丝	80
爆牛肉	80

中热水产类

葱烧海参	80
盐水大虾	80
清炒虾仁黄瓜	81
醋椒鱼	81
红烧黄花鱼	81
炒鳊鱼丝	82
油焖大虾	82
干煸鳊鱼	82
清蒸刀鱼	83
清蒸蟹	83



粉蒸鲫鱼	83
干烧大虾	83
中热鲜豆及豆制品菜	84
肉片炒豆角	84



香干素炒青菜	84
肉炒豌豆	84
砂锅豆腐	85
肉末豆腐	85
肉丝炒豆芽	85
鲜蘑炒豌豆	85
蒜苗炒豆腐	86
清蒸豆腐	86
番茄豆腐	86
炒荤素	87
炒豆腐脑	87
白菜烩豆腐	87

主食

羊肉白菜馅饼	88
猪肉韭菜包子	88
猪肉白菜馅饺子	88
荞麦鸡丝面汤	89
打卤面	89
牛肉面	90
炒疙瘩	90



目录

葱花饼	90
标准粉馒头	90
芸豆饭	91
玉米面窝头	91
贴饼子	91
高粱米饭	92
玉米渣粥	92
小米饭	92
药膳食品分类与禁忌	92
药膳食品的分类	92
降糖药膳的药物	93
人参	93
黄芪	94
地骨皮	95
黄精	95
绞股蓝	95
知母	96
玉米须	96
苍术	96

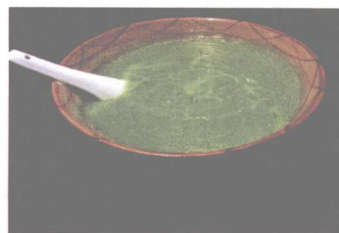
西洋参	96
玉竹	97
枸杞子	97
当归	97
葛根	98
黄连	98
地黄	98
桑叶	99
玄参	99
苍耳子	99
泽泻	99



药膳食品的禁忌	103
糖尿病实用药膳方	104
主食类	104
麦麸饼	104
多功能面粉	104
黄精香干面	105
杞花南瓜	105
粥类	105
黑米八宝粥	105
鲜味粥	106
菠菜粥	106
木耳粥	106
萝卜粥	106
山药粥	107
槐花粥	107
菊花粥	107
杞子粥	107
汤类	108
芸豆汤	108
猪胰汤	108
洋参鲤鱼汤	108

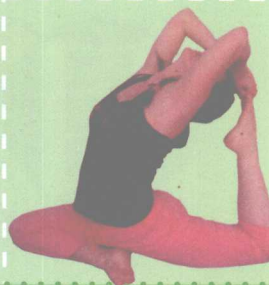


橘梗	100
牛蒡	100
僵蚕	100
荔枝核	100
桑葚	100
山茱萸	101
灵芝	101
药膳食品性味分类	101





Contents



杞仲鹌鹑汤·····	108
菜类·····	109
苦瓜·····	109
冬瓜·····	109



洋葱·····	109
山药·····	109
西瓜皮·····	110
芹菜·····	110
马齿苋·····	110
仙人掌·····	110
菠菜·····	110
黄鳝·····	111
枸杞子蒸鸡·····	111
田螺·····	111
炖海蚌·····	111
芪参燕鳗鱼·····	111
精山炖猪肘·····	112
单味中药治疗糖尿病	112

糖尿病保健大全

▶▶ Part. 03 运动与糖尿病

运动对糖尿病的治疗作用·····	115	放松保健操·····	129
运动量的选择·····	116	血压防治操·····	129
运动强度的衡量标准·····	117	减肥降糖操·····	130
运动时间选择·····	118	游泳疗法·····	133
运动项目选择及其注意事 项·····	119	球类疗法·····	134
患者采取运动疗法时注意 事项·····	120	五禽戏疗法·····	136
糖尿病运动疗法是有氧运 动·····	121	虎戏·····	136
步行疗法·····	122	鹿戏·····	137
倒行散步法·····	123	熊戏·····	137
慢跑运动疗法·····	123	猿戏·····	137
骑自行车疗法·····	125	鸟戏·····	137
体操疗法·····	126		
饮料瓶体操·····	126		
家务运动操·····	126		
医疗保健操·····	127		
保健运动操·····	127		





目录



糖尿病保健大全

Part.04 药物治疗

糖尿病口服药物种类	141
什么时候应用口服降血糖药物	141
什么情况下不宜用口服药物治疗	142
怎样合理使用口服降糖药	142
糖尿病病人不宜用哪些药	143

磺脲类降糖药	149
第一代磺脲类降糖药	149
第二代磺脲类降糖药	150
葡萄糖苷酶抑制剂	152
其他降糖药	154
胰升糖素拮抗剂	155
糖原增生抑制剂	155
胰岛素制剂	155
糖尿病常用中成药	156
消渴丸	156
六味地黄丸	156



玉泉丸	157
消渴平片	157
糖尿乐片	157
消渴降糖片	157
甘露消渴胶囊	158
三黄降糖片I号、II号	158
知麦降糖片	158
芪桃片	158



老年糖尿病病人应如何用药	144
糖尿病常用西药	146
在什么情况下使用胰岛素	146
糖尿病用药知识浅谈	146
双胍类降糖药	148

糖尿病保健大全

Part.05 其他疗法

糖尿病的生活疗法	161
糖尿病的心理疗法	163
糖尿病的情志调养法	166
气功疗法	167
气功推拿绝招	169
点穴法	170
推拿按摩法	170
按摩疗法	173
按摩的基本手法	176

糖尿病的药浴疗法





糖尿病保健大全

明白认识糖尿病

TANGNIAOBING BAOJIAN DAQUAN

MINGBAI RENSHI TANGNIAOBING



人体血糖的来源与去路



糖尿病主要是因胰岛素相对或绝对不足而引起的以糖代谢紊乱、血糖增高为主的一组慢性疾病。由各种原因造成的胰岛素供应不足或胰岛素在靶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,而发生糖尿病。随着糖尿病得病时间的延长,体内的代谢紊乱如得不到很好的

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、脑卒中或心肌梗死,甚至危及生命。糖尿病是一种全身性的内分泌代谢疾病。虽然医学诊疗技术水平不断提高,人类生命也延长了,但是糖尿病患病率也有增长的趋势。发达国家的糖尿病患病率已高达5%~10%,我国的糖尿病患病率已达3%。糖尿病是一种慢性、终生性、可控性的疾病,必须进行长期综合治疗,这种综合治疗仅靠医护人员是不够的,大部分治疗措施都必须在家庭中实施。因此,普及糖尿病的防治知识,提高患者的自我调控保健能力就显得非常重要。

血液中的葡萄糖,临床上称为血糖。概括起来,血糖的来源有三方面:主要来自食物。我们赖以生存的食物的主

要成分是碳水化合物、蛋白质和脂肪。其中碳水化合物即俗称的糖类,包括米、面、玉米、薯类、红糖、白糖、水果、乳类等;其次是肝脏合成葡萄糖或肝脏糖原分解为葡萄糖;最后是肌肉中的糖原分解为葡萄糖入血。

血糖有四个去路:其一,人体的组织细胞摄取、利用,转化为能量;其二,在肝脏、肌肉中合成糖原;其三,转变为脂肪;其四,转变为其他糖类物质。

糖尿病病因

虽然糖尿病的发病原因至今尚未完全阐明,但大多数学者一致认为糖尿病是一个多病因的综合征。其发病原因主要与下列因素有关。



遗传因素

