

吃对食物不生病系列

尚锦文化

降低血糖 特效食谱

康鉴文化编辑部 编



吃出健康 效果立见

- 吃对食物有效降低血糖
- 营养师推荐149道高纤低糖食谱
- 19类降低血糖明星食材
- 有效降糖饮食秘诀大公开

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

降低血糖特效食谱 / 康鉴文化编辑部编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.7

(吃对食物不生病系列)

ISBN 978-7-5064-5716-3

I.降… II.康… 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(2009)第089336号

原书名:《降低高血糖特效食谱》

原作者名:康鉴文化编辑部

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2009

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权,
由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面
许可,不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2009-3396

责任编辑:傅颖 责任印制:刘强

装帧设计:北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:7

字数:97千字 定价:25.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

吃对食物不生病系列

降低血糖 特效食谱

康鉴文化编辑部 编



 中国纺织出版社

Part 1 认识糖尿病，降低血糖 5

血糖升高就是得了糖尿病吗? 6	糖尿病患者会出现哪些症状? 9
常吃甜食，就会患糖尿病? 7	糖尿病有哪些类型? 10
哪些人易得糖尿病? 7	怎样才能有效控制血糖? 11
糖尿病会遗传吗? 8	战胜高血糖的5大关键 12

Part 2 降低血糖特效食谱149道 17

五谷杂粮 18

● 苹果小米粥 / 18	● 玉竹糙米粥 / 19	● 蔬菜双米粥 / 19	● 发芽米寿司 / 20
● 鲑鱼饭团 / 20	● 健康杂粮粥 / 21	● 海苔糯米卷 / 21	● 紫米豆皮 / 22
● 养生紫米糕 / 22	● 南瓜荞麦面 / 23	● 什锦烩饭 / 23	● 燕麦奶茶 / 24
● 南瓜馒头 / 24	● 燕麦馒头 / 24		

黄豆 25

● 凉拌冻豆腐 / 25	● 凉拌香椿豆腐 / 26	● 油豆腐炒茄子 / 26	● 咖喱番茄烧豆泡 / 27
● 木耳炒腐竹 / 27	● 凉拌干丝 / 28	● 豆干炒芹菜 / 28	● 玉米豆腐汤 / 29
● 味噌河粉汤 / 29	● 豆浆粥 / 30	● 香蕉豆浆 / 30	

海藻类 31

● 辣炒海带 / 31	● 凉拌海带 / 32	● 凉拌洋菜丝 / 32	● 海带炖竹笋 / 33
● 山药海带芽 / 33			

红曲 34

● 红曲味噌汤 / 34	● 红曲猪肉泡饭 / 35	● 红曲糯米饭 / 35
--------------	---------------	--------------

木耳 36

● 热炒木耳 / 36	● 双耳炒金针 / 37	● 银耳炒鸡蛋 / 37
-------------	--------------	--------------

魔芋、芦荟 38

● 高纤鸡肉丝 / 38	● 豆浆魔芋凉面 / 39	● 芦荟珊瑚面 / 39
--------------	---------------	--------------

绿色蔬菜 40

● 菠菜牛肉卷 / 40	● 蔬菜饺 / 41	● 彩虹沙拉 / 41	● 凉拌鸡丝菠菜 / 42
--------------	------------	-------------	---------------

- 豆苗焖鲜菇 / 42
- 虾米空心菜 / 43
- 蒜炒菠菜 / 43
- 酸辣秋葵 / 44
- 虾皮白菜 / 44
- 墨西哥酱芦笋 / 45
- 扁鱼芥蓝 / 45
- 辣炒空心菜 / 46
- 萝卜腌白菜 / 46
- 西兰花炒肉片 / 47
- 咸蛋炒小油菜 / 47
- 韭菜炒肉丝 / 48
- 豆苗炒肉丝 / 48
- 芦笋萝卜汤 / 49
- 三彩蔬菜汤 / 49

大蒜、洋葱 50

- 蒜蓉白肉饭 / 50
- 蒜头鸡汤 / 51
- 番茄洋葱滑蛋 / 51

菇蕈类 52

- 香菇鸡味泡饭 / 52
- 灰树花拌饭 / 53
- 香菇梅子粥 / 53
- 综合菇炒面 / 54
- 综合菇吐司卷 / 54
- 红烧什锦菇 / 55
- 罗勒炒蘑菇 / 55
- 茭白香菇 / 56
- 金菇炒猪肚 / 56

豆类 57

- 绿豆薏米汤 / 57
- 豆豆粥 / 58
- 黑豆鸭肉汤 / 58
- 圆白菜炒黑豆 / 59
- 有机黑豆饮 / 59

坚果类 60

- 坚果水果奶 / 60
- 绍兴栗子肉 / 61
- 胡桃莲子炖肉 / 61
- 香蕉芝麻 / 62
- 杏仁炖雪梨 / 62
- 莲子芝麻饮 / 62

瓜类 63

- 鲜味丝瓜米粉 / 63
- 南瓜年糕片汤 / 64
- 黄瓜肉片冬粉 / 64
- 瓜皮蒸鱼 / 65
- 苦瓜焖小鱼 / 65
- 苦瓜肉片 / 66
- 菠萝苦瓜 / 66
- 丝瓜烩山药 / 67
- 姜丝冬瓜 / 67
- 金针烩丝瓜 / 68
- 树子丝瓜 / 68
- 南瓜排骨汤 / 69
- 南瓜三明治 / 69

豆菜类 70

- 凉拌三丝豆 / 70
- 香炒四季豆 / 71
- 腐乳四季豆 / 71
- 豌豆烧烤麸 / 72
- 豆芽海瓜子 / 72

根茎类 73

- 山药桂圆粥 / 73
- 山药面条 / 74
- 山药馒头 / 74
- 香煎莲藕 / 75
- 牛蒡炒肉丝 / 75
- 山药茯苓鹅肉 / 76
- 水果土豆泥 / 76

鱼类 77

- 香煎遮目鱼 / 77
- 鲈鱼炒蔬菜 / 78
- 咖喱比目鱼 / 78
- 姜汁烧鳕鱼 / 79
- 番茄烩鲤鱼 / 79
- 辣拌鲈鱼丁 / 80
- 酸子蒸鱼 / 80
- 当归鱼 / 81
- 丹参炖鲜鱼 / 81
- 白术烩鲜鱼 / 82
- 黄鱼羹 / 82
- 旗鱼味噌汤 / 83
- 鲈鱼三明治 / 83

海鲜类 84

- 文蛤炒芥蓝 / 84
- 海参烩甘薯叶 / 85
- 芹菜炒海鲜 / 85
- 凉拌章鱼 / 86
- 番茄章鱼汤 / 86
- 柠檬蛤蜊 / 87
- 酸辣蛤蜊 / 87
- 韭菜虾仁饼 / 88
- 果香海鲜 / 88
- 意式海鲜汤 / 89
- 海鲜豆腐煲 / 89

水果类 90

- 桑葚粥 / 90
- 水果牛肉丁 / 91
- 甜桃炖肉 / 91
- 金橘茶 / 92
- 樱桃牛奶 / 92
- 橘子梨汁饮 / 93
- 健康蔬果汁 / 93
- 健康果汁 / 94
- 甘草番石榴 / 94
- 橘子奶酪 / 95
- 草莓麦饼 / 96

茶类 96

- 绿茶鲈鱼贝果 / 96
- 洋甘菊茶 / 97
- 茉莉花茶 / 97
- 紫罗兰花茶 / 98
- 迷迭香茶 / 98

橄榄油 99

- 柠檬鸡三明治 / 99
- 油焖甘薯叶 / 100
- 什锦牛肉卷 / 100

Part 3 必须了解的14大糖尿病问题 101

附录 有效降低血糖的营养素 110

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
细砂糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



Part 1

认识糖尿病，降低血糖

血糖值高过标准，
肾病变、失明、动脉硬化等并发症上身的几率
将大大提高！
糖尿病可谓是引发致命并发症的元凶，
了解糖尿病、关心血糖值，
是预防慢性并发症的第一步！

血糖升高就是得了糖尿病吗？

各种状况都可能会使血糖升高，因此血糖高并不代表一定患有糖尿病

什么是血糖？

血糖指的是血液中的葡萄糖，食物是血糖最大的来源。

我们所吃的食物中含有极高的糖分，这些糖分又叫“碳水化合物”，是人体的必要养分。糖类食物，如米饭、面等，经过肠胃道的消化后，会分解成葡萄糖，并且进入血液，成为我们说的血糖。

血糖值为何会偏高？

血液中的葡萄糖变多，血糖值便会升高。在胰岛素作用正常的情况下，当血糖值升高时，胰腺的 β 细胞会分泌胰岛素，帮助葡萄糖顺利代谢，转换成身体所需能量，并维持适当的血糖值。

血糖值偏高，有两种常见情况。一种是胰岛素分泌不足，导致残留在血液中的葡萄糖数量过多；另一种是胰岛素作用不良，例如正常一个单位的胰岛素能降十个单位的血糖，而胰岛素作用不良的人只能降五个单位的血糖，这就是所谓的胰岛素抵抗。

糖尿病的特征之一是血糖值偏高。血糖值指的是血液中葡萄糖浓度的数值。当血液中的葡萄糖浓度持续过高，即是糖尿病。

可能引发高血糖的情况

虽然糖尿病最主要、明显的症状就是高血糖，但高血糖并不等于糖尿病的代名词，疾病、用药等也可能引发短暂的高血糖现象，只要经过治疗，血糖就会恢复正常。因此若发现血糖升高，千万不可贸然服用降血糖的相关药物，应该经过医生诊断，确定病情之后，按照指示服药。

在某些紧急情况下，如急性感染、烧烫伤等，人体多种激素因受到刺激而增加分泌，导致胰岛素相对分泌不足，血糖值也会因此短暂升高。

糖尿病患者的高血糖

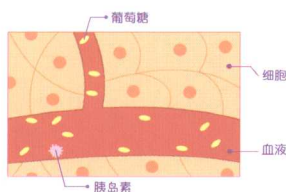
患糖尿病所表现出来的血糖异常升高，是指空腹8小时以上血糖值7.0毫摩尔/升、任意时段抽检的血糖值11.1毫摩尔/升或口服75克葡萄糖液后2小时血糖值11.1毫摩尔/升。当经过不同日期、二次检测，结果符合任一项目时，才算是患糖尿病。



可能引发高血糖的其他原因

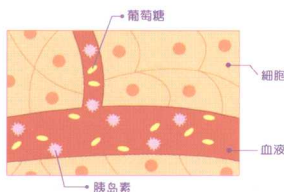
分 类		举 例
疾 病	肝 脏	肝炎 肝硬化
	内 分 泌	甲状腺功能亢进 肢端肥大症
	其 他	急性感染 烧烫伤 长期饥饿
用 药		利尿剂 口服避孕药 阿斯匹灵

胰岛素分泌不足时



1型糖尿病
胰岛素依赖型糖尿病

胰岛素作用不良时



2型糖尿病
非胰岛素依赖型糖尿病

常吃甜食，就会患糖尿病？

糖尿病与甜食的摄取没有绝对关系

吃甜没关系？

虽然病名当中有个“糖”字，但是，糖吃得多了，不一定会得糖尿病。

糖尿病的发生，往往不是单一因素所导致，遗传、肥胖再加上不良的饮食或生活习惯交相作用，使患病几率大增。

若家族中曾有人患糖尿病，那么就应格外留意，维持良好的饮食习惯。除了饮食均衡与定时定量外，具有遗传体质者，也应妥善控制甜食的摄取量。如果能搭配适当运动，避免肥胖，患糖尿病的风险将大大降低。

没有遗传因素者，若生活、饮食习惯不佳，糖尿病还是有机会找上门。

吃甜有关系！

无论是先天遗传或是后天习惯所致，一旦患了糖尿病，就应该谨慎控制糖分的摄取，除了别吃太甜，食物种类的选择也很重要，含糖量偏高的食物，如淀粉类或水果等，应酌量摄取。绝对饮食控制是糖尿病保健的重要环节。



哪些人易得糖尿病？

家族遗传、肥胖、西化饮食者是糖尿病高危人群

家族遗传

糖尿病具有遗传的特性，若家属或亲戚有人患有糖尿病，自己患糖尿病的几率便会增加。所谓预防胜于治疗，建议有家族性遗传者应定期接受检查。

肥胖

近年来，2型糖尿病的患者有年轻化趋势，肥胖是关键原因。体重过重会导致胰岛素作用不良，葡萄糖代谢差，血糖易升高。因此，肥胖者患糖尿病的几率较高。



西化饮食

西式食物，如汉堡、可乐等，多半高脂肪、高热量，肉

类、淀粉、糖类摄取过量，容易造成体重上升，进而诱发糖尿病。

高危族群 年长者

年龄的增加会提高患糖尿病的几率。一方面是因为多吃少动的生活形态易造成肥胖，另一方面是因为身体组织功能退化，胰腺制造胰岛素的功能跟着退化，增加患病几率。

高血压、高血脂、高尿酸者

这三种症状就像连体婴般，时常伴随发生。

患有胰腺疾病者

胰腺主管胰岛素分泌，胰腺曾受伤、慢性胰腺炎、肝硬化等都会影响胰腺的正常运作。

糖尿病会遗传吗？

糖尿病不会遗传，会遗传的是诱发糖尿病的体质

父母等近亲若有人患糖尿病，不代表子女未来就一定会成为糖尿病患者，但子女有可能遗传糖尿病的体质。据统计，与糖尿病患者有血缘关系的人，有20%~40%患有糖尿病。此报告说明，有些人的体质在先天上比较容易患糖尿病，因此，诱发糖尿病的体质是有可能遗传的。

实际上，促使糖尿病发病的原因并非

遗传或不会遗传

一般人以为，1型糖尿病会遗传，2型糖尿病则不具遗传特性。实际上，不管是1型还是2型病患者，皆具有遗传因素。但就算具有遗传因素，也不代表一定会发病，那只是代表发病的几率会比其他没有遗传因素的人高而已。

单一的，光一个诱因无法使糖尿病发病。除了遗传因素，还得加上环境因素。因此，即使有糖尿病的体质，在还没有达到一定年纪，或没有环境诱因出现时，糖尿病症状是不会出现的。近亲中有糖尿病患者的朋友，可以不用过度担忧，只要维持良好作息、定时运动、均衡和健康饮食，将血糖值控制好即可避免患病。

由于糖尿病与遗传体质有关，所以后来的治疗可以控制血糖值，但无法消除糖尿病病因。接受治疗，是控制病情的最佳选择。



容易诱发糖尿病的生活习惯



饮酒过度、无酒不欢



暴饮暴食



三餐不定时定量



压力过大、无法排解



懒得运动

糖尿病患者会出现哪些症状？

糖尿病患者可能出现三多一少症状，这是胰岛素分泌异常造成的

糖尿病典型症状：三多一少

吃得多、喝得多、尿多及体重减轻，是典型的糖尿病症状。

因为摄取的糖分无法被充分利用，身体热量不够，需补充热量，所以患者会吃得多。当血糖超过肾脏吸收糖的极限，即10.0毫摩尔/升时，葡萄糖会随着尿液排出，致使尿液渗透压升高，伴随大量水分和电解质的流失，使得细胞脱水，所以患者会多尿，同时感到口渴。糖尿病患者吃喝的量虽然变大，但摄取的糖分不能被利用，身体无法获得足够的热量，因此会日渐消瘦。

三多之一：吃得多

吃得多，是因为体内胰岛素分泌不足，葡萄糖无法顺利进入细胞、转换成身体所需要的能量。当身体感到热量不足时，进食欲望被激发，所以会出现吃得多的现象。

三多之一：喝得多

喝得多，是因为人体的渗透压提高，造成体内大量的水分排出，水分流失导致口干舌燥，身体自然想要补充更多水分，所以会出现喝得多的现象。

三多之一：尿多

尿多，是由于糖类无法被身体利用，导致血液中的血糖浓度增高，而肾脏在将不能被利用的糖分排到尿中的同时，也一并把身体中的水分排出，所以尿量会增加。

一少：体重减轻

糖尿病的典型症状，除了三多外，

体重减轻也是其一。糖尿病患者的胰岛素分泌异常，使得摄取的糖类无法充分被利用，身体在不能获得足够能量的状况下，会日渐消瘦。

没症状不代表没事

虽然吃得多、喝得多、尿得多以及体重减轻是糖尿病的典型症状，但2型糖尿病有为数不少的患者，在病初期并没有出现明显症状，所以40岁以上中年人应定期至医院作血糖检测。此外，若出现“三多一少”的糖尿病典型症状，更应立即前往医院进行检查。



糖尿病有哪些类型？

可分为四大类型：1型、2型、妊娠型、其他型

1型糖尿病

1型糖尿病又称为“胰岛素依赖型糖尿病”，主要是自体免疫所引起的胰岛细胞破坏，造成胰岛素分泌过少，甚至没有分泌。此类型发病者年龄通常较轻，多发生在30岁以前，第一次发病时会以酮酸中毒来表现。唯一的治疗方式就是终身使用胰岛素。

2型糖尿病

2型糖尿病又称为“非胰岛素依赖型糖尿病”，主要致病原因为胰岛素作用不良，多发病于中老年人，且多为体重过重者。此类糖尿病患者初期发病时胰岛素分泌并不会不足，有时还比正常值高，但因细胞产生阻抗，因此胰腺反而会分泌更多胰岛素，长期下来造成胰腺过度操劳、胰岛素分泌失调。

妊娠型糖尿病

妊娠型糖尿病对象为孕妇，而且仅指在怀孕前没有糖尿病，怀孕期间才患糖尿病的类型。发病的原因为过度肥胖、遗传因素，或是怀孕期胎盘所分泌的激素等。一旦患妊娠型糖尿病，产下巨大婴儿的几率会提高。不过只要孕妇与医生间有良好的沟通与配合，多半都能顺利产下健康的宝宝，且糖尿病会随着妊娠期结束而康复。

其他型糖尿病

其他型糖尿病是糖尿病中的少数，多半是由其他疾病所引起，如胰腺疾病、内分泌疾病、特殊遗传性综合征、胰岛细胞基因缺陷等，或因药剂及化学物品引起。

糖尿病的分类

青少年，体型正常



1型糖尿病

(胰岛素依赖型)

体型：与肥胖无关
发病年龄：年龄较轻，多在30岁以前
发病状况：来势汹汹

中年人，肥胖



2型糖尿病

(非胰岛素依赖型)

体型：体重过重者多
发病年龄：以往好发于中老年，但渐渐有年轻化趋势
发病状况：慢慢发病

孕妇



妊娠型糖尿病

体型：肥胖孕妇

发病年龄：怀孕时期
发病状况：产检时即可发现

中年人，体型微胖



其他型糖尿病

体型：与肥胖无关

发病年龄：依情况而有所不同
发病状况：依情况而有所不同

怎样才能有效控制血糖？

控制饮食，适度运动，按时服药，定期复查，维持健康生活形态

均衡摄取、控制总热量

总热量的控制是糖尿病患者饮食控制最重要的一环。有些患者为了使血糖下降，刻意吃很少，或吃某些特定食物、不吃某些特定食物，这都是不对的，会造成营养不均，对健康反而不利。只要依照营养师的指示控制热量，且平均摄取六大类食物，就能控制血糖。

改变不健康的生活方式

过度劳累、习惯压抑情绪、压力、暴饮暴食等不良的生活习惯，会使糖尿病的病情恶化。

适度运动

运动可以改善患者体内胰岛素的敏感

度，并促使葡萄糖代谢，进而达到降低血糖的效果。对2型糖尿病患者来说，饮食搭配运动是最理想的治疗方式。运动除了可改善餐后血糖，对长期血糖控制更有正面效果，同时还能降低血中LDL（低密度脂蛋白）、增加HDL（高密度脂蛋白）、降低血压、改善心肺功能。

按时服药与定期复查

接受药物治疗的糖尿病患者应遵照医生指示服药，不能自行停药或换药，以免影响血糖控制状况。该复查时应在适当时间到医院进行检查，方便医生掌控病情，并能针对病情发展做治疗上的调整。

有效控制血糖的方法



均衡摄取、控制总热量：均衡摄取六大类食物，稳定血糖



改变不健康生活习惯：任何不良的习惯都会使糖尿病的病情恶化



适度运动：对血糖的长期控制有效果，还能降低血中LDL及血压



按时服药与定期复查：依指示服药，定期复查，以方便医生掌控病情

战胜高血糖的5大关键

关键1 战胜糖尿病，从饮食开始

控制好饮食=血糖稳定

饮食、运动及药物是控制糖尿病的三大环节，其中饮食控制是最基本、最重要也是最困难的一环。大多数的2型糖尿病患者，在病发初期皆采用饮食控制作为主要治疗方式。

正确选择食物

糖尿病患者的饮食着重在健康、均衡及总热量控制，不需刻意选择某项食物，只要控制好分量及正确分配餐次，各种类食物都应均衡摄取。

定时定量、少量多餐

建议糖尿病患者定时定量。餐次分配上，少量多餐较理想，建议一天吃4~6餐，每隔3~4小时进食一次。每天定时吃一定量的糖类食品，较容易控制血糖。

维持理想体重

体重过重者，应先减轻5%~10%，降低体重有助于葡萄糖吸收。建议采用饮食

搭配运动的方式减重。

多摄取膳食纤维

多选择富含膳食纤维的食物，如蔬果及全谷类等，能有效延缓血糖升高。一般而言，全谷类食物在降低血糖方面效果上较好。

少吃高油脂食物

尽量少吃油炸、油煎、油酥食物或猪皮、鸡皮、鸭皮、鱼皮等油脂含量高的食物。

尽量避免食用浓汤

少吃如浓汤及经过勾芡、调味料过多的菜肴，以免造成身体负担。

少用饱和脂肪酸含量高的油

炒菜宜选用不饱和脂肪酸含量高的油，如花生油、葵花子油、橄榄油等，尽量少用饱和脂肪酸含量高的油，如猪油、奶油等。

均衡选择六大类食物

- 五谷根茎类：身体热量的主要来源
代表食物：全谷类食品
- 肉鱼蛋豆类：构建、修补身体组织，维持正常新陈代谢
代表食物：海鲜、家禽、肉类、蛋、黄豆
- 奶类：维持身体各处骨骼的健康状态
代表食物：低脂牛奶是糖尿病患者较好的选择
- 蔬菜类：促进肠胃蠕动
代表食物：各类蔬菜
- 水果类：促进新陈代谢、增强免疫力
代表食物：各种水果，如番石榴、橙、草莓、葡萄、苹果等
- 油脂类：提供必需脂肪酸、协助脂溶性维生素吸收
代表食物：植物油



关键2 饮食控制前，先了解食物代换表

适时适量变换菜色，美味与健康兼具

“食物代换表”提供了计算饮食营养素及设计各种膳食的便利性。它将糖类、蛋白质、脂肪含量相近的食物归在同一类，同时制订出每一份的重量、营养素及热量，只要是同一类食物都可以相互交换。

例如饭和面都归于五谷根茎类，1/4碗饭等于半碗面，营养价值同为蛋白质2克、糖类15克、热量70千卡。吃腻了饭，想要换面，使用者就可以清楚知道替换的分量。糖尿病患者先熟悉食物交换表的内容有助于菜单的设计。

六大类食物代换表及营养价值

六大类食物	交换表及营养价值
五谷根茎类	1. 含谷类及富含淀粉的干豆、根茎类蔬菜 2. 每份含蛋白质2克、糖类15克、热量70千卡
奶 类	1. 含全脂、低脂、脱脂三种 2. 全脂奶每份含蛋白质8克、脂肪8克、糖类12克、热量150千卡 3. 低脂奶每份含蛋白质8克、脂肪4克、糖类12克、热量120千卡 4. 脱脂奶每份含蛋白质8克、糖类12克、热量80千卡
肉鱼蛋豆类	1. 依据不同种类的肉、鱼类或同种类但脂肪含量不同的鱼肉类，分为低脂、中脂、高脂、特高脂 2. 低脂类每份含蛋白质7克、脂肪3克、热量55千卡；蛋白属于低脂肉类 3. 中脂类每份含蛋白质7克、脂肪5克、热量75千卡；蛋黄属于中脂肉类 4. 高脂类每份含蛋白质7克、脂肪10克、热量120千卡 5. 特高脂类每份含蛋白质7克、脂肪10克以上、热量135千卡以上；糖尿病患者应尽量避免食用这类食物
蔬 菜 类	1. 除淀粉含量高的蔬菜外，其余蔬菜都归为蔬菜类 2. 各种蔬菜相互替换的量为100克 3. 每份蔬菜包含蛋白质1克、糖类5克、热量25千卡
水 果 类	1. 各种水果所含水分量不同，因此每份水果重量依种类不同而相异，如1个橙等于9颗草莓 2. 每份水果含糖类15克、热量60千卡
油 脂 类	1. 含烹调用植物油、动物油，以及坚果类、各式酱料等 2. 每份油脂含脂肪5克、热量45千卡

关键3 在外就餐的18秘诀

非不得已需要在外就餐，请务必掌握关键原则

糖尿病的饮食控制比一般人来得严苛，若能在家自行烹调，对于饮食控制比较有利。然而，依照目前大众的生活方式与习惯，在外就餐在所难免。因此，糖尿病患者若能掌握以下原则，一样可以轻松在外享用美食。

秘诀① 选择适当食物类型与分量

在外用餐，可依照食物交换表，选择适当的食物类型与分量。

秘诀② 自备小点心

患者进食时间最好固定，如需延迟用餐，可先吃自备高纤点心。

秘诀③ 固定就餐地点

若需长期在外用餐，建议选几家固定餐厅作为替换。

秘诀④ 挑选低热量及无糖的食物

尽量选择热量不高、不含糖分的食物及饮料。

秘诀⑤ 以白开水为饮料

随身携带白开水作为饮料。若希望增添风味，可使用代糖。

秘诀⑥ 避免油炸食物和酱料

到速食店用餐，应避开油炸的食物。

秘诀⑦ 素食者适度食用黄豆制品

吃素的患者要适度选择黄豆或面筋等豆制品。

秘诀⑧ 肉和蔬菜应均衡摄取

在外用自助餐时，除了肉片外，也必须摄取蔬菜和白饭。

秘诀⑨ 了解每碗面的含肉量

了解常吃面条的含肉量，比如，一碗面等于2~3份主食，其中牛肉面、叉烧拉面、味噌拉面所含肉类约2份。

秘诀⑩ 避免食用肥肉和外皮

宴会中若提供高油脂和油炸食物，建议去除肥肉、外皮再进食。

秘诀⑪ 避开高胆固醇和高糖食品

避开高胆固醇、高糖食物与甜点，蔬菜水果依种类适量摄取。

秘诀⑫ 吃沙拉时佐酱不要太多

生菜沙拉可多吃，但佐酱必须以2匙为限。

秘诀⑬ 酌量食用炒饭、炒面

炒饭、炒面比起白饭与清汤面，脂肪更多，注意别食用过量。

秘诀⑭ 多选择清淡菜肴

多选择采用清淡方式烹饪的菜肴，如汆烫、清蒸等。

秘诀⑮ 以清汤为主

汤类请选择清汤，避免浓汤。

秘诀⑯ 避免下午茶与消夜

少量多餐指餐与餐间可进食少许点心，应避免下午茶和消夜。

秘诀⑰ 随时掌握血糖状况

若吃了不了解的食物，回家应马上测量血糖。

秘诀⑱ 掌握原则，别因噎废食

在外就餐应尽量原则把握，但不需因噎废食。



关键4 九大并发症的饮食要诀

掌握糖尿病并发症的饮食要诀，您也能吃出健康

据统计，85%的糖尿病患者长期患糖尿病后会并发其他病症。在进行饮食控制的时候，除了顾及营养均衡原则外，更应依照自身状况来作调整。可向营养师咨询更详细的知识。

①肥胖

肥胖是引发糖尿病的主要诱因。建议过重的患者计算每日所需热量后，再减少500千卡，并将此实行在减重饮食计划中。



②视网膜病变

当糖尿病患者伴有高血压时，视网膜病变的几率更高，若想预防，建议将血压控制好。每天减少钠的摄取，避免食用腌渍类食物，减少调味料的摄取。

③牙齿疾病

高血糖造成血液浓稠，进而影响循环、口腔，甚至容易导致牙周病。建议平日多吃富含维生素C的蔬果，如柑橘类、番茄等。

④心血管疾病

高甘油三酯、高胆固醇、高血糖容易引发心血管疾病。建议患者遵守低油、低胆固醇、低盐、低热量和高纤的饮食习惯。

⑤肾脏疾病

有肾脏并发症的病患，要特别注意蛋白质的摄取。过多蛋白质会造成肾脏负担，建议患者选择低蛋白饮食方式，以延缓病情恶化。



⑥肠胃疾病

患者在肠胃方面容易并发的疾病有胃麻痹、腹泻和便秘。少量多餐，低油、偏软食物，补充水分和多摄取蔬果，都能缓和症状。

⑦痛风

避免喝酒及摄取高嘌呤食物。痛风易发生在体重过重的患者身上，建议进行减重。但减重时千万别饿肚子，避免脂肪加速分解，抑制尿酸排泄，加重病情。



⑧神经疾病

控制神经疾病最有效的方式就是控制血糖。在饮食方面，可以多食用富含B族维生素、维生素C及维生素E的食物。

⑨足部问题

有足部问题的患者在饮食方面，需摄取比平常多20%~30%的热量，此外还要多补充蛋白质、维生素A、维生素C、锌、铜和铁。

