

糖尿病 一日三餐

怎么吃

杨长春 / 主编

中国人民武装警察部队总医院主任医师 博士后



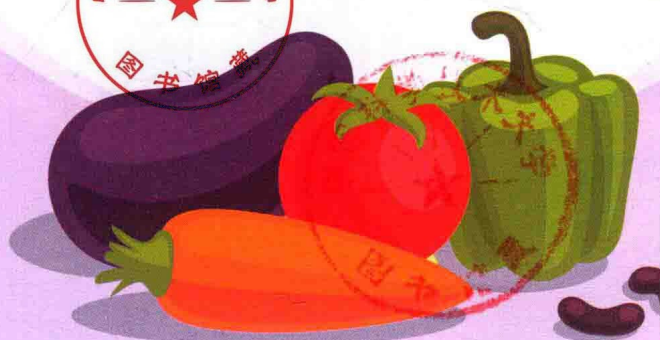
江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位



汉竹编著·健康爱家系列

糖尿病 一日三餐怎么吃

杨长春 / 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病一日三餐怎么吃 / 杨长春主编. -- 南京 :
江苏凤凰科学技术出版社, 2018.4
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-8600-1

I. ①糖… II. ①杨… III. ①糖尿病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 250340 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

糖尿病一日三餐怎么吃

主 编 杨长春
编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋
特邀编辑 张 瑜 任志远 麻丽娟
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
印 刷 北京博海升彩色印刷有限公司

开 本 720 mm × 1 000 mm 1/16
印 张 12
字 数 100 000
版 次 2018 年 4 月第 1 版
印 次 2018 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-8600-1
定 价 42.00 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录 Contents

第一章 算算每天的 进食总热量 /15

控制血糖一定要知道的膳食原则 16

控制总热量是根本 16

保证食物多样性 17

这样的烹饪方法更健康 18

进餐顺序有讲究 19

一日三餐热量分配 20

如何确定自身热量需要 20

重建饮食金字塔 21

三餐比例 3:4:3 22

升糖指数是什么 23

食物交换份 23

嘴馋怎么办 25

第二章 专家定制 一周控糖清单 /27

星期一 28

早餐 黑米鸡肉粥 28

早餐 拍黄瓜 28

中餐 香菇烧海参 28

中餐 苦瓜芦笋 29

晚餐 莜麦面 29

晚餐 醋熘白菜 29

星期二 30

早餐 草莓麦片粥 30

早餐 凉拌苦瓜 30

中餐 山药炖鲤鱼 30

中餐 凉拌莴笋片 31

晚餐 玉米须蚌肉汤 31

晚餐 三丁玉米 31



星期三 32

早餐 小米粥 32

早餐 芹菜豆腐干 32

中餐 菊花胡萝卜汤 32

中餐 番茄三文鱼 33

晚餐 香菇薏米粥 33

晚餐 青椒茄子 33

星期四 34

早餐 西洋参小米粥 34

早餐 凉拌紫甘蓝 34

中餐 香菜蒸鹌鹑 34

中餐 番茄酱拌西兰花 35

晚餐 荞麦面疙瘩汤 35

晚餐 菠萝木瓜汁 35

星期五 36

早餐 樱桃西米粥 36

早餐 芦笋煎鸡蛋 36

中餐 带鱼炒苦瓜 36

中餐 香菇烧竹笋 37

晚餐 小米红豆粥 37

晚餐 薏米鸭肉煲 37

星期六 38

早餐 山药茯苓粥 38

早餐 胡萝卜黄豆羹 38

中餐 番茄炒牛肉 38

中餐 双耳炒黄瓜 39

晚餐 紫菜黄瓜汤 39

晚餐 清炒苋菜 39

星期日 40

早餐 葛根粥 40

早餐 什锦鹌鹑蛋 40

中餐 番茄豆角牛肉 40

中餐 圆白菜炒青椒 41

晚餐 鲜橙一碗香 41

晚餐 番茄鸡蛋汤 41



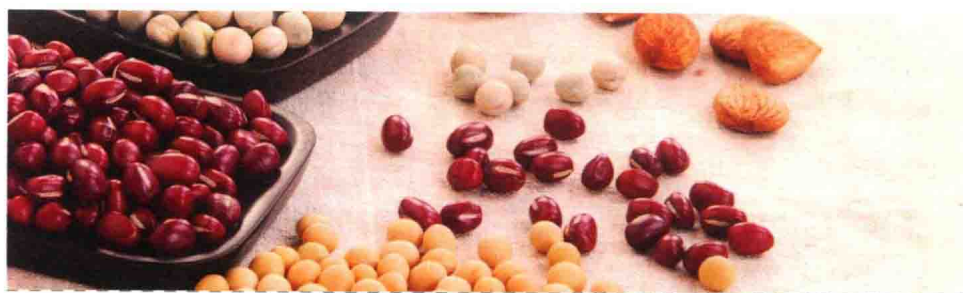
第三章 大快朵颐， 你也可以 /43

蔬菜，降糖效果超赞.... 44

白灼芥蓝	44	蒜泥茄子	60
上汤黄豆芽	45	香菇青菜	61
清炒空心菜	46	姜汁豇豆	62
紫甘蓝山药	47	双菇豆腐	63
青椒土豆丝	48	素烧冬瓜	64
苦瓜炒胡萝卜	49	烧平菇	65
山楂汁拌黄瓜	50	凉拌豇豆	66
炒二冬	51	木耳白菜	67
凉拌马齿苋	52	清炒魔芋丝	68
香菇炒芹菜	53	莴笋炒山药	69
红肠炖竹荪	54	蒜姜拌菠菜	70
素烧茄子	55	麻婆猴头菇	71
太极西兰花	56	豆腐干拌大白菜	72
凉拌莴笋	57	煎番茄	73
秋梨三丝	58	炖五香黄豆	74
山药枸杞煲苦瓜	59	蒜蓉炒生菜	75
		黄花菜炒黄瓜	76
		绿色沙拉	77
		西芹百合	78
		蛰皮金针菇	79
		白萝卜炖豆腐	80



香菇烧冬瓜	81	番茄柚子汁	100
玉米沙拉	82	李子汁	101
莲藕黄瓜沙拉	83	猕猴桃苹果汁	102
海带沙拉	84	山楂黄瓜汁	103
酸辣黄瓜沙拉	85	苹果猕猴桃沙拉	104
芦笋沙拉	86	猕猴桃酸奶	105
口蘑圣女果沙拉	87	番石榴汁	106
海带黄瓜沙拉	88	牛奶火龙果饮	107
秋葵沙拉	89	无花果李子汁	108
紫甘蓝沙拉	90	柠檬水	109
茄子沙拉	91	苹果胡萝卜汁	110
桔梗冬瓜汤	92	草莓柚汁	111
双色花菜汤	93	猕猴桃柠檬汁	112
水果, 优选含糖量低的... 94		木瓜橙汁	113
无花果枸杞茶	94	杨桃菠萝汁	114
山楂荷叶茶	95	芦荟柠檬汁	115
山楂金银花茶	96	番石榴芹菜豆浆	116
苦瓜柠檬茶	97	银耳雪梨汤	117
柳橙菠萝汁	98	柚子汁	118
无花果豆浆	99	火龙果胡萝卜汁	119



谷物，要控制进食量 120

黄豆枸杞浆	120
黑米花生浆	121
柠檬鳕鱼意面	122
凉拌荞麦面	123
大碗烩莜面	124
全麦饭	125
玉米面发糕	126
田园土豆饼	127
豆腐馅饼	128
黑米面馒头	129
菠菜三文鱼饺子	130
小米贴饼	131
赤小豆饭	132
玉米煎饼	133
荞麦馒头	134
炒莜面鱼儿	135
裙带菜土豆饼	136
燕麦面条	137
猪肉莜麦面	138
莲子粥	139

燕麦香芹粥	140
-------------	-----

黑米党参山楂粥	141
---------------	-----

肉、蛋、奶，解馋又控糖 142

地黄麦冬煮鸭	142
芡实鸭肉汤	143
洋参山楂炖乌鸡	144
鸡蛋羹	145
五香驴肉	146
黄瓜炒兔肉	147
炖老鸭	148
猕猴桃肉丝	149
药芪炖母鸡	150
鸳鸯鹌鹑蛋	151
牛奶牡蛎煲	152
魔芋鸭	153
芹菜牛肉丝	154
板栗黄焖鸡	155
胡萝卜牛蒡排骨汤	156
山药炖排骨	157



菠菜炒鸡蛋	158
青椒炒蛋	159
鸡肉扒油菜	160
西葫芦炒虾皮	161
太子参煲鸽汤	162
鸡丝炒豇豆	163
驴肉山药汤	164
枸杞山药羊肉汤	165
南瓜瘦肉汤	166
玉米排骨汤	167
鸡肉蛋花木耳汤	168
萝卜牛肉汤	169
紫菜蛋花汤	170
香橙鸡肉沙拉	171

翡翠鲤鱼	176
苹果炖鱼	177
鲫鱼炖豆腐	178
金枪鱼烧荸荠粒	179
鲤鱼木耳汤	180
板栗鳝鱼煲	181
豌豆鳝鱼丁	182
柠檬煎鳝鱼	183
土豆拌海带丝	184
虾皮海带丝	185
鲫鱼汤	186
牡蛎海带汤	187

附录 / 188

水产类, 糖尿病患者首选	172
青椒炒鳝段	172
清蒸带鱼	173
西蓝花豆酥鳝鱼	174
洋葱炒黄鳝	175

食物血糖生成指数(GI)表	188
---------------------	-----



汉竹编著·健康爱家系列

糖尿病 一日三餐怎么吃

杨长春 / 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

副主编: 高睡睡 侍晓云 王 莉 杨贵荣 余伟群

编 委: 白 晶 高 敏 郭 静 冯 睿 刘 辉 卢 静 梁子亮
李 屹 欧阳璞心 孙小萌 陕海丽 王妮娜 张 旭 张旭毅
赵 亮 赵海滨 支 楠



导读

血糖升高，就真的要与美食划清界限？

肉食热量高，就只能吃蔬菜？

得了糖尿病，连水果都不能吃？

.....

大多数人对糖尿病患者的饮食存在着误区。血糖升高，并不是要远离肉、蛋、奶、水产等食物，也不是所有水果、糕点都要禁食。糖尿病患者的血糖控制得是否合理非常重要。控制一天摄入的总热量是控制饮食的一个重要方面，要根据自己的体重和每天活动量，计算出每日需要的合理热量，把热量控制在这个范围内就可以。

本书详细介绍了确定自身热量需要的计算方法和三餐比例，给糖尿病患者合理搭配了一周七日、一日三餐的健康食谱，以及降糖明星食物与禁忌食材，同时还有详细做法、配图、降糖说明，并标有食谱热量，简单易懂，轻松易学，让糖尿病患者不再为日常饮食发愁。



降糖明星食物

糖尿病，在人们的印象中，除了并发症，就是无止境地忌口了。其实，对于血糖偏高的人群来说，饮食控糖非常重要。怎么吃，吃什么才能够科学地控制血糖？不妨来看看吧！

水果

西瓜



每日不超过 50 克

木瓜



含蛋白分解酵素，帮助降血糖

杨桃



热量低，有很强的排毒功效

草莓



糖尿病患者的理想水果

蔬菜

生菜



减缓餐后血糖升高

芦笋



含有能降低血糖的成分，且能调节血糖浓度

西兰花



含有铬，能够大大提升糖耐量

香菜



能延缓消化道对糖的吸收，改善微循环

谷物

玉米



升糖指数低，可控制血糖

豇豆子



含有烟酸，是天然的血糖调节剂

红豆



润肠通便，辅助降血糖

荞麦



升糖指数低

柠檬



有效预防糖尿病并发症

苹果



含有降糖成分

火龙果



适量食用可预防便秘

橙子



增强身体抵抗力

樱桃



富含花青素苷，能降血糖

菠萝



富含膳食纤维，可降低血糖水平

荷兰豆



所含磷脂可促进胰岛素分泌

苋菜



控制血糖，提升人体糖耐量能力

苦瓜



将葡萄糖转化为热量，降低血糖

紫甘蓝



花青素可帮助抑制血糖上升

青椒



降低人体血糖和尿糖浓度，辅助调节血糖

萝卜



食后有饱腹感，可控制食物过多摄入

薏米



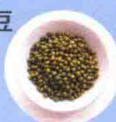
可延缓餐后血糖上升

全麦面



富含B族维生素，可促进代谢

绿豆



富含叶酸、多酚等，帮助预防并发症

黑米



适合糖尿病患者的主食

玉米面



有益于调节血糖水平

高粱米



升糖指数低，延缓身体对糖的吸收

水果是可以吃的，但是要选择低糖水果，且要适量。大部分绿叶蔬菜是降糖的好帮手。谷物类要严格控制食用量。

降糖禁忌食物

糖尿病，虽然不是无止境地忌口，但是对血糖偏高的人来说还是有很多食物是不能吃的。有哪些是糖尿病患者不能吃的食物呢？来看看吧！

水果

甘蔗



蔗糖、葡萄糖及果糖的含量高达18%

荔枝



富含葡萄糖、果糖、蔗糖

龙眼



虽有补益作用，但含糖量较高，属于高热量水果

香蕉



血糖生成指数较高且含糖量高

速食食品

爆米花



主要含量是淀粉，一种油炸食品

油炸薯片



属于高热量、高脂肪食物

蜂蜜



含糖量高达40%

蜜饯



含糖量很高，会使血糖快速升高

其他

奶油



含大量饱和脂肪，降低胰岛素敏感度

油炸花生豆



经油炸后的花生豆热量较高

螃蟹



属于高胆固醇食物，含有大量的蛋白质和胆固醇

腰果



属于高脂肪和高植物蛋白食物

柿子



所含糖分比一般水果高，且大多是简单的双糖和单糖

葡萄



葡萄糖为单糖，易在肠道中被直接吸收

哈密瓜



哈密瓜含有葡萄糖、蔗糖和果糖等单糖及双糖，消化吸收快

榴莲



属热燥之物，热量及含糖量都很高

冰淇淋



会升高低密度脂蛋白胆固醇含量，降低高密度脂蛋白胆固醇含量

方便面



典型的高热量、高脂肪、低营养食品

可乐



其磷酸、咖啡因会加速人体钙的流失，威胁患者的骨骼健康

月饼



属于高热量、高糖、高淀粉食品

鱼子



含胆固醇较高，过多摄入会使血糖升高

白酒



能使血糖升高，掩盖患者症状，加重病情

松花蛋



盐含量很高，易诱发高血压、冠心病等并发症

糯米



含糖量高，会在人体内代谢产生大量葡萄糖

禁忌食品即是在患者血糖没降下来时不能吃的食品，含糖量都很高，摄入不当只会加重病情。应在血糖控制稳定的情况下适量食用。

目录 Contents

第一章 算算每天的 进食总热量 /15

控制血糖一定要知道的膳食原则 16

控制总热量是根本 16

保证食物多样性 17

这样的烹饪方法更健康 18

进餐顺序有讲究 19

一日三餐热量分配 20

如何确定自身热量需要 20

重建饮食金字塔 21

三餐比例 3:4:3 22

升糖指数是什么 23

食物交换份 23

嘴馋怎么办 25

第二章 专家定制 一周控糖清单 /27

星期一 28

早餐 黑米鸡肉粥 28

早餐 拍黄瓜 28

中餐 香菇烧海参 28

中餐 苦瓜芦笋 29

晚餐 莜麦面 29

晚餐 醋熘白菜 29

星期二 30

早餐 草莓麦片粥 30

早餐 凉拌苦瓜 30

中餐 山药炖鲤鱼 30

中餐 凉拌莴笋片 31

晚餐 玉米须蚌肉汤 31

晚餐 三丁玉米 31