



品质生活

PINZHI SHENGHUO

学会更好的生活
才会给你更好的人生
健康、快乐、幸福
从翻开第一页开始

TANGNIAOBING YINSHI YIJI YU TIAOYANG

糖尿病饮食

宜忌与调养

姚金芝 主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

糖尿病饮食

宜忌与调养

姚金芝 主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病饮食宜忌与调养 / 姚金芝主编. -- 石家庄 :
河北科学技术出版社, 2016.7

(品质生活)

ISBN 978-7-5375-8451-7

I. ①糖… II. ①姚… III. ①糖尿病—食物疗法

IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第168598号



糖尿病饮食宜忌与调养

糖尿病饮食宜忌与调养

姚金芝 主编

出版发行 河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

印 刷 北京天恒嘉业印刷有限公司

开 本 720 × 1000 1/16

印 张 14

字 数 224千字

版 次 2017年1月第1版

印 次 2017年1月第1次印刷

定 价 42.80元



前言

现在随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大改变，但随之而来的是糖尿病的发病率也呈现出逐渐上升的趋势。中国已确诊的糖尿病患者已4000万人，并以每年100万人的速度递增。糖尿病是以血糖水平增高为特征的疾病，也是一种常见而又难以根治的慢性病，在大多数人的观念里，它是一种“富贵病”。而目前，医学界还没有能完全治愈这种疾病的特效药，并且药物治疗的副作用比较大。临床研究也证实，药物治疗和饮食调养相结合对病情控制很有效，正如俗话说：“三分治，七分养。”关键在于您怎么养，怎么吃才有利于身体健康。

那么，患了糖尿病，宜吃哪些食物、忌吃哪些食物对病情的改善有好处呢？

本书详细讲述了，糖尿病患者日常宜吃的谷物、豆类、蔬菜、水果、肉食、调味品的营养功效与烹制方法，并有针对性地列举了多个调养菜谱与食方，引导糖尿病患者通过科学合理的饮食来控制 and 改善病情，快乐地享受生活。





目录

CONTENTS

第一章 认识糖尿病.....1

糖尿病是怎么回事 002

糖尿病患者为什么要控制饮食 003

糖尿病患者的饮食原则 003

糖尿病患者饮食七大误区 025

控糖日常饮食小细节 028

第二章 日常饮食宜忌.....031

谷物类 032

宜

荞麦.....032

燕麦.....035

玉米.....038

小米.....041

黑米.....044

薏米.....047

红小豆.....050

糙米.....053

忌

油条.....055

方便面.....055

蛋糕.....056

糯米.....056





蔬菌类

宜

紫甘蓝·····057
菜花·····059
菠菜·····061
油菜·····063
空心菜·····065
黄瓜·····067
苦瓜·····069
南瓜·····071

茄子·····073
芥蓝·····075
萝卜·····077
胡萝卜·····079
蒜薹·····081
香菇·····083
鸡腿菇·····086
金针菇·····088

肉 类

宜

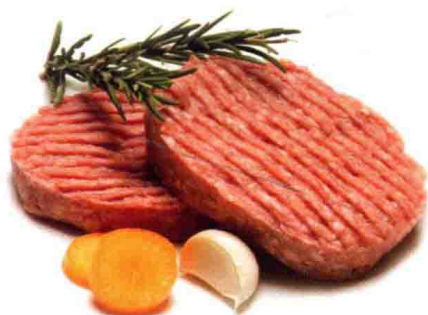
牛肉·····092
驴肉·····095
兔肉·····097
鹌鹑·····099

鸡肉·····101
乌鸡·····104
鸭肉·····106
鸽肉·····109



忌

雪里蕻·····090
甜菜·····090
芋头·····091
香椿·····091



忌

肥猪肉·····111
鹅肝·····111
腊肉·····112
猪肝·····112



水产类

宜

鲫鱼·····113
鲢鱼·····116
草鱼·····118
海参·····120
青鱼·····122
带鱼·····124
鳊鱼·····126
鳙鱼·····128
三文鱼·····131
金枪鱼·····133

鳕鱼·····135
比目鱼·····137
鲤鱼·····139
泥鳅·····141
淡菜·····143
蛤蜊·····145
牡蛎·····147
虾·····149
鱿鱼·····152
扇贝·····154



忌

海米·····156
螃蟹·····156
墨鱼·····157
胖头鱼·····157



水果类

宜

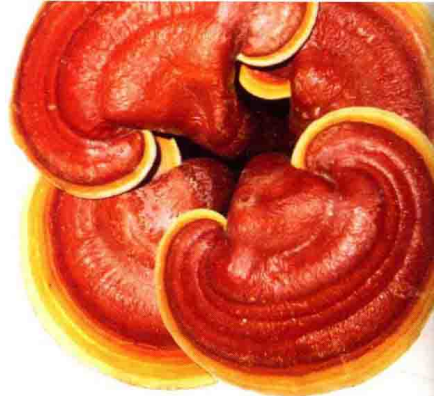
苹果·····158
梨·····160
樱桃·····162
草莓·····164
杏·····166
无花果·····168

西瓜·····170
木瓜·····172
桃·····174
猕猴桃·····176
橘子·····178

忌

葡萄·····180
柿子·····180
榴莲·····181
香蕉·····181





第三章 常见中草药调养..... 182

人参	183
枸杞	185
黄连	187
桔梗	189
灵芝	191
西洋参	193

第四章 糖尿病并发症饮食宜忌..... 195

糖尿病并发高血压	196
糖尿病并发心脑血管疾病	198
糖尿病并发痛风	200
糖尿病并发肾病	202
糖尿病并发血脂异常症	204

第五章 降糖食方..... 206

常见降糖食方	207
降糖偏方链接	215





第一章

认识糖尿病

糖尿病饮食宜忌与调养

第一章

认识糖尿病



糖尿病是怎么回事

糖尿病是一组由于体内胰岛素分泌缺陷或胰岛素作用障碍所致的血液中葡萄糖无法及时分解吸收，大量存在于血液中，而脂肪被作为能量大量分解的代谢综合征。临床上糖尿病分四种类型。

1型糖尿病。1型糖尿病也叫胰岛素依赖型糖尿病，感染（尤其是病毒感染）、毒物等因素诱发机体产生异常自身体液和细胞免疫应答，导致胰岛 β 细胞损伤，胰岛素分泌减少，多数患者体内可检出抗胰岛 β 细胞抗体。1型糖尿病可发生在任何年龄，但多发生于青少年。临床表现有明显“三多一少”症状，即多尿、多饮、多食及体重减轻。有的以发生酮症酸中毒昏迷为首发症状，该型糖尿病胰岛素分泌绝对不足，必须终身依赖注射胰岛素治疗。

2型糖尿病。2型糖尿病也叫非胰岛素依赖型糖尿病，2型糖尿病是一种多基因遗传性疾病，一般认为，它的发生是多源性的，是环境因素和遗传因素共同作用的结果。病因与胰岛素抵抗和胰岛素分泌不足有关。可发生在任何年龄，但多见于中老年。大多数患者有肥胖史，常在体检或发生并发症时诊断出早已患糖尿病。所以，2型糖尿病发病缓慢且症状不典型。常见并发症有大血管病变、微血管病变、神经病变、眼底病变和感染性皮肤病变等。



妊娠糖尿病。妊娠期出现的糖尿病，又称为妊娠期糖尿病。妊娠糖尿病患者糖代谢多数于产后能恢复正常，但将来患2型糖尿病的概率会增加。

特异性糖尿病。特异性糖尿病是由药物或化学制剂所致的糖尿病，或身体的某些其他疾病导致的糖尿病。

糖尿病患者为什么要控制饮食

控制饮食是治疗糖尿病的基础疗法，是一切治疗方法的前提，适用于各型糖尿病患者。轻型病例以食疗为主即可收到好的效果，中、重型患者，也必须在饮食疗法的基础上，合理应用体疗和药物治疗。只有饮食控制得好，口服降糖药或胰岛素才能发挥好疗效。否则，一味依赖所谓的新药良药而忽略食疗，临床很难取得好的治疗效果。

糖尿病患者的饮食原则

糖尿病患者饮食的注意事项

一般应包括以下几个方面。

1. 控制总热量。包括主食、副食，特别是对肉类、脂肪类等含热量较高的食物的综合控制，使每天摄取热量保持在适宜水平。
2. 合理安排各种营养成分。按所需要的热量计算，糖类、脂肪和蛋白质提供的热量分别应占总热量的50%~60%、25%~35%、10%~15%。避

免粮食越吃越少，而肉类和脂肪越吃越多。

3. 少量多餐。要做到“一天不少于3餐，一餐不多于100克”的进食方法。

4. 细嚼慢咽。进食慢，餐后血糖不会升得太高，胰岛素也不会分泌过多，不易产生饥饿感。

5. 高纤维饮食。高纤维食物进入胃内和主食混在一起，使主食不易和胃壁接触，减慢胃排空及小肠对主食的消化吸收。由于排空慢，就有饱胀感。另外还有通便的作用，能降低体重。

6. 饮食宜清淡。低脂少油，不吃甜、不吃盐，有利于对体重、血糖、血压、血脂和血黏度的控制。

7. 少喝酒，不吸烟。

如何计算糖尿病患者一天所需要的总热量

糖尿病患者对每天总热量的控制很重要，这就需要根据年龄、性别、体重、体力活动强度来加以计算。具体要掌握以下几点。

1. 标准体重的计算。

粗算法 标准体重（千克）=身高（厘米）-105

2. 劳动强度的划分。

轻体力劳动 家务劳动，以及医护人员、司机、教师、文书、售货员正常工作。

中体力劳动 一般农活，以及机械工、纺织工正常工作。

重体力劳动 插秧、收割农活、挖土方，以及装卸工、搬运工工作。

3. 需要热量的计算。可先对照热量选择表，从表中选出适合自己的每千克体重消耗热量数，再乘以自己的标准体重，就得到了每天所需要的总热

量数（表1-1）。

表1-1 成年糖尿病患者热量选择表（每千克体重）

热量千卡（千焦） 劳动强度 体形	卧床	轻体力劳动	中体力劳动	重体力劳动
消瘦	20 ~ 25 (84 ~ 105)	35 146	40 168	45 ~ 50 (188 ~ 209)
中等	15 ~ 20 (63 ~ 84)	30 (126)	35 (146)	40 (168)
肥胖	15 (63)	20 ~ 25 (84 ~ 105)	30 (126)	35 (146)

糖尿病患者如何合理控制好饮食

糖尿病患者可按以下情况来调整饮食。

1. 血糖控制良好，实际体重在理想体重的10%上下波动，证明主食量基本合适，运动量也符合。

2. 血糖控制良好，但实际体重低于理想体重的10%，或本来体重不足，现在更瘦，说明主食控制过严，可适当增加主食，同时调整用药量以控制好血糖。

3. 血糖控制不良，体重又低于理想体重的10%，一方面适当放宽进食，同时调整药量，控制好血糖。

4. 实际体重超过理想体重10%，进食应严格限制，同时视血糖情况调整用药，增加运动量。

糖尿病患者如何安排食谱

为便于糖尿病患者参考，现将糖尿病患者一周家常食谱介绍如下。以下食谱每日提供的热量在1600千卡（6694千焦）（表1-2）。

表1-2 糖尿病患者食谱

	早餐	午餐	晚餐
周一	鲜牛奶1袋 煮鸡蛋1个 咸面包片2片	肉片鲜菇炒黄瓜 香菇菜心 椒盐圆白菜丝 米饭100克	芙蓉鸡片银耳 虾皮西葫芦 凉拌菠菜 玉米面小窝头100克
周二	鲜豆浆1碗(300毫升) 茶叶蛋1个 馒头50克	清蒸平鱼 酱汁扁豆 小白菜汤 花卷100克	包子(猪肉三鲜馅)100克 西红柿菜花 清炒苦瓜
周三	鲜牛奶1袋 咸鸡蛋1个 燕麦片50克	清炒鸡丁柿椒丁 红烧三色魔芋球 蒜蓉荷兰豆 米饭100克	葱爆里脊丝 素炒蒿子秆 凉拌西红柿 千层饼100克
周四	小米粥(小米50~100克) 无糖点心50~100克 拌松花蛋1个	炒鳝鱼丝 素炒木耳菜 醋溜圆白菜丝 米饭100克	清炖鸡块冬瓜 海米炒苋菜 凉拌莴笋丝 玉米面发糕100克
周五	鲜豆浆1碗(300毫升) 蒸鸡蛋羹1个 全麦面包50克	沙锅小排骨 清炒小白菜 鸡汁香菇 凉面100克	红烧黄花鱼 素炒空心菜 小葱拌豆腐 米饭100克
周六	降糖奶粉(20克冲服) 煮鸡蛋1个 小烧饼50克 泡菜	水饺100克(猪肉白菜馅) 葱花烧豆腐 海米拌芹菜	葱椒鸡片 醋烹豆芽 炆炒菠菜 米饭100克
周日	白米粥1碗(白米50克) 鸭蛋1个 拌芹菜腐竹	清炒鸡丝笋丝 西红柿炒蛋 凉拌苦瓜 米饭100克	红烧鸭块 扒油菜心 生拌茄丝 麻酱咸花卷100克

注意事项：菜谱仅供参考，并不固定，可根据个人口味嗜好进行具体调整，但应注意副食摄入的总量应保持在每日蔬菜类500~1000克、肉类100~150克、豆制品50~100克、禽蛋类1~2个，经试用后再由营养师调整。烹调中应注意每日油脂类总量应控制在20~30克(2~3勺)，且应以植



物油为主，食盐用量应控制在6克以内（每日用量），所用糖类均为甜味剂制品。此外还可以用葱、姜、蒜、花椒等多种调味品来改善口味。

“老糖友”饮食“六不”指什么

不甜、不咸、不腻、不辣、不吸烟、不饮酒。

糖尿病饮食疗法为何不是饥饿疗法

糖尿病患者常常什么都不敢吃，害怕血糖升高，每天只吃一些所谓低糖饮食，如豆面、莜面、杂面、燕麦等。其实，这些食品的含糖量也不低，一般都在60%~70%，只是难以吸收而已。长时间吃这些食品，容易导致营养障碍、消瘦、无力、免疫力下降，不利于胰岛素功能恢复。人体活动所需热量只能靠分解脂肪来提供，可能会引起酮症酸中毒。因此，糖尿病患者要合理饮食，而不是采用饥饿疗法。



糖尿病患者较消瘦，是否就不要严格控制饮食了

糖尿病患者控制饮食的目的不止是为了减肥，而是为了更好地控制血糖、血压、血脂和血黏稠度。所以，糖尿病患者无论胖瘦，都应该做好饮食控制。如果患者很瘦，只能在总热量控制方面比肥胖者略为放宽一些，但还是要控制。即使现在不胖，由于没有控制饮食以后肥胖起来就会增加麻烦。

控制饮食时，还应经常观察体重的变化，一旦发现超重，则要严格控制。

简单的体重计算法，还是按“标准体重=身高（厘米）-105”计算，单位是千克。理想体重应浮动于标准体重10%上下。如超过标准体重的

10%，应视为超重。超过标准体重的20%则应视为肥胖。如身高为165厘米，标准体重应为60千克，浮动范围54~66千克，超过66千克为超重，超过72千克为肥胖。

糖尿病患者饮食上还应注意什么

1. 粗粮和细粮应搭配。例如每天吃1~2顿粗粮或者每顿吃一半粗粮。
2. 豆制品可以吃。但若每天吃黄豆制品在100克以上，或者吃豆腐在200克以上，就要适当减少主食摄入量。
3. 薯类食品不宜多吃。
4. 少吃煎、炒及油炸食品，多吃煮、蒸和凉拌食品。
5. 每天吃100~150克肉为宜。
6. 每天吃1个鸡蛋较合适。如果吃2个或者2个以上，最好只吃1个蛋黄。
7. 海产品中宜选食海带、紫菜等藻类食物。
8. 饮料中宜选用茶、无糖咖啡、新鲜蔬菜汁。饮牛奶或豆浆，每天约500克就足够了。
9. 禁烟，不宜饮酒。

什么是食物交换份

食物交换份是将食物按其所含营养成分的比例分为6类，提供同等热量90千卡（或376千焦）的食物重量，就叫做1份。也就是说，每份各种不同重量食物都是提供90千卡热量的，可以交换使用。所谓食品交换份就好比把每一种食物各放在一个塑料袋内，每一个塑料袋的食物所产生的热量均为90千卡（热量相同），但每种食物的重量不一样。我们按照自己计算出来的每天需要多少热量，然后除以90，就得出一天需要多少份的食物。然