

胡维勤 编著

美味又营养  
稳定血糖  
一杯搞定

# 糖尿病之 神奇蔬果汁

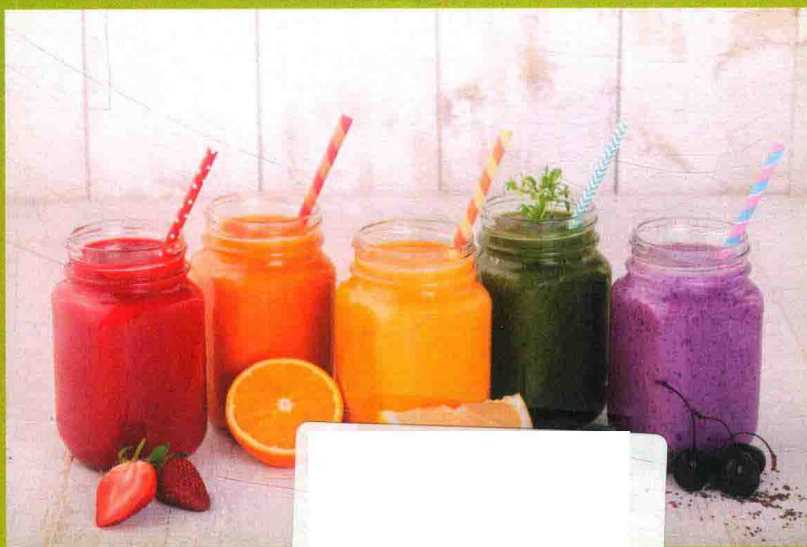
精选了79道降糖蔬果汁

FRESHLY  
MADE  
WITH REAL  
FRUITS

# 糖尿病之神奇蔬果汁

FRESHLY  
MADE  
WITH REAL  
FRUITS

胡维勤 编著



甘肃科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病之神奇蔬果汁 / 胡维勤编著. — 兰州: 甘肃科学技术出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5424-2417-4

I. ①糖… II. ①胡… III. ①糖尿病—蔬菜—饮料—食物疗法②糖尿病—果汁饮料—食物疗法 IV.

①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第233874号

### 糖尿病之神奇蔬果汁

TANGNIAOBING ZHI SHENQI SHUGUOZHI

胡维勤 编著

---

出版人 王永生

责任编辑 杨丽丽

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

---

出版 甘肃科学技术出版社

社址 兰州市读者大道568号 730030

网址 [www.gskejipress.com](http://www.gskejipress.com)

电话 0931-8773274 (编辑部) 0931-8773237 (发行部)

京东官方旗舰店 <http://mall.jd.com/index-655807.html>

---

发行 甘肃科学技术出版社 印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开本 720mm×1016mm 1/16 印张 10 字数 200千字

版次 2018年1月第1版 印次 2018年1月第1次印刷

印数 1~5000

书号 ISBN 978-7-5424-2417-4

定价 29.80元

---

图书若有破损、缺页可随时与本社联系: 0755-82443738

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用

未经同意, 不得以任何形式复制转载

# 前言

## Preface

糖尿病是第一个被联合国指定，具有全球性威胁的非传染性疾病。根据国际糖尿病联盟（IDF）统计，目前全球有超过2.46亿的人患有糖尿病，这股趋势若不加以遏止的话，预估2025年罹患人口将会达到3.8亿。在一些地区，糖尿病人数也早已超过百万。虽然人类已投入了大量心力在研究糖尿病，陆续研发出各式各样治疗糖尿病的药物，然而，糖尿病至今仍是一个无法完全治愈的疾病。但同时糖尿病也是一个可以预防与治疗的疾病，不单单是药物治疗，还需要更多生活形态的改变。如果能及早正确认识这个疾病，并且改变饮食习惯、配合运动，糖尿病的许多并发症是可以被预防的。

本书以深入浅出的方式，先介绍糖尿病的基本知识，并有感于现代人生活忙碌，常常外食，饮食不均衡，常常没有时间为自己准备健康的一餐，于是特别设计了多道蔬果汁，是要特别体恤可能因为很多因素而没办法亲自下厨的人，或是想用美味蔬果改善体质的人，而特别精选了能预防尿病的蔬菜水果。从现在开始，无论你是健康还是亚健康状态，亦或是已经发现罹患糖尿病，我都建议你：关心自己，就从制作一杯高纤、营养、美味的蔬果汁开始。





# 目录

## CONTENTS

### Part 1 认识糖尿病

什么是糖尿病?	002
糖尿病的症状	003
糖尿病高危人群	006
糖尿病引起的并发症	008
糖尿病日常生活的保健	011



### Part 2 糖尿病的防治重点

预防糖尿病	016
治疗糖尿病	017
低 GI 饮食	018
有害的饮食	020
红绿灯蔬果	021



### Part 3 糖尿病的问与答

甜食吃多会得糖尿病?	024
糖尿病只是老人的“专利”?	025
孕妇也会得糖尿病吗?	026
我没有三多症状, 所以不需要做血糖监测?	027

糖尿病患者要做好哪些日常护理? 028

糖尿病患者要吃哪些健康食品? 029

糖尿病患者能吃水果吗? 032

## Part 4 蔬果汁对症的秘密

蔬果汁的健康功效 036

制作蔬果汁的小贴士 038

制作蔬果汁的小工具 041

如何选购新鲜的蔬菜水果? 043



## Part 5 改善糖尿病的蔬果汁

白菜 预防糖尿病并发心脑血管疾病 046

白菜汁 047

西蓝花 促进胰岛素的分泌和增强其敏感性 048

西蓝花苹果柠檬汁 049

西蓝花柳橙汁 050

西蓝花菠萝汁 051

白萝卜 辅助治疗糖尿病及糖尿病并发肥胖症 052

白萝卜汁 053

白萝卜莲藕汁 054

草莓牛奶萝卜汁 055

芦笋 有效调节血液中的脂肪和糖分的浓度 056

芦笋汁 057

芦笋猕猴桃汁 058

芦笋菠萝汁 059

冬瓜 抑制糖类转化为脂肪 060

山药冬瓜玉米汁 061





冬瓜菠萝汁	062
紫薯冬瓜苹果汁	063
<b>番茄 辅助降低血糖，预防并发症</b>	<b>064</b>
番茄小黄瓜苹果汁	065
<b>包菜 增强糖耐量，调节血糖和血脂</b>	<b>066</b>
包菜猕猴桃汁	067
包菜西芹汁	068
紫甘蓝包菜汁	069
<b>芹菜 加速体内糖的代谢</b>	<b>070</b>
芹菜葡萄汁	071
芹菜菠萝汁	072
芹菜番石榴汁	073
<b>菠菜 维持人体内血糖的平衡</b>	<b>074</b>
菠菜胡萝卜汁	075
菠菜苹果汁	076
菠菜西蓝花汁	077
<b>胡萝卜 含有丰富的降糖物质</b>	<b>078</b>
冰镇胡萝卜苹果汁	079
胡萝卜番茄汁	080
胡萝卜小黄瓜汁	081
<b>黄瓜 改善临床症状</b>	<b>082</b>
小黄瓜香瓜汁	083
小黄瓜葡萄柚汁	084
小黄瓜牛油果汁	085
苹果黄瓜汁	086
小黄瓜柳橙汁	087
<b>苦瓜 修复受损的胰岛细胞</b>	<b>088</b>
苦瓜芹菜黄瓜汁	089
苦瓜柳橙汁	090
苦瓜柠檬汁	091





<b>草莓 降低葡萄糖的吸收速度</b>	092
草莓汁	093
草莓黄瓜水	094
草莓牛奶汁	095
草莓椰子水	096
香瓜草莓西芹汁	097
<b>杨桃 典型的低热量食物，可有效降低血糖</b>	098
杨桃汁	099
杨桃甜橙汁	100
杨桃香蕉牛奶汁	101
<b>猕猴桃 对糖代谢有很好的调节作用</b>	102
猕猴桃汁	103
<b>柚子 减轻胰岛细胞的负担</b>	104
柚子汁	105
樱桃草莓柚子汁	106
柚子蜜茶	107
<b>橘子 促进机体对葡萄糖的利用</b>	108
橘子马蹄汁	109
山药橘子哈密瓜汁	110
爽口橘子菠萝汁	111
<b>桃子 防止餐后血糖迅速上升</b>	112
胡萝卜桃子牛奶汁	113
苹果菠萝桃子汁	114
柳橙油桃饮	115
<b>荔枝 有调节胰岛素分泌的作用</b>	116
荔枝汁	117
荔枝柠檬汁	118
香蕉荔枝哈密瓜汁	119
<b>火龙果 帮助糖尿病患者维持血糖的稳定</b>	120
火龙果汁	121
香蕉火龙果汁	122







火龙果柠檬芹菜汁	123
<b>石榴 有助于糖尿病患者调节血糖</b>	124
石榴汁	125
葡萄石榴汁	126
草莓石榴菠萝汁	127
<b>柠檬 缓解糖尿病病人口渴的症状</b>	128
黄瓜柠檬汁	129
葡萄苹果柠檬汁	130
莲藕柠檬苹果汁	131
<b>樱桃 增加人体内胰岛素的含量</b>	132
樱桃汁	133
樱桃草莓汁	134
樱桃西芹汁	135
<b>苹果 维持胰岛素的功能</b>	136
苹果苦瓜汁	137
苹果上海青汁	138
鲜姜菠萝苹果汁	139
苹果草莓汁	140
覆盆子苹果菠萝汁	141
<b>木瓜 提高人体对糖类物质的利用率</b>	142
胡萝卜木瓜苹果汁	143
胡萝卜木瓜菠萝汁	144
莲藕木瓜李子汁	145
<b>菠萝 减少糖尿病患者对胰岛素的依赖性</b>	146
菠萝姜汁	147
荔枝菠萝汁	148
番茄胡萝卜菠萝汁	149
菠萝苹果橙子汁	150





Part  
1

## 认识糖尿病

现代物质文明让人们的生活有了诸多变化。由于人们日常生活中饮食结构失衡、生活方式不健康以及肥胖症的增加，糖尿病的发病率正在逐年上升。关于糖尿病，您了解多少？日常生活中该如何预防？常见的糖尿病并发症又有哪些？本章将带您全面认识糖尿病，揭开糖尿病的神秘面纱。

# 什么是糖尿病？

糖尿病是一种慢性的代谢异常疾病，主要是由于体内胰岛素分泌不足或作用不良时，对糖类（泛指所有的碳水化合物）的利用能力减低，甚至完全无法利用而造成血糖上升、尿中带糖，同时也影响脂肪与蛋白质的代谢。

## 诊断糖尿病

要诊断是否有糖尿病，要先验血糖。血糖的检查可分空腹与饭后两种。空腹血糖抽检需要禁食八个小时，最好是在吃早餐前，正常值应为 70~110mg/dl；餐后血糖应该在餐后两小时抽血，应不超过 140mg/dl。如果出现下列三种情况中的任何一种，就可以判定为糖尿病：

- ☑ 空腹，也就是至少八个小时没有摄取热量，血液中葡萄糖的浓度有两次  $\geq 126$  mg/dl。
- ☑ 任意时段抽检血糖值均  $\geq 200$ mg/dl，并且出现吃多、喝多、尿多及不明原因体重减轻的典型症状。
- ☑ 口服葡萄糖液后，第二个小时血糖值浓度  $\geq 200$ mg/dl，经过不同日期两次的检测，结果符合。

## 两种糖尿病

### a. 第 I 型糖尿病

过去称为幼年型糖尿病，仅占糖尿病患的少数，患者年龄通常小于 30 岁，由于自身免疫系统异常或其他不明原因，造成胰脏的  $\beta$  细胞丧失分泌足够胰岛素的功能，而需终生接受胰岛素的治疗。

### b. 第 II 型糖尿病

过去称为成人型糖尿病。大多数的糖尿病患都是属于这类型，通常是由遗传、生活或饮食习惯不良、肥胖引起的。患者通常在 30 岁或 40 岁以上，但现代人的饮食习惯逐渐西化，患者有越来越年轻的趋势，有些儿童糖尿病也属于此类。这类型的人很多都是体重过重，可以借由控制体重，搭配饮食治疗，还有适度的运动来改善病情，较严重的就需要口服药物或是注射胰岛素。

# 糖尿病的症状

糖尿病前期的症状极为轻微，可以说几乎没有什么症状，但是随着病情日渐加重，以下的症状可能就会出现了，如视力模糊、视网膜病变、容易疲劳、伤口不易复原、手脚麻痛、动脉硬化、尿蛋白、肾脏衰竭等，所以不能用单项症状来判别糖尿病。尤其第Ⅱ型糖尿病的患者在罹患初期并没有什么明显症状，所以很多患者就此放任糖尿病持续发展，而一旦发现时，病况已相当严重。如果细心一点，基本上还是有办法察觉的，糖尿病最典型的症状是“三多一少”，即出现“吃多、喝多、尿多、体重减轻”四种症状。

## 吃多

糖尿病患者会有食量突然增大的情形，像是饭量突然增加，只要没有吃到十分饱就无法满足，看到食物就想吃，嗜吃甜食等。这主要是体内胰岛素分泌不足或利用不佳导致糖类代谢异常，使得葡萄糖无法顺利进入细胞转换成身体所需的能量，而当身体无法利用血糖养分时，会容易感到疲倦、饥饿，所以自然就会激发进食的欲望。



## 喝多

很多糖尿病患者容易感到口干舌燥，甚至出现半夜找水喝的情形。尤其病情加重时，会有喉咙异常干渴的状况。这是因为血液中血糖的浓度增高，而使得渗透压提高，造成体内大量的水分与电解质流失，身体需要的水分不足，就会产生想要大量饮水的情形。



## 尿多

正常人一天的排尿量为 1~1.5 升，糖尿病血糖高时则可能增加到 2~4 升。有些人半夜原本只起床上 1 次厕所，却忽然增加为 2~3 次，这也有可能是糖尿病的警讯，因为糖尿病患者血糖升高时会改变尿液中的渗透压，而造成利尿的情况。血糖越高，排尿量就越大，排尿次数也越多。



## 体重减轻

糖尿病患者通常食量增大，但体重却越来越轻，这是因为糖尿病患者无法充分利用作为能量来源之一的葡萄糖，所以吃得再多也不容易变胖。随着病情不断加重，就有可能越来越消瘦，而且容易感到全身倦怠、精神不振。



### 高血糖并不一定是糖尿病

糖尿病会使得血液中血糖浓度增高，但是高血糖并不代表就是糖尿病，也有可能是因为药物、疾病而短暂引发高血糖，只要经过正确的治疗，还是有可能让血糖恢复正常。引发高血糖的原因也有可能是肝病、甲状腺亢进或急性感染，服用避孕药及利尿剂也有可能使得血糖增高，所以若发现血糖升高时，千万不可惊慌而贸然服用降血糖药物，还是要请专业的医生诊断才行。

### 持续检查身体才能更好地预防糖尿病

糖尿病前期也有可能胰岛素分泌异常，但血糖值正常，有很多糖尿病初期患者只有在饭后血糖才会升高，但是血糖可能不知不觉慢慢在提升，因此空腹血糖值达到糖尿病血糖值标准的人，有可能已经罹患糖尿病很多年。很多患者都是从“糖尿病未病”渐渐演变成真正的糖尿病，所以想要早期发现、早期治疗，最好的方式就是持续地做健康检查，一旦松懈，糖尿病就很有可能找上你。



## 糖尿病高危险群

“三多”症状我一项也没有，糖尿病不会找上我的！”“糖尿病中老年人才会得，跟我没有关系！”“我平时不喜欢吃糖，是不可能患有糖尿病的。”很多糖尿病初期病患因为错误的健康观念，或是喜欢为自己找借口，不知不觉就演变成糖尿病的高危族群。当然，不是所有高血糖的人都会引发糖尿病，但血糖过高也会引发其他并发症，所以预防重于治疗。因为糖尿病是会影响一辈子健康的慢性病，因此，有效地预防糖尿病上身，是维持身体健康的首要任务。首先，我们可以先从日常生活习惯检测，看看你是不是糖尿病高危险群。

- 常常觉得生活压力很大？
- 三餐总是无法定时定量？
- 三餐常常在外面解决？
- 不喜欢运动而且不常运动？
- 常常熬夜，不是太晚睡就是太晚起床？
- 喜欢喝酒，常常借酒浇愁，或是常常烟不离手？
- 不喜欢户外活动，身材一直变胖？
- 喜欢边看电视或边工作边吃零食？
- 一餐通常不到 20 分钟就解决了？
- 吃饭时喜欢搭配含糖饮料？
- 很喜欢吃高脂肪、高热量、高糖、高盐的食物，像是汉堡、炸鸡、蛋糕、罐头、咸鱼等？

如果你符合以上项目较多，就表示你的生活作息需要改善了。如果上述项目你超过六项符合，即使没有罹患糖尿病，健康也有可能已经出现警讯，还有可能引起其他慢性病或糖尿病相关并发症，不得不慎重对待。

### 容易罹患糖尿病的高危险族群

#### 遗传

若直系血亲当中有人罹患糖尿病，自己罹患糖尿病的几率也会增加。年龄超过 45 岁比较容易罹患糖尿病，最好每年做健康检查。

#### 三高患者

高血压、高血脂、高血糖都是引发糖尿病的“隐形杀手”，三高也是影响健康的“三剑客”，不得不防。

#### 胰脏疾病

糖尿病是胰岛素分泌不足，慢性胰脏炎或胰脏受伤都有可能影响胰脏正常分泌胰岛素。

#### 肥胖

肥胖也会引起胰岛素作用不良，肥胖的定义是 BMI（身体质量指数） $\geq 27$ 。

### BMI（身体质量指数）计算公式

身体质量指数（Body Mass Index, BMI）是判断肥胖最常用的一种指标，计算方式就是体重（千克）除以身高（米）的平方所得数值。举例来说，一个身高 170 厘米、体重 75 千克的女性，其 BMI 值如下：

BMI:  $75 \text{ (kg)} / (1.7\text{m})^2 = 25.95$ ，表示其体重过重

身体质量指数 BMI (kg/m <sup>2</sup> )	体重
BMI < 18.5	体重过轻
$18.5 \leq \text{BMI} < 24$	正常体重
$24 \leq \text{BMI} < 27$	体重过重
$27 \leq \text{BMI} < 30$	轻度肥胖
$30 \leq \text{BMI} < 35$	中度肥胖
BMI $\geq 35$	重度肥胖



# 糖尿病引起的并发症

糖尿病是一种较复杂、病程可能会伴随终生的慢性疾病，而且会引起多种并发症。如果在病况轻微时就及早发现，只要做好血糖控制即可；如果放任不管，让病况持续恶化，这些并发症将会让你的健康危机四伏，不容忽视。

糖尿病的并发症可简单分为急性并发症与慢性并发症两类：

## 急性并发症

### 酮酸中毒

常发于第 I 型糖尿病人，糖尿病人若停止口服降血糖药或胰岛素注射，身体因为不能利用葡萄糖，就利用脂肪和蛋白质当作能量来源，这些脂肪和蛋白质经代谢而产生酮体，若体内酮体过多就会引起酮酸中毒。

### 渗透压高血糖症

常发于第 II 型糖尿病人，多因血糖控制不良，病人会出现虚弱、饥饿和尿频的现象。当体内水分流失过多，严重时会出现脱水、意识不清或昏迷、休克等现象。

### 低血糖症

保守定义是血糖  $<70$  mg/dl，产生低血糖症的原因有口服过高剂量的降血糖药、注射的胰岛素超过饮食及活动量需求、吃得太少或吃饭时间过晚、运动过量、喝酒过量等。低血糖的症状包括头晕、虚弱、发抖、饥饿、嗜睡、皮肤苍白、心跳加速、头痛、流汗、发冷、抽搐等。当疑似低血糖症状时应马上测试血糖，并立即食用含糖的果汁、方糖、汽水。如果症状还没改善，应立即就医。

## 慢性并发症

### 眼睛病变

糖尿病会引起眼睛病变，像是糖尿病视网膜血管病变、白内障、青光眼，严重者可导致失明。如果能及早地预防与治疗，60% 的患者可以避免失明，所以糖尿病患者每年最少检查眼睛一次。