

养生食疗书系

糖尿病患者

每日食谱

〔日〕女子营养大学出版部

边冬梅 译



河南科学技术出版社

TOUNYOUBYOU MAINICHI NO OKAZU

© THE PUBLISHING DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION
UNIVERSITY.1998

Originally published in Japan in 1998 by THE PUBLISHING
DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,
TOKYO.

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16-2002-004

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病患者每日食谱 / [日] 女子营养大学出版部; 边
冬梅译. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2002.10

(养生食疗书系)

ISBN 7-5349-2847-8

I. 糖… II. ①女…②边… III. 糖尿病—食物疗法—
食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 027973 号

责任编辑 刘欣 管伟伟 责任校对 王艳红

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码: 450002 电话: (0371) 5737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本: 889 mm × 1 194 mm 1/32 印张: 3.5 字数: 200 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

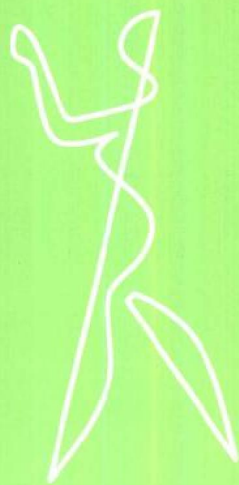
ISBN 7-5349-2847-8/R · 556 定价: 16.80 元

养生食疗书系

糖尿病患者每日食谱

〔日〕女子营养大学出版部

边冬梅 译



河南科学技术出版社

目 录

为了防止失明要从每天的	
一点一滴做起	3
改变不良生活习惯, 预防失明	4
糖尿病患者及家人共同	
运用“四组点数法”,	
进行均衡饮食	6
改变过去的不良习惯	8
制定全家人共享的营养均衡	
的食谱	12
营养均衡, 一目了然	
简单的点数计算	14
要记住油脂的点数和盐分计算	16
美味简单 每日菜谱	17
鸡蛋类菜谱	18
鱼、虾、贝类菜谱	25
肉类菜谱	45
豆、豆制品类菜谱	58
蔬菜类菜谱	66
海藻、蘑菇、魔芋类菜谱	76
薯类菜谱	78
汤类菜谱	80
米饭、面食类	82
关于糖尿病导致失明的话题	98
厚生省(日本卫生部)	
首次糖尿病实况调查	103
本书食谱中所用原料的	
1点(80千卡)的重量	104
供制定食谱时参考的	
营养成分一览表	106
标准量杯、量勺的使用方法	111
健康家人食品热量点数构成表	112





为了防止失明

要从每天的一点一滴做起

由糖尿病导致的血管细小症所引发的并发症在逐年增加。其代表症状为视网膜疾病、肾病、神经病等。在日本，因视网膜疾病而失明的人每年高达3 000人。

糖尿病患者的亲属中，如果有患重度视网膜病变的话，那么，该糖尿病患者也容易患重度视网膜病变。目前，即使自己没有感到有什么症状，也不要忘记做定期检查！

重新看待运动与饮食的重要关系

糖尿病是因为体内没有很好地吸收食物消化后所产生的葡萄糖，致使来自食物的葡萄糖大量积存在血液中，从而导致血糖值异常升高。

在吸收葡萄糖的过程中，由胰腺B细胞制造的胰岛素是必需的。促进胰岛素这种激素的分泌，在有效利用葡萄糖、改善饮食生活中起着决定性的作用。另外，运动与胰岛素起着同样的作用，可以促进葡萄糖的吸收；不断运动使体内脂肪（特别是内脏蓄积的脂肪）减少，因此，可以抑制由于毛细血管疾病的增加而引起的血糖值上升。

首先从改变每日菜肴开始

糖尿病是伴随终身的疾病。大幅度减少饮食量会破坏营养平衡，损害身体；过量饮食则会加重病情。如每天将一日三餐的内容改变一碟的话，就会起到调节血糖值的作用。

患糖尿病15年的人，50%会出现视网膜异常

糖尿病虽不可怕，但其并发症非常可怕。这种并发症才是真正的糖尿病。如果血糖值居高不下，毛细血管就会受损，眼底的视网膜血管就会出血，以后面临的将是失明。由于视网膜病变而引起视力障碍的患者，每年就有5 000人。日本的糖尿病患者大约有700万人，其中经常去医院的人有1/4~1/3。有报告记载，早期因自己没有感到症状，60%的患者都对疾病掉以轻心，置之不理。然而，置之不理或中断治疗的患者将会引发无法挽救的并发症。不但本人痛苦，而且还需高额的费用来治疗并发症。据说糖尿病的治疗费用，每年都超过1兆日元（相当于人民币6.2万元）。

管理自己的健康是自己的责任

不让糖尿病引起并发症，不让糖尿病继续发展，关键在于你自己是不是能把学到的知识付诸于行动。

改变不良生活习惯， 预防失明

糖尿病是由于不良生活习惯日积月累而导致的疾病。如果渐渐地、从容地改变以前的生活习惯，确实可以控制糖尿病的发展，防止并发症的出现。

标准体重(千克)
的求法

布罗卡(Broca)变法(桂法)
 $(\text{身高}(\text{厘米}) - 100) \times 0.9$

身高150厘米以下的情况

$\text{身高}(\text{厘米}) - 100$

BMI 体重计算法
 $(\text{身高}(\text{米}))^2 \times 22$

1 天所需的标
准热量的求法

轻度家务·中老年女性
标准体重 $\times (25 \sim 28)$ 千卡

从事行政工作的职员
标准体重 $\times 30$ 千卡

从事重体力劳动者
标准体重 $\times (35 \sim 40)$ 千卡

摄取合理的能量 就不会肥胖

要维持良好的血糖值，取决于每日摄取合理的能量，并在其范围内要保持均衡饮食。BMI 体重计算法与布罗卡变法相比，在国际上使用得更普遍。每千克体重的能量因各人的年龄、性别及一天的运动量的不同而不同。肥胖者空腹时血糖值在 200~300 毫克/100 毫升，200 毫克/100 毫升以下的情况下较少。为了把血糖值降至 80~120 毫克/100 毫升的正常范围，最初要以减少体重 3~4 千克为目标，逐渐降至标准体重。

与家人一起进行 均衡饮食

饮食生活的改善，具有调节血糖值的效果。要尽量少用药物，以免对药物产生依赖。有遗传因子的家人，为了不成为糖尿病的后备军，也要趁这个机会改变饮食习惯。



一日三餐，要在规定的时间进食

即使每天摄取的能量合理，如果进餐次数较少而集中进餐的话，血糖值的调节也将会受到不良影响。每天都在同一时间段内进餐极为重要。“即使工作繁忙也要遵守进餐原则和进餐时间”，这是健康长寿的要诀。

不要暴食，严禁快食

不吃早餐，午餐又简单，晚餐势必要暴食。于是，胰岛素的需求量增加，这就给分泌胰岛素的胰腺增加了负担，从而就激发了并发症的发展。早餐可以提高体温和活动能力，午餐可以最有效地转化为能量，晚餐是造成肥胖的最大原因。因此，胰岛素非依存型糖尿病患者，要养成就寝前3小时什么都不吃的习惯。三餐都在规定的时间段内均等进餐，会减少血糖值的紊乱。严禁快食，如果不花30分钟细嚼慢咽的话，唾液分泌就少，会给胃增加负担，饱腹感的信号也达不到大脑。

从身边的活动开始，确保适量运动

运动会使胰岛素受体（肌肉、肝脏、脂肪细胞等）的机能好转，从而葡萄糖能够有效地作为能量被利用，于是血糖值就会下降。每餐后应步行20分钟，或分成上午、下午各步行30分钟，走到微微出汗的程度。若用计步机，每天要走1万步。

饭后如果坚持运动40~60分钟，效果更佳。饭后血糖值上升时进行运动，就可以节约胰岛素。因此，空腹时运动有引起低血糖的危险。

不要持续处于紧张状态

生活多样化的、繁忙的现代人，经常处于紧张状态，这种紧张状态会起到使血糖上升，扰乱胰岛素的作用。因此，要确保放松时间。

要戒烟

香烟的尼古丁有硬化血管的作用，所以对糖尿病特有的并发症将会起推波助澜的作用。



共同运用『四组点数法』，进行均衡饮食

糖尿病患者及家人

从营养学的角度可将所有的食品分为以下四大组

使营养全面

第 1 组

蛋、奶、奶制品



〈主要营养成分〉

优质蛋白质

钙、维生素 A

维生素 B₁、维生素 B₂

1 天吃 3 点

无论糖尿病患者还是家人
成人吃相同点数

蛋——1 点

奶、奶制品——2 点

<糖尿病患者应注意的第 1 组食品>

要避免脂肪多的食品。

造血、强壮肌肉

第 2 组

鱼、虾、贝、肉、豆、豆制品



〈主要营养成分〉

优质蛋白质

维生素 A、维生素 B₂

铁、钙

1 天吃 3 点

无论糖尿病患者还是家人
成人吃相同点数

鱼、虾、贝——1 点

肉——1 点

豆、豆制品——1 点

<糖尿病患者应注意的第 2 组食品>

含脂肪、盐分多的加工
品要控制其量。

●彻底改掉过去不良的饮食习惯，进行营养均衡的健康饮食，而且要每天坚持，这是糖尿病患者必须注意的饮食方法。

●日常生活中的食品多达数千种，首先应当掌握食品的挑选方法和正确的摄入量。我们按营养特点将其分为四大组，每组食品中的材料可以自由地挑选和交换。

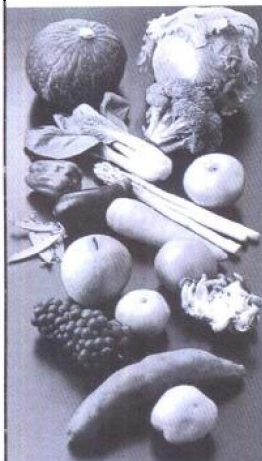
●下列点数分配适用于成年糖尿病患者及其家人。即使只是血糖值高而没有自觉症状的糖尿病患者，若不改变不良饮食习惯，随着年龄的增长和发胖，发病率将会增加。

调节身体机能

第3组

蔬菜、薯类、水果

蘑菇、海藻、魔芋



〈主要营养成分〉

食物纤维

维生素A、维生素C

铁、钙及其他矿物质

1天吃3点

无论糖尿病患者还是家人
成人吃相同点数

黄绿色蔬菜 100克 } 1点
浅色蔬菜 200克 }
蘑菇、海藻等 50~100克 }
薯类 1点
水果 1点

〈糖尿病患者应注意的第3组食品〉

要控制多糖蔬菜与甜水果的量。

转化为力量和体温

第4组

谷物、食糖、油脂

其他调味品、嗜好品(点心、酒等)



〈主要营养成分〉

淀粉、脂肪等热量

食物纤维、蛋白质

吃一定的量

因人而异，酌情增减
(调整热量的食品组)

谷物——3~12点
食糖——0.5点
油脂——0.5~1点

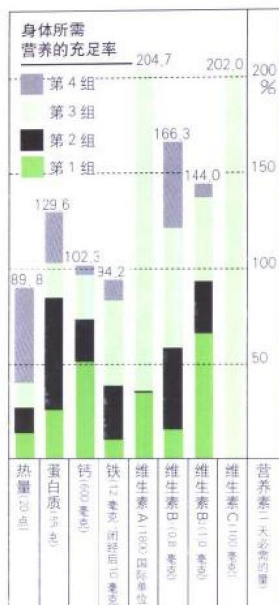
(各点数是针对糖尿病患者的)

〈糖尿病患者应注意的第4组食品〉

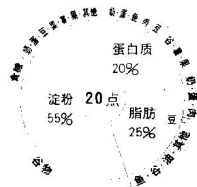
由于各人的情况不同，
所以请参见第112页的食品
热量点数构成表。

●按照「四组点数法」每天吃够20点时所摄入的营养

强度(设满足一个18~29岁的女子每天摄入量100%)



为了使各种各样的营养素充足，必须从第1~4组食品中均衡选择，上面图表也很清楚。维生素C之所以要达到200%是因为预计在保存和調理过程中要有损失，损失的量为50%~60%。



例 / 20点的食物

从第1组中选3点 从第2组中选3点
从第3组中选3点 从第4组中选11点

营养素中转化能量的是脂肪(1克=9千卡)、淀粉(1克=4千卡)、蛋白质(1克=4千卡)三大营养素。在总能量中，淀粉占55%~60%、脂肪占20%~25%、蛋白质占15%~20%最为合适。

●根据「四组点数法」计算出的热量构成及比例

不良习惯 改变过去的

您过去是否考虑过,想吃的食品并不一定是对身体好的食品?在丰富的食品充满市场的时代,您是不是嗜好优先?希望您能积极地和家人一起改变不良的饮食习惯!



●油炸食品(虾40克、鱿鱼40克)
=吸油量11克(1.2点) ●水果
●芋头和煮豆腐
●烧茄子 用芥末醋酱油调理



第1组

摄取优质蛋白质和钙

不喝牛奶的话, 酸乳酪或 奶酪也可以

牛奶是最大的容易消化的钙源。喝牛奶腹泻的人可喝牛奶红茶,或者加热后再喝。酸乳酪或奶酪也可以,奶酪的脂肪含量较高,1点含22克左右,所以每天只能吃1点以内的量。

脂肪多的鲜奶

油或奶油奶酪

不宜多食

鲜奶油或奶油奶酪的钙的含量不足,仅是牛奶或一般奶酪的1/10,蛋白质含量也不高,脂肪是其主要成分,要告别美味的诱惑。



第2组

摄取优质的蛋白质

要控制高热量的油炸食品

1克脂肪相当于9千卡热量。饮食要以低油为宗旨。材料为40克的油炸食品,外壳的吸油量就有11克,相当于99千卡热量(见上图)。

不要偏重于脂肪多的鱼类

血液中胆固醇的值升高,会引起动脉硬化。鱼油中含有丰富的EPA(廿碳五烯酸)和DHA(脱氢表雄酮),具有使胆固醇减少的作用。DHA与眼睛的机能密切相关,对预防癌症也有很好的效果。但是,要选择新鲜的鱼。虽然鱼油对身体有益,但过多食用也会使热量过剩、增加脂肪,从而加速糖尿病并发症的发生与发展。

要多食用青背鱼和红色

金枪鱼和松鱼等红色的鱼,富含人体容易吸收的铁分。体内铁分不足的话,体力就会下降,并且容易疲劳。青背鱼中DHA的含量也很多,应引起注意!

不能常吃加工的咸鱼

即使生的鱼贝,也含有0.5%~1.0%的盐,保存的标准盐腌干物,盐的含量是2%~5%。一顿饭的用盐标准是3克以下。为了防止饭量增加而引起糖质过剩,也要控制其量。



【表A】不同原料的吸油率

食品名	吸油率
馅肉	炸瘦肉丸子 5%
	炸肉排 6%
	干炸猪大腿肉 5%
猪肉	炸猪排(内里脊肉) 9%
	炸猪排(里脊肉) 13%
	干炸鸡肉(大腿肉) 10%
鸡肉	干炸鸡肉(没皮) 5%
	炸鸡排(带皮的胸肉) 13%
	干炸小竹荚鱼 13%
竹荚鱼	油煎竹荚鱼 20%
	裹面油炸竹荚鱼 13%
	干炸鳕鱼 7%
鳕鱼	油煎鳕鱼 10%
	油煎鳕鱼馅饼 7%
	干炸若鹭 12%
其他的鱼虾贝类	干炸鳕鱼 7%
	干炸青花鱼 5%
	油煎大马哈鱼 11%
鱿鱼	裹面油炸白丁鱼 17%
	油煎牡蛎 21%
	油煎鱿鱼 15%
虾	裹面油炸鱿鱼 17%
	油煎虾 12%
	裹面炸虾 10%
土豆素炸	炸什锦(三叶菜) 35%
	整个的小土豆 2%
	切成梳子形(带皮) 2%
茄子	切成1厘米的方块 4%
	素炸整茄子 14%
	裹面油炸茄子 17%
青椒	素炸青椒 10%
	裹面炸青椒 18%
	素炸南瓜 7%
南瓜	裹面油炸南瓜 17%
	素炸红薯 3%
	裹面油炸红薯 10%
红薯	裹面油炸绿紫苏 820%
	裹面油炸香菇 23%
	炸红薯丸子 43%
其他	炸面圈 15%
	炸土豆饼 7%
	炸奶油饼 8%
油炸豆腐	油炸豆腐 6%
	春卷 12%
	炸冻烧卖 3%
炸冻饺子	炸冻饺子 2%

※吸油率为相对于油炸材料的重量。

【表B】不同类别鱼虾贝1点的重量表

鱼虾贝的种类	1点的重量 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)
鳕鱼	115	18.1	0.5
粗单角鲑	105	19.1	0.2
老头鱼	95	17.8	0.8
比目鱼	90	17.2	1.1
针鱼	90	17.6	1.0
牛舌鱼	90	17.6	1.1
白丁鱼	85	16.3	1.3
飞鱼	85	17.9	0.6
鳕鱼	80	15.2	1.8
鲈鱼	80	15.4	2.0
六线鱼	75	14.3	2.5
大头鱼	75	14.3	2.6
旗鱼	65	15.2	2.0
松鱼	65	16.8	1.3
鲛鱼	110	17.2	1.1
章鱼	110	18.0	0.8
对虾	90	18.5	0.6
扇贝干	80	16.6	0.6
咸鳕鱼	90	18.3	0.5
鳕鱼水煮罐头	60	16.6	1.1
干鳕鱼	35	19.4	0.7
扇贝水煮罐头	75	16.7	0.2
干鲛鱼	25	17.4	1.1
若鹭	80	13.7	2.3
鳕鱼	75	13.6	2.6
梭梭鱼	75	13.6	2.9
金眼鲷	70	12.6	3.1
石鲈	65	11.2	3.5
梭子鱼	65	12.3	3.2
天然香鱼	65	11.9	3.6

鱼虾贝的种类	1点的重量 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)
带鱼	65	11.7	3.8
带子的鳕鱼	60	11.2	3.7
竹荚鱼	60	11.2	4.1
弹涂鱼	55	10.0	4.7
寒水母	50	10.5	4.1
虹鳟	50	10.0	4.1
大马哈鱼	50	10.4	4.2
鲈鱼	165	13.7	1.7
文蛤	135	14.0	1.2
牡蛎	105	10.2	1.9
咸鳕鱼	55	12.8	2.9
干竹荚鱼	55	11.1	3.7
腌大马哈鱼	55	12.5	3.4
胡瓜鱼干	45	10.0	4.1
鳕鱼	55	9.6	4.7
红鳕鱼	50	9.4	4.5
燕鱼	45	9.0	4.4
沙丁鱼	40	7.7	5.5
银鱼	40	5.2	7.1
鲱鱼	35	6.9	5.8
秋刀鱼	35	7.2	5.7
鲱鱼	35	7.5	6.2
奇鱼	35	4.8	7.6
金枪鱼腹部	25	5.4	6.2
鲜海胆	55	8.7	4.7
秋刀鱼干	35	6.8	5.5
青花鱼水煮罐头	35	6.5	6.9
金枪鱼油渍罐头	30	7.2	5.9
沙丁鱼油渍罐头	25	5.0	6.8
鲱鱼干	25	7.3	7.1
海胆酱	55	7.2	1.3

每点的蛋白质含量为2克以上

每点的蛋白质含量为2克以下

每点的蛋白质含量为2克以下

禁食脂肪多的肉类

胆固醇会使动脉血管变硬，而动物脂肪会使胆固醇值上升。由于部位的不同，脂肪附着的方式也不一样，肝类的脂肪含量较少，不用担心。带皮的鸡肉属高热量。

避免食用含高脂肪的普通馅肉和香肠

脂肪多了，食品柔软且美味，但1点的重量只有瘦肉的一半，而且含使胆固醇值上升的脂肪也很充足。偶尔把0.5点的香肠切碎以调味也还是可以的，但如果只吃香肠的话，随便吃一下，3~4点就吃进去了。

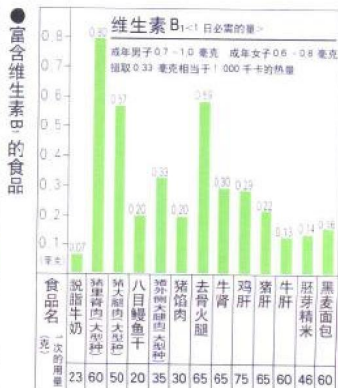
要常吃加工过的豆腐及与食糖亲和性好的豆类

豆腐1点的重量为105克，如果经过油炸，1点仅20克；被用于油炸的豆腐量只有55克。斑点豆和小豆中，蛋白质含量少，淀粉是其主要成分。要多食高营养的大豆系列。



摄取维生素、矿物质和食物纤维

A类: 每1点的蛋白质含量在14克以上, B类: 每1点的蛋白质含量在10克以上, 14克以下
C类: 每1点的蛋白质含量在10克以下。



这些食品中富含食物纤维,具有延缓肠道吸收糖和脂肪的作用,从而缓和了血糖值的上升,也可起到改善便秘和预防大肠癌的作用。食物纤维每天需要量为20~25克。

藕、南瓜、玉米、牛蒡等，100克左右为1点。其他的黄绿色蔬菜+浅色蔬菜=300克为1点。因此，偏食含糖多的蔬菜，会造成维生素A不足，或者能量过剩。

罐头是用糖汁腌的,所含热量是等量鲜水果的2倍。干水果所含热量是鲜果的6~8倍。

新鲜水果美味可口，但含有果糖吸收快，所以，切不可大意，过多食用会造成热量摄取过剩。

身体对淀粉的吸收比食糖要慢,因淀粉含有食物纤维。不管是蒸或者是烤,都可以在无盐的状态下食用。



第4组

补充体内所需的热量

主食要优先选择比粉食

消化慢的粒食

面食和饼类都是谷物做的，与要经过细嚼的米饭等粒状食物相比，吸收快、下咽快，容易形成快餐，从而导致血糖值急剧上升。

与精白米比，胚芽精米更好

与白面包比，黑面包更好

米和小麦，精度越高，膳食纤维含量越少。不能忽视一日三餐主食的膳食纤维量（1.2 ~ 8克）。即使不是每天吃，也要每周吃一次。

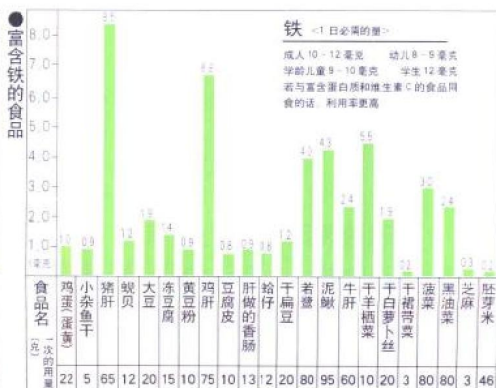
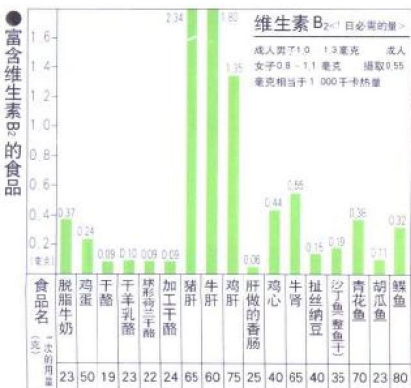
宜多食植物油，但不超过

正常量的一半

有调查显示，日本人一天使用的油脂为40 ~ 50克。脂质以外过多摄取没有营养的高热量的油会引起肥胖。肥胖会引起胰岛素量的不足，从而导致高血糖状态的出现。油脂类要降至每天10 ~ 20克。

低盐饮食，防止血压上升

细小动脉硬化是引起糖尿病三大并发症（肾病、失明、神经障碍）的原因，低盐饮食可使血压保持在正常范围之内，从而可以预防细小动脉硬化。日常生活中摄取的食品材料本身盐分的平均含量应为10% ~ 15%。



甜食和饮料，会促使并发症的发生

食糖的糖分容易形成中性脂肪，动物性脂肪的乳脂类会使胆固醇值上升。糖尿病不只是要求血糖值正常，同时体重、血压、胆固醇、中性脂肪也要正常化才可以有效地防止并发症的发生。

饮酒要适量（要遵医嘱）

原则上要禁酒。1克酒精的热量是7千卡。酒中不含热量以外的营养素。酒精会妨碍胰岛素的功能，而且还会加速肝脏中中性脂肪的合成，扰乱胰岛素作用的程序。在药物治疗中，饮酒容易引起低血糖。

在外就餐

限于一天一次

最好不要吃完一份套餐

在外就餐要注意营养均衡并控制热量。单一食品（面食或大碗盖饭）的淀粉和脂肪过剩，而维生素和矿物质不足，也就是说蔬菜不足。最好食用不用油而有蔬菜的套餐。套餐的热量也有5 ~ 6点（一大碗盖饭），仅饭的热量就接近500千卡，最好不要吃完一份套餐。

制定全家人共享的营养均衡的食谱

虽说患有糖尿病，但是如果制定了与家人不同的菜谱的话，做的一方和吃的一方都会出现复杂的心情，倒不如全家都换成健康的营养菜谱，这样大家都方便。

早餐

主食为面包或米饭

如果定为面包，要另加鸡蛋、牛奶和时令蔬菜。如果吃米饭，要另加豆制品、鸡蛋和时令蔬菜等，然后把剩下的第1~2组添加到午餐和晚餐中。也可根据自己的爱好决定类型。当然，早餐加鱼、虾、贝类也很好。

外餐时要确保有 200 克蔬菜

早晨用外餐时，蔬菜和薯类难以保证，所以早餐酱汁中要有足够的薯类，另外再加一个热蔬菜。晚餐要统一调整，注意热量不能过剩。

午餐

尝试着吃一周自制盒饭吧

经常在外就餐的人，如果经过一周去习惯营养均衡的自制盒饭，就会对口味较重的、油大的外餐产生反感。另外，用什么原料、用多大的量，也可作为选择外餐时的目标。

切勿快速用餐

淀粉和脂肪为主的单一食品营养不足，快食也会使血糖值急剧上升！因为有点饿而经不住清凉饮料的诱惑，血糖值就会上升。另外，晚餐暴食也会引起血糖值上升。

晚餐

不要早餐、午餐简单化而

晚餐多食

属糖尿病后备军的人，不吃早餐、午餐简单、晚餐暴食的生活方式会促使高血压、脂肪代谢异常现象的发生，且增加心肌梗死的危险。一旦被诊断为糖尿病时，就已到了很严重的地步。

加班较晚时晚餐的对策

为了暂时应付一下，可喝1瓶牛奶（1.4点）或吃1个饭团（2点=160千卡）充饥，回家后再食用热量少的晚餐，即使再晚也要在9点以前吃饭。

宴会饭菜 用餐宜清淡

要避免食用第1~3组中提醒注意的食品（见第6~7页），尽量食用油少、味淡的饭菜。没有并发症的人，如果想喝酒，也只准喝一杯加了水的薄酒或乌龙茶。

餐间零食

要尽量采用规定的原料

三餐间隔时间长，有空闲的人可以吃点餐间零食。餐间零食要定时，食物为牛奶、水果和薯类等正餐中的一部分，不要超过2点（160千卡）。

根据“四组点数法”算出的1天所需热量(点数)在三餐中的分配表

1天20点(1600千卡)

食品组		1天		早餐	午餐	晚餐	对糖尿病患者和正在减肥中的人的忠告
		20点		合计6点	合计7点	合计7点	
第一组	奶、奶制品	20~80岁的任何一个家庭成员必须摄取的营养	2点	2点	2点	2点	●担心胆固醇高的人，鸡蛋每天可吃0.5点。即使不是每天1个，每天1/2个或者隔天吃1个也可以 ●奶、奶制品每天2点。中性脂肪高的人或者正在减肥的人，尽量食用低脂肪食物 ●担心胆固醇高的人，在第一组食品中减少的0.5~1点，可用豆、豆制品或鱼、虾、贝补充 ●糖尿病患者或正在进行规定饮食的人（也包括成人病），要选择脂肪少的A、B类的肉或鱼类食品
	蛋		1点				
第二组	鱼、虾、贝		1点				
	肉		1点				
	豆、豆制品		1点				
第三组	蔬菜（300克） （蘑菇、海藻50~100克）	3点	120~150克	120~150克	120~150克	●蔬菜每天300克，可认为是1点。如每餐100克，把30克作为0.1点，就可以算成每餐吃0.3点 ●想在菜单中算出体积时，要把薯类（100克）、水果类（200克）也算进去 ●70~80岁的女性或每天只能摄取3~5点谷物的人，三餐中一餐把薯类作为主食就比较轻松了	
	薯类（100克）		早中晚三餐间摄取1点的零食				
	水果（200克）		早中晚三餐间摄取1点的零食				
第四组	谷物	可调整的热量	8.5~9.5点	早中晚三餐中每餐最低摄取2点			●谷物要符合个人对热量的要求（参见第112页）。停止食用动物油，改用植物油。不用食糖也可以，或者加餐时食用。甜料酒也要算作糖的量
	食糖（10克）		0.5点	每天总量不超过1点			
	油脂（9克）		1点	三餐总量不超过2点			

如果家里有中学生，要在这里改变

成年人无论是否患糖尿病，菜量都一样，但是，对于正在生长发育的孩子，鸡蛋和蔬菜的量一样，但是牛奶、第二组的蛋白质源和第四组的能量源有很大的差别。(参见第112页)



成人男子的量 中学生的量

经济、健康地采购食品

为了能够严格遵守吃什么、吃多少的原则，要学会购物，要理智、合理地享受饮食生活。建立家庭采购帐簿，既可对开支做到心中有数，又可经常核对是否偏购了某一食品，岂不是一举两得。



营养均衡，一目了然

简单的点

数计算

为什么食品要以1点为单位呢

因为相当于1点的食品的量，接近于实际生活中一次使用的量。比如，1个鸡蛋就相当于1点，1点还相当于1块鱼、2~3个橘子、小半碗米饭等，1点的重量是很容易记忆的简单单位。每天总能量比如说是20点，从各食品组中选择规定好的点数就可以了。

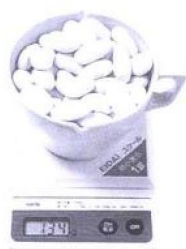
根据1点食品的重量，算出吃了多少点

比如：梨，1点的重量是200克（1个）。吃掉了一半也就是100克。推算出点数的计算方法是：吃掉的重量100克 / 1点的重量200克 = 0.5点。吃掉的重量是实际入口的净重量，不含皮和果核等。本书中使用的食品1点的重量参见第104页。

液体或少量的东西要用标准量杯和量勺计量

如油和食糖等高热量食品，如果不准确计算的话，少量误差的累积就会造成热量过量。量颗粒状和粉状物要用刮子刮平，争取养成正确的计量习惯。标准量具估算出的食品，作料的重量及热量点数，参见第111页简表。

记住点数计算，一生受益。可以同时且简单地进行均衡核对与能量计算。为了健康，我们不得不这样做。



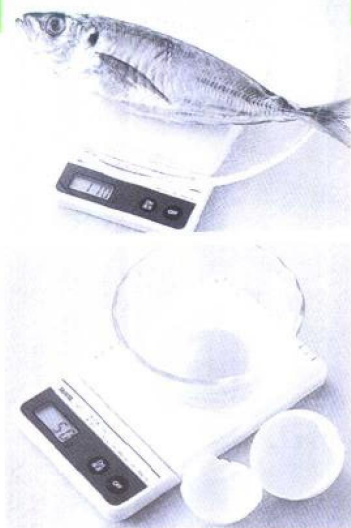
营养大学数字天平
(女子营养大学代理部监制)



标准量杯、量勺



营养大学制的天平可以从1克称到1千克，只要打开开关，即使用包装袋装着，也可以马上称出食物净重。



一周即可学会点数计算

食品1点的重量，都是容易记忆的单位，所以如果坚持一周的点数计算，平时吃的食品即使不计量也知道是几点了。在本书所说的菜中，第1~2组食品使用1点的重量，一天的总能量计算也就很简单了。

根据食品包装上标明的净含量进行点数计算

购物时一定要看清楚内容物重量。例如，长方形甜味面包，6块装的1块是60克，是2点（160千卡）。纳豆1点的重量是40克，所以40克装的一袋正好是1点。鸡胸肉的1点重量是80克，所以414克装的一袋总共是5.2点，正好可供5个成人食用；如果家里有中学生，可作为4人量来使用。

按一次的用量分开冷藏或冷冻

买袋装和盘装食品的时候，不食用的部分，要趁其新鲜的时候以1点或2点为单位按一次的用量进行密封、冷藏或冷冻，下次用时就省事了。总之，不要因多吃而导致能量过剩是我们的最终目的。

点数计算原则上以生食物的重量为准

吃的时候，即使加热的食品，也要记住生的时候是多少点。鱼和肉调理后体积萎缩，重量一般要减少20%左右。焯过或者煮过的蔬菜即使体积减少了，但水分的变化也很小，重量可视为与生的一样。芋头类调理前后变化不大。



一人量的菜，调理用酒的能量也可不计

用1/2~1杯酒煮熟的饭菜除外，一人量的饭菜在调理过程中用了1中勺或1大勺酒，经过加热，酒精的分量就蒸发了，即使计算点数也是很少的，就不必计算了。

一条鱼或需要剥皮吃的食品，购买时要加上弃物的重量

可以直接食用的面包、米饭、鱼块、肉块、豆腐、奶酪等，1点的重量可以直接计算。但是，对于需要剥皮、去壳、去脏物的食品，只计算经过处理后的净重量。炖鱼或烧烤带头尾的鱼时，扔掉的重量不计算的话，实际食用量就少了。