



汉竹图书

汉竹 ● 健康爱家系列

吃什么 糖尿病

权威糖尿病专家 赵进喜主编

世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会秘书长
国家中医药管理局中医内科内分泌重点学科带头人
北京东直门医院中医内分泌科主任

丁宁 / 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

糖尿病 吃什么

TANGNIAOBING CHI SHENME

赵进喜 / 主编 丁宁 / 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病 吃什么 / 赵进喜主编. —北京: 人民军医出版社, 2007.8
ISBN 978-7-5091-1101-7

I . 糖 II . 赵 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 (2007) 第 107245 号



汉竹图书
精彩阅读, 在汉竹
全案策划

策划编辑: 张伏震 文字编辑: 张 强 责任审读: 张之生

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电 话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传 真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网 址: www.pmmp.com.cn

印 刷: 北京印刷一厂

装 订: 北京印刷一厂

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 8

字 数: 202 千字

版、印次: 2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

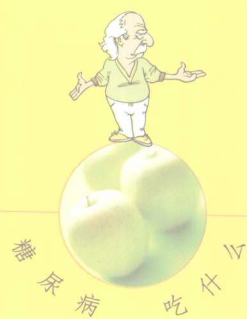
印 数: 00001~10000

定 价: 39.8 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252





汉竹 ● 健康爱家系列

序

糖尿病为常见多发病和现代难治病。在我国最古老的中医文献《黄帝内经》中就有相关的论述。《内经》将其分为“脾瘅”、“消渴”、“消瘅”三个阶段，并对糖尿病及其并发症的病因病机、预后转归等均有系统论述；隋代甄立言《古今录验方》提出：“渴而引水多，小便数，

无脂似麸片甜者，此皆消渴病也”，其认识糖尿病，远早于英国人托马斯·威廉。唐代药王孙思邈《千金方》和名医王焘《外台秘要方》收录了大量治疗糖尿病及其并发症的相关方剂，《千金方》指出：“所慎者三，一饮酒，二房室，三咸食及面”；《外台秘要方》也指出：“此病特忌

房室、热面及干脯”，均强调糖尿病治疗必须以饮食治疗为基础，认为不节饮食“纵有金丹亦不可救！”其后，历代医家在糖尿病及其并发症饮食治疗方面，又积累了不少经验，逐渐形成了大量药膳处方，有些药方至今仍有重要的实际意义。

现代医学对糖尿病饮食

治疗也有许多重要论述。当代著名中医糖尿病专家吕仁和教授提出了糖尿病防治“二五八”，旗帜鲜明地把饮食治疗置于三项必备的基础治疗措施之首。社会发展至今天，现代营养学已成为一个独立的学科，水果、蔬菜、谷物、饮料和众多中药的成分、功能及药理作用得以初步阐明，

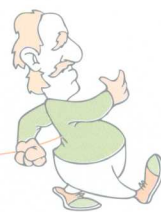
所有这些，都为广大糖尿病病友科学地进行饮食治疗创造了条件。基于以上研究成果，人民军医出版社和汉竹文化传播（北京）有限公司组织专家编写了这本糖尿病饮食治疗的读物，这无疑为广大糖尿病及其并发症病友日常饮食保健提供了一个有益的借鉴。文中有不当之处，

在所难免，所以尚希读者诸君根据自己的具体病情在医生指导下，合理进食，辨证用膳，科学养生。

祝广大糖尿病朋友早日康复！

赵进喜

于北京



抗击糖尿病多年的心得.....	1
糖尿病患者饮食应注意的问题.....	5

第一章 水果 8

杏	改善血液循环、调节血脂、保护血管.....	9	猕猴桃	调节糖代谢	22
樱桃	增加人体内部胰岛素的含量	10	橘子	预防糖尿病患者发生视网膜出血	23
草莓	辅助降血糖	11	柚子	调节血糖水平	24
李子	适于虚劳有热型糖尿病	12	橙子	预防糖尿病	25
山楂	预防糖尿病血管并发症	13	柠檬	预防脏器功能障碍等糖尿病并发症	26
荔枝	含有降血糖的物质.....	14	芦梨	有助于胰岛 B 细胞的修复	27
橄榄	预防冠心病、动脉粥样硬化的发生	15	酪梨	对 2 型糖尿病患者控制血糖有效	28
无花果	低糖高纤维果品.....	16	苹果	减少血糖含量, 预防糖尿病	29
西瓜	适于糖尿病合并肾病的患者	17	菠萝	减少对胰岛素和药物的依赖性	30
甜瓜	对糖尿病合并肾病的患者有益	18	椰子	适于糖尿病烦渴多饮者	31
木瓜	降低血糖	19	石榴	降低因糖尿病造成的心血管病风险	32
桃子	降低餐后血糖	20	番石榴	提高机体对胰岛素的敏感性	33
杨桃	迅速补充水分, 生津止渴, 降血糖	21	火龙果	更适合老年糖尿病患者食用	34

第二章 蔬菜 36

苦瓜	被誉为“植物胰岛素”	37	胡萝卜	防治糖尿病、血管硬化,降低胆固醇	63
黄瓜	糖尿病患者最好的亦蔬亦果的食物	38	白萝卜	稳定胰岛的结构与功能	64
南瓜	提高糖尿病患者分泌胰岛素的水平	39	芹菜	平肝利尿,降血糖	65
冬瓜	抑制糖类转化为脂肪	40	芥兰	延缓食物中葡萄糖的吸收	66
银耳(白木耳)	对胰岛素降糖活性有明显影响	41	菠菜	更适合2型糖尿病患者	67
海带	改善糖耐量,降低血糖,保护胰岛细胞	42	香菜	辅助降血压	68
紫菜	降低血液黏稠度	43	苋菜	减少糖尿病并发症	69
香菇	对糖尿病视网膜病变、肾病都有利	44	荠菜	有益糖尿病性白内障患者	70
平菇	防治高血压症、心血管病、糖尿病等	45	蕨菜	稳定胰岛素的结构与功能,调节糖代谢	71
草菇	降低血浆胆固醇含量	46	莼菜	辅助治疗糖尿病、抗癌和降血压	72
口蘑	帮助糖尿病患者控制血糖	47	豆芽	控制餐后血糖上升	73
松茸	对糖尿病有特殊的治疗作用	48	豌豆苗	有益于2型糖尿病患者	74
鸡腿菇	预防动脉硬化心脏病及肥胖症	49	空心菜(蕹 wèng 菜)	有益2型糖尿病患者控制血糖	75
金针菇	减轻或延缓糖尿病并发症的发生	50	裙带菜	降血糖、辅助治疗糖尿病	76
青椒	辅助调节血糖	51	石花菜	延缓食物中葡萄糖的吸收	77
辣椒	显著降低血糖水平	52	马齿苋	促进胰岛分泌胰岛素	78
茄子	预防糖尿病引起的视网膜出血	53	大白菜	预防糖尿病和肥胖症	79
莲藕	抑制尿糖、生津止渴	54	圆白菜	糖尿病和肥胖患者的理想食物	80
山药	控制饭后血糖升高	55	紫甘蓝	降血糖、消暑止渴	81
菊芋	控制血糖、降低血脂、治疗肥胖症	56	白菜花	改善糖耐量和血脂	82
荸荠	辅助治疗糖尿病多尿	57	西兰花	提高胰岛素的敏感性	83
魔芋	有效降低餐后血糖	58	莴笋	促进利尿、降低血压、预防心律紊乱	84
洋葱	刺激胰岛素的合成及释放	59	竹笋	使餐后血糖平稳,辅助降糖	85
大蒜	明显抑制某些葡萄糖的生成酵素	60	芦笋	调解血液中脂肪与糖分的浓度	86
西红柿	适合糖尿病患者每日食用	61	芦荟	能持续降低血糖浓度	87
西葫芦	促进人体内的胰岛素分泌	62	仙人掌	有利于控制糖尿病病情	88

第三章 谷物豆类 90

荞麦	对糖尿病并发高脂血症等很有益处	91
燕麦	预防糖尿病合并高脂血症及冠心病的发生	92
麦麸	补充 B 族维生素	93
青稞	控制血糖水平	94
黑米	适合糖尿病患者作为主食	95
玉米	辅助控制血糖	96
薏米	降压、利尿	97
豇豆	促进胰岛素的分泌	98
绿豆	辅助治疗糖尿病和肥胖症	99
黑豆	调整血糖代谢	100
黄豆	对糖尿病有一定疗效	101
红小豆	润肠通便、辅助降血糖	102

第四章 肉类 104

蛤	调节糖尿病患者的糖、脂肪、蛋白质的代谢紊乱， 预防并发症	105
牡蛎	增加胰岛素的敏感性，帮助治疗糖尿病	106
黄鳝	显著降血糖、调节糖代谢	107
鲤鱼	调整糖尿病患者的内分泌代谢	108
鳊鱼	有一定的降糖功效	109
鳗鱼	调节血糖	110
金枪鱼	适合糖尿病患者的肉类食品之一	111
三文鱼	减少患 2 型糖尿病的可能性	112
乌鸡	有利于预防糖尿病及孤独症	113
鸭肉	与芡实搭配，可用于糖尿病脾虚水肿	114

鹌鹑	辅助治疗糖尿病	115
牛肉	有助于减少心血管并发症的发生	116
兔肉	预防动脉粥样硬化和糖尿病	117
肝脏	补充硒元素，辅助降血糖	118

第五章 干果 120

榛子	适合癌症、糖尿病患者食用	121
板栗	防治餐后血糖上升	122
胡桃	预防心血管系统并发症	123
莲子	对糖尿病的多尿症状有一定疗效	124
花生	有益于糖尿病患者预防心血管并发症	125
杏仁	预防心脏病和糖尿病、减肥	126
芝麻	防治糖尿病、心脏病、高血压	127
腰果	对糖尿病的防治有帮助	128
西瓜子	预防糖尿病患者发生周围神经功能障碍	129
白瓜子	减轻或延缓糖尿病并发症	130

第六章 食用油和调味品 132

姜	明显降低血糖，减少糖尿病的并发症	133
醋	降低糖尿病患者的餐后血糖	134
茶油	可明显降低空腹血糖和餐后 2 小时血糖	135
橄榄油	糖尿病患者最好的脂肪补充来源	136
芝麻香油	有助于保护动脉血管	137
葵花籽油	可以防治糖尿病等“富贵病”	138

第七章 茶饮 140

绿茶	有助于糖尿病患者康复	141
红茶	有利于女性糖尿病患者预防骨质疏松	142
甜茶	辅助治疗糖尿病和肥胖症	143
枸杞茶	增强 2 型糖尿病患者胰岛素的敏感性	144
石榴茶	降低血糖、血脂, 增强胰岛素的敏感性	145
玉米须茶	辅助治疗糖尿病	146
西洋参茶	有助于改善糖尿病患者的全身症状	147
绞股蓝茶	防治糖尿病、心血管病及肥胖症	148
金银花茶	对糖尿病、高血压、慢性肝炎有益	149
莲子心茶	帮助糖尿病患者控制血糖	150

第八章 补品 152

蜂胶	双向调节血糖	153
人参	调节与糖尿病脂类代谢有关的激素	154
花粉	辅助治疗糖尿病	155
螺旋藻	促进体内胰岛素的合成	156
珍珠粉	预防糖尿病、降血糖	157
蜂王浆	促进胰岛素分泌, 降低血糖	158

第九章 中药 160

黄连	有利于改善糖尿病患者的凝血异常和血脂紊乱	161
黄芪	明显改善糖尿病并发肾病	162
黄精	预防糖尿病并发心血管疾病	163
地黄(生、熟)	增加胰岛素的敏感性	164
石膏	降血糖	165
玉竹	修复胰岛组织, 平衡胰岛功能	166
葛根	预防冠心病等心脑血管并发症	167
桔梗	显著降糖	168
知母	有降糖功效	169
怀山药	降血糖	170
刺五加	双向调节内分泌	171
地骨皮	保证肝脏维持正常的血糖	172

附录 173

日常运动热量消耗表	173
食物升糖指数表	174
维生素对糖尿病及其并发症的作用	175
微量元素需补充	177
关于脂肪	181
糖尿病患者需慎重摄入的食物	182



抗击糖尿病多年的心得——汪建

汪老是一名糖尿病患者，虽然患病 30 多年，但是血糖控制得很好。听说我们要出一本关于糖尿病食疗的书，他特意写信来，愿把多年的经验与大家分享，希望能对广大的糖尿病患者有所助益。

一、糖尿病患者自我保健存在的误区

这些年来我通过自身的饮食调节和其他病友的经验，总结出了糖尿病饮食疗法中常见的 4 个误区，希望能通过你们的新书使病友们从误区中解放出来，增进健康，减少病痛。

▶ 不吃主食却摄入过多蛋白质

有的病友听说吃主食升血糖，就尽量少吃主食，多吃蛋白质含量高的食物（如豆腐、肉等），结果一段时间后却并发了肾病。

实际上糖尿病病人吃蛋白质也是升血糖^①的，只是血糖高峰比单吃主食推迟。同时大量摄入

蛋白质食物，增加了肾脏的负担，日积月累就会导致糖尿病肾病。

▶ 不懂得按劳动量摄入营养

许多人把科学饮食及适度运动疗法割裂开，不知道每日按轻体力劳动摄入热量也必须保证足够的运动量，误以为自己不卧床就是轻体力劳动了，结果每日热量摄入超过了每日的运动消耗，影响了血糖、血脂、血压的稳定。

糖尿病病人的营养摄入只有按合理的比例，适度的搭配，才能有利于健康。



1 注①：饮食前后勤测血糖，通过血糖值的对比，可以发现最适合自己的食物、食物分量和食用方法。



► 长期大量使用某种“降糖食物”

许多人在听了南瓜可以治疗糖尿病降血糖的宣传后，长期大量食用南瓜，结果血糖长期处于不达标或不良状态，反而促进了并发症的发生或发展。

还有病友听说苦瓜可以降血糖，就一年四季泡水喝，烧苦瓜吃，

结果不但血糖未达标^①，而且伤了脾胃，影响了营养均衡。

科学的饮食及营养疗法是糖尿病病人的基础疗法，应首先保证营养的均衡，用于食疗的食物只能适量服用而不能影响营养均衡及新陈代谢的正常。

► 盲目拒绝某些食物

有病友听说“柿子、猕猴桃、荔枝含糖量高，红薯、土豆升血糖快，糖尿病病人不要吃”就盲目听信，从此不再食用，这样就影响了某些有利健康的食物的合理利用。大多数食物都有食疗作用，糖尿病病友应该适量适时选择，不应当彻底否定。

注①：血糖达标可以分阶段实现

第1阶段：空腹血糖 <7.0 毫摩尔/升，餐后2小时 <10.0 毫摩尔/升

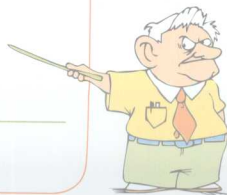
第2阶段：空腹血糖 <5.6 毫摩尔/升，餐后2小时 <7.8 毫摩尔/升

我的中医食疗经验：

- 种类多样，搭配合理，“五味”^②适中；
- 要与工作性质相适应；
- 定时定量，细嚼慢咽，不可暴饮暴食；
- 要与地域环境相适应；
- “四气”^③适中，温度适中；
- 要与季节天气相适应；
- 美食美器，心绪安和；
- 要与疾病的变化相适应。

- 要与年龄相适应；
- 做到以上各点，并与西医治疗相结合，就能够起到较为有效的治疗效果。
- 要与禀赋体质相适应；

注②：五味——酸、苦、甘、辛、咸； 注③：四气——寒、热、温、凉。





二、地中海饮食

我翻阅了大量资料，发现很多资料中都提到“地中海饮食”有益于糖尿病患者，于是我下决心弄清什么是“地中海饮食”。经过多方咨询查证，我认为所谓“地中海饮食”，是指地中海区域居民的饮食形态，涵盖着南欧、

北非、西亚、中东等临近地中海的国家。

研究数据一再表明，地中海区域居民罹患糖尿病等富贵病的几率远远低于其他欧美国家。

这种饮食结构对人的健康有多种益处，尤其受到欧洲各国人

的推崇。在咨询了协和医院营养科的大夫，并请他们对我的每日热量摄入进行了具体指导后，我试了一段时间，受益颇多。各位病友也可以跟大夫协商，根据自身的病情和能量需求调整饮食结构。

我的地中海饮食关键词

- | | |
|-----|---|
| 生吃 | 蔬菜是构成“地中海饮食”的主体，生吃蔬菜最有利于保存食物中的营养素、降低血糖生成指数和减少自由基。 |
| 橄榄油 | 可取代其他食用油。多用于凉拌蔬菜或生菜色拉中，对健康大有裨益。 |
| 低脂 | 少吃红肉 ^① 。对于糖尿病患者，降血脂与降血糖同等重要！ |
| 大蒜 | 大蒜包含 12 种不同的抗氧化成分，可以降血压，促进血液循环；抵抗潜在致癌物。 |
| 洋葱 | “地中海饮食”中的主角，能帮助身体代谢致癌物质，对抗炎症。 |
| 香料 | 很多地中海菜肴中都使用香料：如百里香、薄荷等，可以帮助消化，还具有防腐作用。 |

注①：红肉主要指牛、羊、猪肉等，而白肉主要指鸡、鸭、鹅、鱼肉等。





► 地中海金字塔型饮食法

- 8 红肉。包括牛、羊、猪，一个月才吃上几次。
- 7 糖类。通常糖分高的甜点或糖果不是日常食品，甜点多半是用水果做成的。
- 6 禽肉与蛋。每周吃 2~3 次。
- 5 鱼类。当地居民吃鱼量远大过吃畜肉或禽肉。他们主要的蛋白质来源是低脂肪的鱼贝海鲜类。
- 4 奶酪（吉士）和优酪乳。地中海居民通常吉士的用量很少，牛奶不列为日常的饮料，他们吃得更多的是低糖、低脂或无脂的优酪乳品。
- 3 橄榄油。橄榄油的最大优点是含有最高比例的单不饱和脂肪酸，能预防并降低患心血管疾病的几率，并且，橄榄油里的维生素 E 和多酚类是天然的抗氧化剂，抑制自由基的产生，减少癌症的发病率。
- 2 蔬菜、水果、豆类、核仁类等，含有大量有益健康的纤维素，以及重要的抗氧化成分。
- 1 以糖类为基层，主要指未经过精加工过的食品。包括：糙米、五谷米（小米、小麦、荞麦、燕麦、莲子、薏米、芡实等）、全麦面包（高纤维素、低糖、不含氢化油和食品添加物）。



糖尿病患者饮食应注意的问题

► 总量控制

糖尿病患者要确定每日允许摄入的食物总热量。糖尿病成年患者在休息状态下，是按每日每千克体重 104.5 千焦（25 千卡）^①来计算，其中蛋白质占 15%~20%（每日保证有 200 毫升奶制品，1 个鸡蛋，50~100 克鱼、肉或禽类，50~100 克豆制品）；脂肪占 20%~30%（每日食用油摄入控制在 25 克以内）；糖类占 50%~65%（每日米饭摄入量控制在 350 克以内）。

► 少食多餐

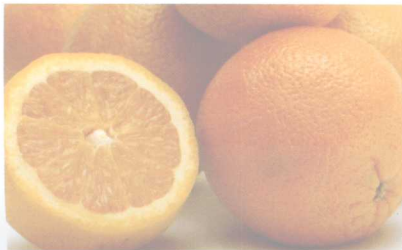
在确定了每日总量后，患者应尽量少食多餐（每日 5~6 次），这对保持血糖稳定大有好处。

老年糖尿病患者多属 2 型，体内尚存一定的胰岛素分泌功能，加之活动量减少，耐受低血糖的能力较年轻患者差，少量进食可避免饮食数量超过胰岛的负担而使血糖升得过高，定时多餐又可预防出现低血糖，维持血糖稳定，减少各类并发症的发生、发展，进而保证老年患者的生活质量。

可将每餐的食物分成 3 份，主餐时先吃其中的 2 份，留出 1 份放到加餐。如：

早餐：牛奶 250 毫升，煮鸡蛋 1 个，燕麦片 50 克，可先食牛奶煮燕麦片，加餐时再吃煮鸡蛋。

午餐：米饭、蔬菜、鱼或肉等，主餐时可少吃 25 克米饭（考虑到水果含有 6% 左右的葡萄糖，如果患者每日吃 1~2 个中等大小的水果，则相当于 25 克主食的含糖量^②），午睡后可吃 1 个中等大小（约 200 克）的水果（如苹果、橙子、猕猴桃等）。



注①：成年糖尿病患者从事轻体力运动时，每日每千克体重摄入 125~145 千焦（30~35 千卡）热量；从事中度体力运动时，每日每千克体重摄入 145~167 千焦（35~40 千卡）热量；从事重度体力运动时，每日每千克体重摄入 167~188 千焦（40~45 千卡）热量。

注②：这就是“食物交换份”的概念，即将各类食物按每提供 90 千卡（376 千焦）热量，划分为 1 份进行交换，以便在应摄入的总热量内做到饮食多样化。



► 饮食细节

除了严格按照饮食原则外，注意一些不起眼的“细节”，能取得意想不到的效果。

改变进餐顺序

- 饭前可先吃一点生黄瓜或西红柿；
- 饭前先喝汤；
- 再吃主食和蔬菜。

改变进餐方法

- 细嚼慢咽：喝汤不要端起碗喝，吃饭一口一口吃，不要狼吞虎咽；
- 专心吃饭，不要边吃边干活（或看电视）；
- 饭要一次盛好，不要一点一点加饭；
- 吃完饭就离开餐桌；
- 饭后立即刷牙。
- 每天分 7~8 次喝够 2 000~2 500 毫升水，避免血黏度增加。

改变进餐习惯

- 少吃零食、少荤多素、少细多粗、少油多清淡、少盐多醋、少烟多茶、少量多餐、少吃多动。

改变进餐品种

- 多吃带叶、茎类蔬菜，少吃根、块茎类菜；
- 不吃油炸食物或油腻食品；
- 吃含淀粉高的食物要交换主食，不要勾芡；
- 在两餐中间吃水果，不要喝瓶装果汁；
- 喝汤去掉上面的油；
- 吃肉丝比吃肉片、肉排好；
- 吃带刺的鱼比吃鱼块好，因为可以减缓进餐速度，增加饱腹感；
- 吃带骨头的肉比吃炖肉好，既满足食欲要求，吃进的肉量又不大；
- 吃鸡肉去掉鸡皮。

改变烹调方法

- 吃煮、蒸、拌、卤的菜比炒菜好，可以减少油的摄入；
- 吃鱼吃清蒸鱼、酸菜鱼为好。

