



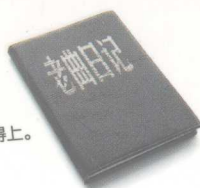
糖尿病、高血压关怀丛书

CONQUERING DIABETES & HYPERTENSION SERIES

糖尿病 ESSENTIAL COOKBOOK TO 饮食使用手册

曲波 著

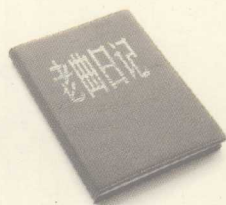
- 糖尿病当然要重视，但也不用太过分。
- 吃东西不必忌口，但要适量。
- 适当偏食对患者有好处，食物是最好的药。
- 身边准备几片降糖药，避不开的酒宴应酬可能用得上。
- 别太贪嘴，有些食物健康人也该少吃。
- 多掌握点饮食技巧，能最大限度满足口腹之欲。



北京出版社 出版集团
北京出版社

糖尿病 ESSENTIAL COOKBOOK TO
DIABETES
饮食使用手册

曲波 著



图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食使用手册 / 曲波著. —北京: 北京出版社, 2007.9

(糖尿病、高血压关怀丛书)

ISBN 978-7-200-06942-6

I. 糖… II. 曲… III. 糖尿病—食物疗法—手册 IV. R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第137754号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. (BEIJING)

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 马师雷

装帧设计 刘畅

糖尿病、高血压关怀丛书

糖尿病饮食使用手册

TANGNIAOBING YINSHI SHIYONG SHOUCHE

曲波 著

出版 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京威远印刷厂

版次 2007年9月第1版

2007年9月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

印张 10

字数 115千字

印数 1—50 000册

书号 ISBN 978-7-200-06942-6 / TS·186

定价 9.90元

怎么就得了糖尿病！

因为身体一向很好，平时不太会想生病的事儿，更没想过会跟糖尿病挂上钩。当大夫宣判我是糖尿病患者时，我的第一反应就是：完了！这下完了！一辈子都得和糖尿病做伴了！要么不得病，一得就是一辈子的终身疾病。我的情绪一下低落到极点，心里好像压了块儿大石头。

惶恐不安的日子

接下来的几天，我耳朵里听到最多的字眼儿就是“不”。大夫有一堆“不准”，老婆有一堆“不能”，亲戚朋友有一堆“不宜”。除了药，这也不准吃，那也不准喝，草木皆兵。以前脑子里关于糖尿病唯一的概念——糖尿病是富贵病，但得了就得永远和富贵绝缘——似乎正一点一点在我身上应验。真郁闷！让我一直想不明白的是：我这病到底怎么得的？按理说我身体那么好，不该得糖尿病。我问大夫，大夫说一半儿是因为遗传，一半儿是因为平时的生活习惯不好。我想遗传是没法改了，生活习惯不好总可以改改。所以刚开始我很听大夫的话，全力配合，老老实实按他们的要求去做。

不能啥都听大夫的！

这种日子没过几天，我有点忍无可忍了。不说许多我爱吃的东西都不让吃了，大夫教的食物交换份的吃饭方法也让我痛苦得不行。做饭的阿姨买回来一大堆量杯，每次都得折腾半天，吃饭又不是做化学试验，哪用得着这么复杂啊？

大夫这么要求，我想一定有他的道理，但也一定有不全对的地方。所以我想，不能啥都听大夫的。要我改变生活习惯没问题，但治病是为了使我能像常人一样生活，哪能治完了病反而比没病过得还惨？回想刚被确诊为糖尿病的时候，大夫曾经给我讲了一大堆医学概念：胰岛、胰岛素、低血糖……我似乎从一个生病的人变成了一堆生病的零件——大夫是不是根本没拿我当人看？后来想想，作为地球上最智慧的生物，人不仅是由各种看得见的“硬件”构成的，更本质地说，人是因为有思维、意识这些看不见的“软件”才得以成

为人的。现在这种治病方法，把大部分劲儿都用在了“硬件”上，是不是把“软件”给忽略了？是不是只要得了糖尿病，日子就得过得像回到解放前？我到底还能不能享受点正常人的生活？

这才是治病的根本！

正当我烦得不行的时候，一本书给我带来了很大的希望。这本书叫《人体使用手册》，作者是一位身患绝症的重病病人，通过自身的摸索实践，不仅治好了自己的病，还总结出一套完整的病理学说，创造了一个医学奇迹。书的作者认为人是宇宙间最精密、最复杂的仪器，除了胳膊大腿这些看得见的硬件，还有一套虽然看不见但功能强大的软件。其中和健康关联最大的是人的免疫系统。人只要活着，免疫系统就会起作用，帮我们防御、修正各种内在、外在的损伤。人的免疫系统自身也有强弱，有负荷极限。人得病的根本原因就是我们的行为违背了生理的自然规律，使免疫系统受到了损害。因此，要治病就不能单纯地只治疗某些部位、某些器官，得先想想我们的免疫系统出了什么问题，就像电脑出了问题不能光查硬件而是要先查系统一样，我们得想办法修复免疫系统，提高免疫力。免疫能力提高了，针对硬件的打针吃药会事半功倍。读完这本书，我觉得很兴奋，这和我对疾病的认识有很多相同之处。它让我理解了大夫给我那么多“不”字的最本质原因：遗传使我对糖尿病的免疫能力相对较弱，不健康的生活方式加速了我对糖尿病防御的失败，为了使受损的免疫系统休养生息而不再继续恶化，首要一条就是改变不健康的生活方式，这是治病的根本。

快乐生活没多难！

明白了这个道理，我的心情一下轻松了许多。接下来的日子，我做的最重要的事儿就是在用药的同时，一条一条地找出以前不健康的生活方式，然后加以改变调整。首先调整心态，相信意志力对增强免疫力的重要作用，既不诚惶诚恐，也不沮丧气馁，摆脱低落情绪。在生活习惯上，我努力让自己的生活符合人的生理规律，什么事都尽量不太“过”：不再经常熬夜到凌晨两三点，隔一段时间再恶补睡眠；不再忙的时候一天只吃一顿饭，再一顿吃掉一天的饭……

当然，我所做的诸如此类调整都不是盲目的，在很多细节问题上我都查过资料，请教过权威专家，也通过互联网和全国乃至国外的病友交流过经验，还亲自尝试了一些民间偏方，发

现了人们的许多认识误区，总结出许多很有效的生活窍门。经过近三个月的努力，我不仅血糖值控制得出奇地好，体力也恢复得很快，看起来甚至比没生病前还精神。如果自己不说有糖尿病，别人绝看不出我是个糖尿病患者，生活质量不仅没下降，反而越来越好，终于摆脱了刚得病时的苦闷，过上了快乐正常的生活。

细节决定健康

一年多的糖尿病患者的生活经历，使我了解到不少糖尿病患者真实的生活状态。我国已确诊的糖尿病患者有四千多万，很多人自从得了病日子就开始过得苦不堪言，生活质量急剧下降，甚至因为认识上有误区，在治病的同时反而使病情不断加重。还有不少人因为缺乏健康的生活方式，正在变成潜在的糖尿病患者。摆脱了糖尿病的困扰，我一方面从心底里高兴，另一方面也希望把自己一年多来与糖尿病作斗争的心得和经验记录下来供大家参考，希望大家能从我的亲身经历中发现一点有用的东西，从而摆脱糖尿病带来的痛苦，像正常人一样过日子。因为从事出版行业许多年，正好给了我做这件事的便利，于是也就有了下面的三本书。

《糖尿病饮食使用手册》——水煮鱼会有的，油条也会有的

第一本书叫《糖尿病饮食使用手册》。我在这本书里主要写的是关于糖尿病患者的吃。实际上，糖尿病患者最大的误区就是在吃上。许多人担心血糖上升，在饮食上给自己设了许多雷区；而有人则认为反正有拜唐苹一类的降糖药，不管啥东西都口无遮拦，这两种吃法都有问题。对于饮食，我想强调的是糖尿病患者不需要忌口，但不管吃啥，都要记住“食事求适，适可而止”这八个字，因为即使是健康人，好东西吃多了也会出问题，何况有些东西虽好吃却算不上好东西。我在书中列举了近五百种饮食，把它们分为尽量不吃、适量少吃、可常吃三类，前两类都是一些可以吃但不建议吃的食物，许多东西虽然口感不错，对健康却没什么好处，不仅是糖尿病患者，健康人也最好少吃。实在要吃，可以看看我搜集的一些关于做法和吃法的窍门，有助于减少副作用。第三类大多是健康食物，适量多吃有好处。总之对于糖尿病患者要调整生活习惯，首先就要调整吃的习惯。

《糖尿病完全营养方案》——不是营养过剩，是营养不足

以前我一直认为糖尿病是富贵病，是营养过剩引起的，大夫也说“管住了嘴就管住了病”，所以我想一定得对营养的摄入量有所控制。后来才知道这种认识是存在误区的。糖尿病最可怕的不是血糖不正常，而是它的并发症。糖尿病足、糖尿病性肾病、心脑血管疾病等许多并发症都可以致命，防御、延缓并发症才是我们治病的首要任务，这也是《糖尿病完全营养方案》这本书最想强调的概念。怎样才能更好地防御并发症？最好的办法就是有针对性地加强营养，因为许多营养素对并发症都有抑制作用，能很好地降低并发症的发生概率。食物不是最好的医药，营养才是最好的医药。减少营养摄取，对糖尿病患者而言是极其危险的。营养越不足，抗病能力就越差。有人几十年才出现并发症，有人几年就开始出现，是否能科学地补充营养是出现两种不同结果的重要原因。我在这本书中列举了许多人们平时不太注意，但对糖尿病并发症有非常好的防范作用的营养素，也给出了它们的摄取、补充和使用方法，提供了详细的营养方案，这对并发症的预防应该有很好的参考价值。

《糖尿病百变营养食谱》——越吃越爱吃，越吃越健康

最后一本书是我精挑细选的一本营养食谱。我想吃饭不光是为了活着，我们也应该能够从吃中享受人生的乐趣。因为糖尿病患者特殊的身体状态，有些日常的美食不太适合糖尿病患者食用，我的工作就是把一些食谱加以“改良”，通过和大夫、营养师的交流，通过和病友的交流以及自己的亲身体会，我从对人体最重要的三大营养素入手，尽量多地翻新花样，总结出了这本改良的营养食谱，希望能丰富大家的餐桌，像我一样享受营养可口的美味，越吃越健康。

痛并快乐着

我思故我在。作为一个糖尿病患者，我日常的所思所想，许多都与糖尿病分不开。当我看到自己的想法被实践验证，当我的生活状态不断改观时，心中充满了快乐。把自己的所思所想拿出来与大家分享，需要一定的勇气，因为我的这些想法和做法，虽然都经过了亲身的实践和验证，但也未必适合所有人。古人说尽信书不如无书，我只是希望我的一些经验能为您抵御糖尿病提供一点借鉴或者思路。如果您能耐心地读完这几本书，而它又能在您的生活中发挥些许

作用，哪怕只是为您的生活带来一点轻微的改善，我的目的也就达到了。

致谢：在与糖尿病作斗争的过程中，我得到很多人的关爱。不仅包括我的家人、亲戚、朋友和同事，也包括我的主治大夫、医护人员及为我做饭的阿姨，还有许多从未谋面的糖尿病病友，对他们的无微不至的关心和爱护，我要致以深深的谢意。同时，我更要感谢的是许多糖尿病研究领域的权威专家。作为一个素不相识的患者，我曾冒昧地向这些专家学者写信求教，许多人不仅没有对我置之不理，还在百忙中抽出时间，耐心解答我的疑问，甚至和我一起探讨糖尿病的话题，每当我想起这些，内心都充满了感动。此外，我还要对一些从没有机会直接交流的医学、营养学专家表示感谢，他们的著作使我受益匪浅，他们专业而渊博的知识使我登上了生活的新大陆。以下是我所要感谢的人的名字：

李瑞芬教授（著名临床营养学家，营养学界泰斗）

洪昭光教授（全国心血管防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员）

林光常博士（著名营养保健专家，《无毒一身轻》作者）

吴清忠先生（《人体使用手册》作者）

杨力教授（著名养生保健专家，中国中医研究院教授）

彭铭泉教授（中国药膳研究会常务理事，中国药膳创始人）

曲波

2007年8月 北京

谷豆类

医生建议尽量不吃的谷豆类食物

油条.....	18
月饼.....	19
麻花.....	19
饼干.....	19
蛋糕.....	20
方便面.....	20
汉堡包.....	20
三明治.....	21
比萨饼.....	21
锅巴.....	21
爆米花.....	22
油豆腐.....	22
豆腐干.....	22
高粱米.....	23
粉丝.....	23
西谷米.....	23

医生建议适量少吃的谷豆类食物

面包.....	24
绿豆糕.....	24
红豆沙.....	24
年糕.....	25
粽子.....	25
油面筋.....	26
挂面.....	26
花卷.....	26
烙饼.....	27

烧饼.....	27
馒头.....	27
臭豆腐.....	28
酱豆腐.....	28

医生建议可常吃的谷豆类食物

玉米粥.....	29
煮玉米笋.....	29
小米粥.....	29
麦麸饼.....	30
大麦粥.....	30
荞麦饼.....	31
籼米饭.....	31
水面筋.....	31
莜麦卷.....	32
燕麦片.....	32
豆腐.....	32
豆腐脑.....	33
豆腐丝.....	33
黑豆饼.....	33
烤黄豆.....	34
烤蚕豆.....	34
煮白扁豆.....	35
赤豆粥.....	35
烤豌豆.....	35
绿豆饼.....	36
黑芝麻糊.....	36

蔬菜类

医生建议尽量不吃的蔬菜

甜菜.....	38
竹笋.....	38
马铃薯.....	38
甘薯.....	39
豆薯.....	39
荸荠.....	40
芋头.....	40
菱角.....	40
百合.....	41
佛手.....	41
炸薯片.....	41
糖蒜.....	42

医生建议适量少吃的蔬菜

辣椒.....	43
韭菜.....	43
藕.....	43
大葱.....	44
香菜.....	44
雪里蕻.....	44
香椿芽.....	45
苜蓝.....	45
金针菜.....	45
菜瓜.....	46
藕粉.....	46
酸菜.....	47
榨菜.....	47

酱黄瓜.....	47
医生建议可常吃蔬菜	
洋葱.....	48
苦瓜.....	48
南瓜.....	48
黄瓜.....	49
生菜.....	49
丝瓜.....	50
西葫芦.....	50
胡萝卜.....	50
白萝卜.....	51
芹菜.....	51
四季豆.....	51
甜椒.....	52
茼蒿.....	52
花椰菜.....	52
菠菜.....	53
空心菜.....	53
西红柿.....	53
芦笋.....	54
莴苣.....	54
茭白.....	55
魔芋.....	55
大蒜.....	55
蒜薹.....	56
蒜黄.....	56
蒜苗.....	56
白菜.....	57
茄子.....	57
豆苗.....	58
黄豆芽.....	58
豇豆.....	58

芥菜.....	59
瓠瓜.....	59
马齿苋.....	59
甘蓝.....	60
油菜.....	60
西兰花.....	60
木耳菜.....	61
莼菜.....	61
蕨菜.....	61
苦菜.....	62
银耳.....	62
木耳.....	63
蘑菇.....	63
金针菇.....	63
冬菇.....	64
猴头菇.....	64
草菇.....	64
平菇.....	65
葫芦条.....	65
南瓜粉.....	65
水果类	
医生建议尽量不吃的水果	
柿子.....	67
葡萄.....	67
杏.....	67
桃.....	68
芦柑.....	68
柠檬.....	68
金橘.....	69
橙子.....	69
菠萝.....	69
樱桃.....	70

甘蔗.....	70
大枣.....	71
金丝小枣.....	71
黑枣.....	71
荔枝.....	72
龙眼.....	72
枇杷.....	72
椰子.....	73
杨梅.....	73
沙果.....	73
水果罐头.....	74
葡萄干.....	74
果脯蜜饯.....	75
山楂片.....	75
柿饼.....	75
医生建议适量少吃的水果	
苹果.....	76
西瓜.....	76
甜瓜.....	76
梨.....	77
李子.....	77
杨桃.....	78
芒果.....	78
医生建议可常吃的水果	
无花果.....	79
香蕉.....	79
桑葚.....	79
猕猴桃.....	80
石榴.....	80
柚子.....	81
草莓.....	81
山楂.....	81

坚果类

医生建议尽量不吃的坚果

栗子.....	83
芡实.....	83
银杏.....	83

医生建议适量少吃的坚果

核桃.....	84
炒腰果.....	84
炒松子.....	84
莲子.....	85
炒榧子.....	85
甜杏仁.....	85
炒花生米.....	86
炒葵花子.....	86
炒西瓜子.....	86

医生建议可常吃的坚果

炒南瓜子.....	87
炒榛子.....	87
生西瓜子.....	87
生葵花子.....	88
生花生米.....	88

肉食类

医生建议尽量不吃的肉食

午餐肉.....	90
香肠.....	90
猪肉松.....	90
火腿.....	91
牛肉干.....	91
羊肉.....	91
猪脑.....	92
羊脑.....	92

牛脑.....	93
炸鸡.....	93

医生建议适量少吃的肉食

扒鸡.....	94
清蒸猪肉.....	94
煨牛肉.....	94
猪肚.....	95
羊肚.....	95
牛肚.....	95
猪肝.....	96
羊肝.....	96
牛肝.....	96
鹅肝.....	96
猪腰.....	97
羊腰.....	98
牛腰.....	98
猪心.....	98
鸡心.....	99
猪肺.....	100
猪蹄.....	100
猪肠.....	100

医生建议可常吃的肉食

炖柴鸡.....	101
炖鸽肉.....	101
猪胰.....	101
清蒸雉肉.....	102
炖乌鸡.....	102
清炖鹌鹑.....	102
清蒸兔肉.....	103
炖鸭肉.....	103
烤鸭.....	103
炖鹅肉.....	104

烧鹅.....	104
酱驴肉.....	104
炖狗肉.....	105
牛蹄筋.....	105
鸡胗.....	105

蛋类

医生建议尽量不吃或少吃的蛋

鹌鹑蛋.....	107
鸡蛋黄.....	107
鸭蛋黄.....	107
鹅蛋黄.....	108
松花蛋.....	108
咸鸭蛋.....	108

医生建议可常吃的蛋

鸡蛋白.....	109
鸭蛋白.....	109
鹅蛋白.....	109

水产类

医生建议尽量不吃的水产类食物

螃蟹.....	111
带鱼.....	111
墨鱼.....	111
虾米.....	112
鲤鱼.....	112
平鱼.....	112

医生建议适量少吃的水产类食物

淡菜.....	113
煮河虾.....	113
煮对虾.....	113
烤鱿鱼.....	114
清蒸鲆鱼.....	114

煮鲍鱼.....	115
清炖胖头鱼.....	115
干贝.....	115
鲛鱼罐头.....	116
鲍鱼干.....	116
海参干.....	116
医生建议可常吃的水产类食物	
海带.....	117
羊栖菜.....	117
裙带菜.....	117
紫菜.....	118
清炖海参.....	118
煮扇贝.....	119
清蒸鳊鱼.....	119
煮蚌肉.....	119
炖泥鳅.....	120
煮田螺.....	120
清炖鲫鱼.....	120
清炖黑鱼.....	121
清炖三文鱼.....	121
海蜇皮.....	121
清炖鲢鱼.....	122
煮牡蛎.....	122
炖青鱼.....	122
清炖黄鱼.....	123
清炖武昌鱼.....	123
清炖鲈鱼.....	124
清炖草鱼.....	124
清炖鲛鱼.....	124
清蒸鳊鱼.....	125
煮鱼翅.....	125

油脂类

医生建议尽量不吃的油脂

猪油.....	127
牛油.....	127
羊油.....	127
奶油.....	128
黄油.....	128

医生建议适量少吃的油脂

辣椒油.....	129
椰子油.....	129
棕榈油.....	129
可可油.....	130

医生建议可常吃的油脂

花生油.....	131
菜子油.....	131
葵花子油.....	131
大豆油.....	132
棉子油.....	132
芝麻油.....	132
玉米油.....	133
橄榄油.....	133
色拉油.....	133

调味品类

医生建议尽量不吃的调味品

白糖.....	135
冰糖.....	135
红糖.....	135
芝麻酱.....	136
虾皮.....	136
果酱.....	136
胡椒粉.....	137

桂皮.....	137
芥末.....	138
草豆蔻.....	138

医生建议适量少吃的调味品

盐.....	139
花椒.....	139
八角.....	139
小茴香.....	140
丁香.....	140
山柰.....	140
酱油.....	141
甜面酱.....	141
食碱.....	142
味精.....	142
花生酱.....	142

医生建议可常吃的调味品

米醋.....	143
豆豉.....	143
黄酱.....	143
柠檬汁.....	144
鸡精.....	144

饮品类

医生建议尽量不喝(吃)的饮品

白酒.....	146
啤酒.....	146
白葡萄酒.....	146
麦乳精.....	147
蜂蜜.....	147
碳酸饮料.....	147
果汁饮品.....	148
冰激凌.....	148
大雪糕.....	148

医生建议适量少喝(吃)的饮品

花茶.....	149
全脂速溶奶粉.....	149
杏仁露.....	149
黄酒.....	150
糯米酒.....	150
红葡萄酒.....	150

医生建议可常喝(吃)的饮品

咖啡.....	151
绿茶.....	151
红茶.....	151

牛奶.....	152
豆奶.....	152
绿豆汤.....	153
蜂王浆.....	153
豆浆.....	153
酸奶.....	154
蔬菜汁.....	154

药食类

医生建议适量少吃的药食

人参.....	156
---------	-----

乌梅.....	156
苦杏仁.....	157

医生建议可常吃的药食

灵芝.....	158
茯苓.....	158
荔枝核.....	158
螺旋藻.....	159
鱼肝油.....	159

总论

糖尿病的饮食原则

TANGNIAOBING DE
YINSHI YUANZE

糖尿病是一种什么样的疾病？

糖尿病是由于体内胰岛素相对或绝对不足而引起的一种以血糖升高为主要特征，同时伴有体内糖、脂肪、蛋白质、水和盐代谢紊乱的全身慢性疾病。胰岛素具有加速血糖氧化、促进糖元合成、使糖转变成脂肪等功能。糖尿病患者由于体内胰岛素不足，血糖的上述三条去路受阻，因而血糖增高。过多的“糖”于是经血循环到肾并随尿排出体外，此即为糖尿，故叫“糖尿病”。糖尿病临床最突出的表现为“多尿”。同时，多尿可使身体失水过多而引起口渴，因此又会导致“多饮”。血糖大量丢失，热量来源不足，于是常因饥饿感强烈而“多食”。热量供给不足可促使组织蛋白分解，患者日渐消瘦，致使“体重减少”。这就是糖尿病患者常见的“三多一少”症状。也有不少病例仅有“一多”或根本没有“三多”的症状，但检查空腹血糖超过6.1毫摩尔/升。糖尿病严重时可发生酮症酸中毒或其他类型急性代谢紊乱。常见的合并症有急性感染、肺结核、动脉血管粥样硬化、肾和视网膜微血管病变及神经病变等。

糖尿病分原发性和继发性两类，前者占绝大多数，有遗传倾向。其中按是否依赖胰岛素又分为两种类型：必须依赖外源胰岛素维持生命者称胰岛素依赖型（简称1型），患者大多为幼年发病者，也可见于成年发病者，大多属重型及脆性型，如果停止供给胰岛素即发生酮症酸中毒而威胁生命；不须依赖外源胰岛素治疗者称非胰岛素依赖型（简称2型），患者为成年人（中年人）发病者，但也可见于青年人，患者大多身体肥胖。继发性糖尿病又称症状性糖尿病，系继发于拮抗胰岛素的内分泌病或胰脏切除后，较少见。

中医称糖尿病为消渴病，认为其发病与情志、饮食、房劳及体质等因素均有一定关系。

（1）情志失调 如长期情志不舒，肝气郁滞，化热伤阴；或因暴怒而致肝失条达，化燥化火，消灼肺胃阴津，而发生口渴多饮，消谷善饥。

（2）饮食不节 长期恣食肥甘醇酒厚味，使脾胃运化功能受损，胃中积滞，蕴热化燥，内热必消谷耗津而发为本病。

(3) 肾阴亏损 由于先天不足, 肾阴亏乏; 或劳逸不当, 烦劳太过; 或房事不节, 纵情色欲; 或热病之后, 损耗阴津, 皆能使肾阴亏损, 阴虚火旺而发本病。

上述几种原因虽异, 但病机相同, 均由内热化燥、伤津耗液、阴虚火旺而致发病。

糖尿病饮食治疗原则

糖尿病患者的饮食治疗至关重要, 它是一切其他疗法的基础。轻症患者单用饮食治疗, 病情即可得到控制。重症患者采用药物治疗时, 也必须配合饮食治疗。饮食治疗的目的是通过饮食控制, 促使糖尿消失或减少, 降低血糖, 以纠正代谢紊乱, 防止并发症, 同时供给患者足够的营养。其饮食调养原则一般包括以下几个方面。

(1) 控制全日总热量。摄入总热量应视病情和患者体重与标准体重之间的差距而定, 使体重保持在正常标准范围内。病情越重, 体态越胖, 越应严格控制饮食; 而消瘦型患者要提高全日饮食的总热量。饮食成分力求做到“二低、一高、二适量”, 即低脂肪、低盐; 高纤维; 适量的蛋白质和碳水化合物。但须注意, 饮食疗法绝不是“饥饿疗法”。

(2) 在限制总热量的情况下, 三大营养素——碳水化合物(糖)、蛋白质与脂肪之间应有适当比例。一般情况下, 三者提供的热量分别应占总热量的50%~60%、25%~35%、10%~15%。孕妇、乳妇、儿童、消瘦或者消耗性疾病者, 蛋白质可适当增加; 消瘦者脂肪的比例可适当增高。

(3) 养成良好的饮食习惯。合理科学的饮食调养及良好的饮食习惯, 不仅能迅速控制糖尿病的发展, 对轻型糖尿病患者而言, 比药物控制病情更重要, 还可达到扶正祛邪、保持自身免疫功能、增强抗病能力和预防并发症发生的目的。良好的饮食习惯有: ①饮食要有节制。糖尿病患者每次进餐不宜太饱, 最好带三分饥。②进食要多样化, 这样才能保证“营养平衡”(也称平衡膳食, 即饮食中的营养成分要全面, 比例要适当, 数量要充足, 使患者乐于接受, 又要提供足够的营养以满足生长发育及生活劳动的需要, 还要减轻胰岛 β 细胞的负担)。忌挑食、偏食, 不吃零食, 不专门吃高营养食品, 饮食合理搭配, 取长补短, 才能提高各种营养素的利用率, 使营养丰富, 从而防止因常吃单调食物而引起的营养不良。③吃饭时, 保持良好的情绪。吃饭时不恼怒, 不议论使人不悦之事。因为心情舒畅的进餐, 可使各种消化液分泌增加, 既有利于食物的消化和吸收, 也有利于血糖的稳定; 而波动的情绪则会引起交感神经兴奋, 促使糖原分解, 以致血糖升高, 对糖尿病患者十分不利。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。

(4) 少量多餐是糖尿病饮食治疗的重要原则，尤其适用于消化功能比较差的患者。一日总食量不变，增加餐次、减少每餐的食量有利于胃肠道的消化吸收，餐后的血糖不会太高，减轻胰岛 β 细胞的负担。少量多餐还可以让葡萄糖较均衡地吸收，如同服用延缓血糖吸收的药物一样，又可以避免药物作用高峰出现低血糖。部分患者未调节好生活规律，常不吃早餐，加大中、晚餐的量，这样总食量没有增加，血糖却难以得到控制。上午因早餐未进食出现低血糖，下午、晚上又出现高血糖，且晚餐后间隔较短的时间入睡，活动量小，更不利于血糖控制。有人说少量多餐不方便，一天做四五次饭不现实。其实，生活中每日早、中、晚餐可用主食，加餐时可吃些水果、蛋类等副食，注意不要超量即可。

(5) 饮食宜清淡。低脂少油，不吃甜，少吃盐，有利于对体重、血糖、血压、血脂和血黏度的控制。尤其要注意实行低盐饮食，因为盐可增强体内淀粉酶的活性，促进淀粉消化，促进小肠吸收游离葡萄糖。糖尿病患者如过多摄入盐，体内血糖浓度会增高，病情就会加重，时间长了还会出现高血压等并发症。糖尿病患者每日摄盐量宜在5克以下。注意：限盐还应包括含盐调味品，如酱、酱油、腌制品等。

(6) 供给充足的膳食纤维。膳食纤维具有很强的吸水性，能够延长食物在胃肠道传送时间、降低血糖、改善糖耐量，防止糖尿病合并高脂血症及冠心病。荞麦、豆类、麸皮等杂粮中富含膳食纤维。糖尿病患者要食不厌粗，每日的饮食中，建议膳食纤维不少于15~20克。

(7) 供给充足的维生素A及维生素C。糖尿病患者易并发视网膜炎、白内障、动脉血管粥样硬化等症。多吃含维生素A、维生素C的食物，对防治上述并发症十分有益。维生素A含量高的食物有奶类、蛋黄、动物肝脏等；富含维生素C的食物主要为各种新鲜水果和有色蔬菜，如葡萄、猕猴桃、橘、梨、枇杷、山楂、樱桃及西红柿、胡萝卜、青红椒、韭菜等。

(8) 应多吃含微量元素锌、铬、镁等高的食物。补充微量元素锌、铬、镁等，可促进胰岛素的形成和分泌。富含锌和镁的食物主要有动物睾丸、肾、肝、乳类、鱼类、蛤、蚌、牡蛎、淡菜等；富含铬的食物主要有高铬酵母、贝壳类、肝、胰、鱼、畜禽肉、海产品、豆类等。

(9) 酌情选用水果。新鲜水果含有丰富的水分、维生素C、矿物质、纤维素及较多的果糖和葡萄糖，糖尿病患者应根据自己的具体情况和水果含糖量的高低酌情选用。如病情尚未控制，血糖、尿糖均高时，最好不吃水果；重症者，不宜多吃水果，以免引起病情恶化；病情比较稳定时，可以吃适量水果。吃水果最佳时间是在餐前1小时。还应选择含糖量较低的水果，含糖量在14%以上的水果（如柿子、鲜桂圆、杨梅等）最好不吃。

(10) 尽量不饮酒、不吸烟。长期嗜酒对糖尿病的影响是多方面的：过量饮酒可发生高脂血症；长期饮酒会引起营养缺乏，对肝脏不利。常引起低血糖、血糖波动过大、酮症酸中毒等

多种并发症，对糖尿病控制不利，故口服降糖药和注射胰岛素等糖尿病患者要禁酒，以“客来茶当酒”为佳。吸烟可使火热内熏，饮酒可使湿热内攻，二者皆是辛温耗津伤液之物，对糖尿病患者非常有害，故均应限制。

饮食宜忌及设计方案

掌握了一定的饮食原则固然重要，然而更重要的是把该原则真正贯彻到日常生活中，同时灵活运用。为此，我们编写了《糖尿病饮食使用手册》一书。该书把食物分为十一类：谷豆类、蔬菜类、水果类、坚果类、肉食类、蛋类、水产类、油脂类、调味品类、饮品类、药食类。书中简单明了地介绍了日常食物在糖尿病治疗过程中的药理作用、宜忌情况。在每一种食物后面，我们又准确详细地列出了它的单位热量（每百克），三大营养素——碳水化合物（糖）、蛋白质、脂肪的含量。同时，我们还在宜吃和宜少吃食物后面给出了不同患者每餐的食量。下面就详细介绍一下这些食物食量的运算方法。

(1) 计算每日应摄入食物量的总热卡量。摄入食物量的总热卡量，由患者的理想体重（即标准体重）和机体状态（休息或活动）两个因素决定：标准体重（公斤）=身高（厘米）-105；机体状态取轻体力活动（劳动）状态（实际生活中可根据个人劳动强度不同酌情增减食量），此状态下每公斤标准体重需要30~35千卡热量（这里取最小值）。二者乘积即是每日应摄入食物量的总热卡量。

(2) 在保证三大营养素——碳水化合物（糖）、蛋白质、脂肪摄入量均衡的前提下，算出每日必需的十一大类食物——谷豆类、蔬菜类、水果类、坚果类、肉食类、蛋类、水产类、油脂类、调味品类、饮品类、药食类每日的需要量。将每日应摄取总热量分成20个单位，按糖尿病饮食治疗原则，七类食物量的分配比例大致依次为：10/20、1.5/20、1/20、3.5/20、2/20、1.5/20、0.4/20、0.1/20。根据每一食物的单位热量（每百克），算出每天所需量。（注：此处食量除蔬菜类食物外均指一类食物中只食此一种的量，实际生活中如加别的同类食物，要酌情减量。）

(3) 依饮食习惯按1/3、1/3、1/3食物量做三餐分配（实际生活中，患者可根据自己饮食习惯加以调整）。宜少吃的食物根据各自不同原因适当进行减量。