

北京协和医院
营养康复指导食谱

BEIJING XIEHE YIYUAN 
YINGYANG KANGFU ZHIDAO SHIPU



糖尿病营养康复食谱

TANGNIAOBING
YINGYANG KANGFU SHIPU

陈伟 | 编著

重庆出版集团  重庆出版社

北京协和医院
营养康复指导食谱

糖尿病

营养康复食谱

TANGNIAOBING
YINGYANG KANGFU SHIPU

编 著：陈 伟
丛书主编：马 方

彩图摄影：张曙光
插 图：欧淑斌

重庆出版集团  重庆出版社

目录

PART 1 前言

(2) 我们的营养

(3) 食物多样,谷类为主 / (4) 多吃蔬菜、水果和薯类

(5) 常吃奶类、豆类及其制品

(5) 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油

(6) 食量与体力活动要平衡,保持适宜体质量(体重)

(6) 吃清淡少盐膳食 / (7) 如饮酒应适量

(7) 吃清洁卫生、不变质的食物

(8) 我们的需求

(12) 营养素的功能

(12) 蛋白质 / (14) 脂类 / (15) 糖类

(16) 维生素 / (17) 矿物质 / (18) 水

(19) 膳食纤维

(20) 我们所需要的食物

(21) 谷类 / (22) 干豆类 / (23) 蔬菜、水果类

(24) 肉类 / (25) 蛋类 / (26) 奶类

(27) 小 结

PART 2 关于糖尿病

(30) 糖尿病是怎样的疾病

(30) 糖尿病来了

PART 3 糖尿病重治更重防

预防、治疗都重要 (42)

什么人容易患糖尿病 (42)

关注最高危人群——糖尿病前期 (44)

从现在开始！从饮食开始 (48)

全日营养配餐方案列举 (55)

1 400 ~ 1 500 kcal 每日三餐 (56)

周一配餐 (56) / 周二配餐 (57) / 周三配餐 (58)

周四配餐 (59) / 周五配餐 (60) / 周六配餐 (61)

周日配餐 (62)

1 400 ~ 1 500 kcal 每日四餐 (63)

周一配餐 (63) / 周二配餐 (64) / 周三配餐 (65)

周四配餐 (65) / 周五配餐 (66) / 周六配餐 (67)

周日配餐 (67)

1 400 ~ 1 500 kcal 每日五餐 (68)

周一配餐 (68) / 周二配餐 (69) / 周三配餐 (70)

周四配餐 (71) / 周五配餐 (71) / 周六配餐 (72)

周日配餐 (73)

PART 4 现代糖尿病的综合控制

综合控制 (75)

综合治疗的原则 (76)

做一个对自己负责的患者 (78)

糖尿病控制的标准 (80)

糖尿病的饮食治疗 (81)

(82) 糖尿病饮食治疗的作用

(83) 糖尿病饮食治疗的历史

(83)糖尿病的具体饮食治疗

(85) 我们需要哪些营养物质 / (90) 微量元素与糖尿病

(92) 营养治疗黄金法则

(93) 控制每日总热量 / (96) 平衡膳食

(99) 选择蛋白质食物指南

(100) 放宽对主食类食物的限制,
减少或禁忌单糖及双糖类食物

(102) 正确认识糖类 / (104) 血糖指数是什么

(107) 大有益处的高纤维饮食 / (109) 减少食盐的摄入

(110) 坚持少量多餐, 定时定量定餐

(111) 多饮水, 限制饮酒

(116) 小 结

PART 5 计划你的食谱

(118) 计划我们的食谱

(119) 食谱设计示例

(119) 制定食谱步骤

(131)不同热量的食谱列举

(131) 1 200 kcal 热量食谱

(132) 1 400 kcal 热量食谱

(133) 1 800 kcal 热量食谱

(133) 2 000 kcal 热量食谱

(134)得了糖尿病一样能吃好

(136) 推荐每日食谱

1号套餐 (136) / 2号套餐 (137)
3号套餐 (137) / 4号套餐 (138)
5号套餐 (138) / 6号套餐 (138)
7号套餐 (139) / 8号套餐 (139)
9号套餐 (140) / 10号套餐 (140)
11号套餐 (141) / 12号套餐 (141)
13号套餐 (141) / 14号套餐 (142)

1号套餐午餐 (143)

雪菜炒肉丝 (143) / 腐竹莴笋 (143) / 鱼丸汤 (144)

2号套餐午餐 (145)

香辣牛肉片 (145) / 青蒜拌豆腐 (146) / 番茄虾仁汤 (146)

3号套餐午餐 (147)

彩椒炒鸡丁 (147) / 菠菜蛋花汤 (147)

4号套餐午餐 (148)

红烧排骨 (148) / 芝麻笋片 (149) / 菠菜泥奶油汤 (149)

5号套餐午餐 (150)

红腐乳烧肉 (150) / 茭白丝炒蛋 (150)

生菜萝卜丝汤 (151)

6号套餐午餐 (152)

红烧蹄筋 (152) / 海米炆白菜 (152)

火腿三丝汤 (153)

7号套餐午餐 (153)

煎烧牛里脊 (154) / 醋熘大白菜 (154) / 冬瓜海米汤 (155)

8号套餐午餐 (155)

烧香菇鸡腿 (156) / 海米拌菜花 (156) / 虾丸汤 (156)

9号套餐午餐 (157)

(157) 红烧凤爪 / (158) 素鸡油菜
(158) 五彩丝汤

(159) 10号套餐午餐

(159) 宫爆肉丁 / (159) 芝麻芹菜
(160) 口蘑清汤

(160) 11号套餐午餐

(160) 红烧鸡块 / (161) 香干芹菜
(162) 紫菜虾仁汤

(162) 12号套餐午餐

(162) 番茄肉片 / (163) 银芽炒韭菜
(163) 黄瓜鸡蛋汤

(164) 13号套餐午餐

(164) 京酱肉丝 / (164) 黄瓜炒鸡蛋
(165) 白菜豆腐汤

(165) 14号套餐午餐

(165) 油焖大虾 / (166) 炒双青
(166) 菠菜肉丸汤

(167) 1号套餐晚餐

(167) 孜然羊肉 / (168) 甜椒蒜薹

(168) 2号套餐晚餐

(168) 肉末苦瓜条 / (169) 清炒白菜心

(170) 3号套餐晚餐

(170) 虾仁菜花 / (170) 干烧冬笋

(171) 4号套餐晚餐

(171) 肉丝焖扁豆 / (171) 银芽拌金针菇

(172) 5号套餐晚餐

尖椒炒虾 (172) / 素鸡菠菜 (173)

6 号套餐晚餐 (173)

栗子黄焖鸡 (173) / 鸡蛋炒菠菜 (174)

7 号套餐晚餐 (174)

炒黄瓜肉片 (174) / 蘑菇炖豆腐 (175)

8 号套餐晚餐 (176)

爆双丁 (176) / 芥末拌生菜 (176)

9 号套餐晚餐 (177)

三丝金针 (177) / 肉丝炒蒜苗 (177)

10 号套餐晚餐 (178)

香肠炒油菜 (178) / 怪味鸡丝 (179)

11 号套餐晚餐 (179)

韭花肉丝 (179) / 芝麻藕片 (180)

12 号套餐晚餐 (180)

干烧平鱼 (181) / 虾皮炒小白菜 (181)

13 号套餐晚餐 (182)

番茄炒虾仁 (182) / 拌生菜 (183)

14 号套餐晚餐 (183)

火腿豌豆 (183) / 拍拌黄瓜 (184)

PART 6 糖尿病患者的特殊情况

当我是素食者时 (186)

每日 1 600 kcal 素食者食谱 (188)

当我饥饿难忍时 (188)

(190) 当我不能吃糖时

(195) 我能吃水果吗

(198) 我该吃多少

(200) 在外进餐我需要注意什么

(200) 和朋友们聚餐时 / **(201)** 选择外卖快餐食品时

(202) 节日及特殊场合的进餐 / **(204)** 节日菜谱举例

(204) 外出旅游期间的进餐安排

(206) 轮班工作(三班倒)时的进食安排

(207) 口服药物 VS 注射胰岛素

(207) 口服降糖药时的饮食

(209) 使用胰岛素时的饮食

(210) 当家人患糖尿病时

PART 7 发生并发症时怎么吃

(213) 当低血糖反应发生时

(213) 如何辨认低血糖反应

(214) 引起低血糖反应的常见原因

(215) 低血糖反应发生时你该怎么办

(217) 当低血糖反应发生时,旁人应该怎么办

(219) 如何预防低血糖

(220) 生病时的特殊饮食

(223) 并发便秘时

(224) 并发高血压时

(226) 并发高脂血症时

并发痛风时	(232)
并发胃轻瘫时	(236)
并发骨质疏松时	(237)
并发肝脏疾病时	(242)
当发生糖尿病肾病时	(244)
麦淀粉主食的制作方法	(253)
蒸饺 (254) / 淀粉香肠 (255) / 淀粉蒸糕 (255)	
淀粉煎饼 (256) / 淀粉烙饼 (256) / 淀粉饼干 (256)	
淀粉排叉 (257) / 淀粉面条 (257)	
需要透析治疗时	(257)
并发肥胖时	(260)
人为什么会肥胖 (260) / 什么人更容易肥胖 (260)	
肥胖与糖尿病 (261) / 如何成功减肥 (261)	
并发消瘦时	(264)
营养治疗方案 (265) / 营养食谱举例 (266)	
当妊娠和糖尿病并存时	(267)
青少年患者的饮食安排	(270)
运动疗法	(275)
运动有益于健康 (276) / 什么人不适合运动锻炼 (277)	
运动前需要做的准备 (278) / 选择你最适合的运动方式 (279)	
如何选择合适的运动时间及运动量 (280)	
确保运动安全 (280) / 如何进行运动 (281)	
预防运动中低血糖 (282) / 运动时着装的注意事项 (283)	
如何快乐地坚持终身运动 (283)	

- (284)** 如何正确调整饮食计划
 (285) 饮食治疗中常见误区
- (291)** 饮食生活的心理调节
 (292) 糖尿病饮食治疗成功的 10 大要点
- (292)** 中医药膳食疗法
 (293) 药膳的种类 / **(294)** 易上手的药膳

PART 8 附录

前言

前言

我们的营养

我们知道，人体为了生存和生活必须摄取食物，以维持正常的生理、生化、免疫、新陈代谢，以及生长发育等活动。食物在体内经过消化、吸收、代谢，促进机体生长发育、益智健体、抗衰防病、益寿延年的综合过程我们称之为营养。也就是说，营养是通过食物来供给的。

食物所能提供给我们的，有两大块内容：第一块是热量，也叫能量，人们看不见它们，但它们每时每刻都在我们的身体中起着重要的作用；而第二块就是营养素了，营养素是实实在在的物质，食物和人体都是由这些营养物质组成的。人从胚胎时期开始到生命停息为止都需要营养，饮食营养在保健和医疗中有着举足轻重的作用。两千多年前，我国现存最早的医书之一《黄帝内经》就总结出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”这一符合现代科学观点的平衡膳食原则。它不仅说明平衡膳食需要多种多样的食物，这些食物必须适量搭配、互相补益，而且还概括了各类食物的营养价值，及其在膳食中所占的地位和比例。合理营养的核心要求是营养素要全面、平衡、适度。而按照此要求产生的食疗法被广泛应用于临床已经有很悠久的历史了，此法对疾病的转归和防治都起到了积极的作用。

随着科学的发展，人们逐渐掌握了生老病死的规律，更加

明确了营养在生命过程中的重要作用。这使我们认识到，合理营养不仅能提高一代人的健康水平，而且还关系到改善国民素质，造福子孙后代。反之，如果营养失去了平衡，营养过度或不足都会给健康带来不同程度的危害。

营养缺乏则会对各个年龄段的人造成不同程度的影响。孕妇营养不良可导致其发生早产、流产，甚至造成胎儿畸形、死胎；婴幼儿营养不良可以导致其体格瘦弱，智力发育不良，从而增高了患病率和死亡率；中老年人营养不良，则会导致机体免疫功能低下，易感染疾病，而且不容易治愈，甚至威胁生命。因此，营养不良对人类的影响是非常大的。

随着人们生活水平的提高，很多人的饮食趋于无度，即我们所说的营养过剩，也会对我们的身体造成不好的影响。长期高热量、高脂肪、高蛋白的饮食结构会导致肥胖症、糖尿病、冠心病、胆石症、高血压以及血脂异常等疾患，还可能成为某些肿瘤和多种疾病的诱因，严重影响身体健康，甚至会缩短人们的寿命。

综上所述，营养不良和营养过剩都会对人体造成不良的影响。因此，我们提倡平衡膳食、合理营养，以促进我们的健康。我们的正常饮食应该按照下面这些大原则。

■ 食物多样，谷类为主

我们所说的多种食物应包括以下这5大类。

(1) 谷类及薯类。这类食物主要为我们提供糖类（糖类即



以往所称的碳水化合物)、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

(2) 动物性食物。这类食物主要为我们提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

(3) 豆类及豆制品。这类食物主要为我们提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

(4) 蔬菜、水果类。这类食物主要为我们提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

(5) 纯热量食物。这类食物包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类,主要为我们提供热量。植物油还可以提供维生素E和必需脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主体。在这里提出谷类为主的观念是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统,避免出现发达国家膳食的弊端。

另外,我们还要注意粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮等。

■ 多吃蔬菜、水果和薯类



含丰富的水果、蔬菜和薯类的膳食在保持心血管健康、增

强机体抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面，起着十分重要的作用。

■ 常吃奶类、豆类及其制品

奶类含钙量较高，而且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。豆类是我国的传统食品。为提高农村人口的蛋白质摄入量，以及防止城市中过多消费肉类带来的不利影响，我们应大力提倡进食豆类食品。

■ 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉， 少吃肥肉和荤油

我们知道，鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的优质来源。动物性蛋白质中的氨基酸组成比例更符合人体的需要，仅就其中的赖氨酸含量较高一项，就有利于弥补植物性蛋白质中赖氨酸的不足。此外，人体对存在于肉类中铁的吸收和利用比较好。鱼类，特别是海产的鱼类中所含的不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。而在动物的肝脏中，维生素 A 含量极为丰富，除此之外，肝脏还富含维生素 B₁₂、叶酸等营养元素。但有些脏器，如脑、肾等所含胆固醇相当高，对我们预防心血管系统疾病不利，故应少吃。



而肥肉和荤油均为高热量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，同时，它们还是某些慢性病的危险因素，故而应当少吃。

■ 食量与体力活动要平衡，

保持适宜体质量(体重)

进食量与体力活动是控制体质量(体重)的两个主要因素。体质量(体重)过高或过低都是不健康的表现，可以造成机体抵抗力低下，易患某些疾病。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能，以便我们保持良好的生理状态，提高工作效率，调节食欲，强壮骨骼，预防骨质疏松。一般来说，早、中、晚餐的热量应分别占总热量的30%、40%、30%为宜。

■ 吃清淡少盐膳食

流行病学调查研究表明，钠的摄入量与高血压病的发生呈正相关。世界卫生组织建议，每人每日食盐用量以不超过6 g为宜。应从幼年起就开始培养少盐饮食的习惯。