



TangNiaoBing
FangZhiDaQuan



糖尿病 防治大全

一部囊括古今中外的糖尿病防治大辞典

好医生临床的最佳参考资料

糖尿病患者的日常生活指南

良石◎主编

如果你是糖尿病的知识通
你一定是个百岁翁

- ▲糖尿病是一种什么病
- ▲是谁发现了糖尿病
- ▲糖尿病是吃糖引起的吗
- ▲历代治疗糖尿病的有效方法
- ▲专家论述糖尿病
- ▲国际研究糖尿病防治的最新措施



现代家庭实用保健手册



TangNiaoBing
FangZhiDaQuan



糖尿病 防治大全

良 石◎主编

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病防治大全/良石主编. —哈尔滨: 黑龙江
科学技术出版社, 2006. 12

ISBN 978-7-5388-5248-6

I. 糖... II. 良... III. 糖尿病—防治
IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 137019 号

糖尿病防治大全

作 者 良石主编

责任编辑 张丽生 齐 新

出 版 黑龙江科学技术出版社 

(地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001)

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143 (发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市业和印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 25.25

版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5248-6/R·1306

定 价 36.80 元

前言

古人说得好：明枪易躲，暗箭难防，糖尿病这个甜甜的温柔杀手，是枝威胁人类健康的暗箭。糖尿病现已成为发达国家中继心血管疾病和肿瘤之后的第三大非传染性疾病，糖尿病并发症的死亡率占疾病死亡率的第五位。目前我国糖尿病患者约有 2000 万~3000 万，位居世界第二位，仅次于印度，预计每年新增加糖尿病患者近 100 万人。

糖尿病不仅高发，而且危害严重。糖尿病以高血糖为主要特征，患者如长期处于高血糖状态，会引起多种并发症，这些并发症不仅使糖尿病患者的生活质量下降，还极大的增高了糖尿病患者的死亡率。但遗憾的是大部分糖尿病患者，甚至包括一些医务人员，由于糖尿病的症状轻微，不影响吃住行和没有大的生活困难，所以不以为然。有的患者得了糖尿病，听之任之，开始不接受治疗，后期不遵医嘱，结果发生严重的并发症、合并症，导致残废，甚至死亡；有的患者被诊断为糖尿病后包袱沉重，四处寻找偏方以求根治，结果是不但浪费了金钱，也错过了正确治疗的时机。

迄今为止，糖尿病虽然不能根治，但可以控制。如果糖尿病患者能早期发现，早期接受正确的治疗，也能和健康人一样享受生活，拥有和正常人一样的寿命。但遗憾的是，据调查 96% 以上的病人对治疗是不尽如人意的，其中不遵医嘱率达 70%，究其根本原因在于患者不了解糖尿病，更不了解自己的病情，殊不知由于患者对病症知识的无知而造成了多少悲剧和遗憾。

为了使糖尿病患者，特别是初发患者，能够正确认识糖尿病，正确管理自己，以减少并发症的发生；为了使那些存在糖尿病危险因素的人群，提高警惕，及早就诊，以便早期发现，早期治疗；同时为了使糖尿病患者家属，对糖尿病的一些急症有所了解，以利于家庭急救，降低患者的死亡率。我们编写了《糖尿病防治大全》，真心希望糖尿病患者及其家属全面地了解糖尿病基本常识并能够从中受益，使糖尿病患者得以高质量地生活，接受正确的治疗，最大限度地减少糖尿病给患者的生活带



来的困扰，理顺日常生活，以达延年益寿之目的。

亲爱的糖尿病患者朋友，送您一句忠告：糖尿病患者缺乏病理知识和缺乏胰岛素一样危险。您的糖尿病知识愈丰富，您的寿命就会愈长。

本书经过全国多位糖尿病专家和内科专家的指导，吸取了他们的宝贵意见。书中收集的多种治疗方法大多是经过全国各大医院的临床验证、效果颇佳的治疗方法。所以，本书既是医生的临床参考资料，又是糖尿病患者的健康生活指南。

本书承蒙数位专家学者的支持和指导，深表感谢并对在本书编写和出版过程中给予关怀和帮助的同仁表示谢忱。

限于我们的水平，难免存在某些缺点或错误，尚希同道与读者指正。

编者

2007年2月



糖尿病防治大全

TANGNIAO
TANGNIAOBING
FANZHIDAQUAN



本书特约专家

石有林，1949年出生于河南汤阴，幼年从师一位老中医，后在郑州中医学院学习，毕业后从事临床工作三十余年，创办高血压病防治研究所，中医糖尿病防治研究所。多年研究周易与中医学，发现易经与中医相结合的新途径，现任中国姜里周易研究院易医科科长。

1997年参加在郑州召开的国际周易与中医学术研讨会，会上发表了用“周易八卦理论指导中药临床应用”一文，受到与会专家学者一致好评，并获论文奖。

1999年参加在北京由中美两国组织召开的国际周易与中医学学术研讨会，会上发表“周易纳甲法在医学上的实用价值”，受到了与会专家学者高度重视和好评，获得了论文三等奖。

2001年在中国综合实用杂志上发表了“中西医结合治疗高血压病110例临床观察”荣获论文荣誉奖。

2003年参加在北京召开的世界糖尿病专业委员会学术研讨会，发表了“以中药为主，中医外用疗法治疗糖尿病”一文，受到国内外专家学者的欣赏。

2003年参加在北京召开的全国高血压及相关疾病学术研讨会，会上发表了“以中药鬼针草降血压、降血脂降血糖、调节血黏稠度的临床效果观察”，获优秀论文奖。



**缺少对糖尿病知识的了解，
比缺少胰岛素还要可怕！**

目 录



目 录

第一章 什么是糖尿病

糖尿病是一种什么样的疾病	(2)
糖尿病是吃糖引起的吗	(2)
关于糖尿病病名的来源	(3)
糖尿病的发现与分布情况	(4)
糖尿病的由来	(4)
糖尿病的病因和发病机制是什么	(6)
什么是低血糖	(8)
什么是空腹血糖	(8)
什么是餐前、餐后血糖	(8)
什么是“黎明现象”高血糖	(9)
人体血糖来自哪里	(9)
什么是糖尿病的蜜月期	(9)
什么叫肝糖原、肌糖原	(10)
什么叫糖原合成作用和糖异生作用	(10)

第二章 从实质上认识糖尿病

中国人易患糖尿病吗	(12)
患了糖尿病有哪些不适症状	(14)
古代人患过糖尿病吗	(15)
糖尿病都有哪些并发症	(16)
糖尿病最初是怎么治疗的	(17)
糖尿病患者发生高血糖的原因是什么	(20)
消渴病是指糖尿病吗	(20)
什么是肾糖阈	(21)
历史疗法是怎样用中药诊治糖尿病的	(22)
糖尿病发病是否和性格有关	(23)
应激是诱发糖尿病的原因吗	(23)
患上糖尿病能长寿吗	(24)



第三章 如何检查糖尿病

怎样检查尿糖·····	(26)
历史上用什么方法检查糖尿病·····	(26)
氧化酶血糖测定法·····	(29)
酮症酸中毒测定法·····	(31)
血液乳酸测定法·····	(34)
糖化血红蛋白测定法·····	(35)
糖化血清蛋白测定法·····	(40)
血清的测定法·····	(42)
如何检测血糖指数·····	(43)

第四章 糖尿病的诊断标准

糖尿病的诊断标准是什么·····	(46)
何谓葡萄糖耐量试验·····	(46)
糖尿病的其他特殊类型有哪些·····	(46)
如何区分Ⅰ型糖尿病和Ⅱ型糖尿病·····	(47)
世界卫生组织是如何对糖尿病分型的·····	(48)
什么是Ⅰ型糖尿病·····	(48)
什么是Ⅱ型糖尿病·····	(49)
什么是妊娠糖尿病·····	(50)
其他八种特殊类型糖尿病·····	(50)

第五章 糖尿病知识问答

胰岛素是从哪里分泌出来的·····	(54)
胰岛素在体内的作用是什么·····	(54)
胰岛素受体在体内起什么作用·····	(54)
人体是如何调节血糖的·····	(55)
糖尿病与糖类有何关系·····	(55)
监测餐后2小时血糖有何重要性·····	(55)
有关GI的新观点有哪些·····	(56)
糖尿病的发病与季节有关吗·····	(57)
中国糖尿病患者康复工程是怎么回事·····	(57)
精神压力能引起糖尿病吗·····	(57)
心理应激是罹患糖尿病的诱因吗·····	(57)
糖尿病的典型症状有哪些·····	(59)
影响胰岛素正常工作的原因有哪些·····	(60)
糖尿病是不治之症吗·····	(60)
肥胖者为什么容易发生糖尿病·····	(60)
糖尿病的高危人群有哪些·····	(62)
糖尿病会引起肾病吗·····	(62)

糖尿病神经病变能早期发现吗·····	(64)
糖尿病足是怎么回事·····	(65)
偏瘫与糖尿病有关吗·····	(65)
谁剥夺了你的“性”福·····	(66)
外阴瘙痒与糖尿病有关吗·····	(67)
手足麻木、疼痛与糖尿病有关吗·····	(68)
心肌梗死与糖尿病有关吗·····	(68)
失明是否与糖尿病有关·····	(69)
糖尿病能导致患者昏迷吗·····	(70)
感染与糖尿病有关吗·····	(71)
周围神经病变的临床表现有哪些·····	(72)
糖尿病可以预防吗·····	(72)
何谓糖尿病的Ⅰ级预防·····	(73)
何谓糖尿病的Ⅱ级预防·····	(74)
何谓糖尿病的Ⅲ级预防·····	(74)
糖尿病能置人于死地吗·····	(74)
饮食疗法有何重要性·····	(75)
糖尿病患者的饮食疗法·····	(75)
糖尿病患者选择食物应注意什么·····	(76)
饮食疗法的目的是什么·····	(77)
治疗糖尿病宜讲个体化·····	(77)
中医如何辨证治疗糖尿病·····	(78)
如何治疗糖尿病性缺血性脑血管病·····	(78)
如何治疗糖尿病性高血压·····	(79)
如何治疗糖尿病性高血脂·····	(79)
如何治疗糖尿病性冠心病·····	(79)
如何治疗糖尿病性神经病变·····	(80)
糖尿病并发失眠症如何治疗·····	(80)
西医如何治疗糖尿病性肾病·····	(80)
如何治疗糖尿病并发脂肪肝·····	(81)
如何治疗糖尿病足·····	(81)
糖尿病并发肺炎如何治疗·····	(81)
西医如何治疗糖尿病并发甲亢·····	(82)
Ⅰ型糖尿病的治疗原则和方法是什么·····	(82)
糖尿病患者应树立怎样的疾病观·····	(83)
糖尿病患者为何不应忽视糖尿病对健康的危害·····	(83)
为什么糖尿病患者要掌握糖尿病的有关知识·····	(84)
能吃能喝就等于没病吗·····	(85)
糖尿病患者可以进行手术治疗吗·····	(86)
糖尿病患儿能长大吗·····	(87)



糖尿病防治大全



糖尿病患者为什么不宜过于恐惧	(87)
糖尿病患者为什么不宜焦虑	(88)
糖尿病患者为什么不宜“病急乱投医”	(88)
糖尿病患者忌嫉妒	(88)
糖尿病患者常会出现哪些心理障碍	(88)
糖尿病患者为什么要学会克服不良的情绪	(89)
糖尿病患者需要开展家庭心理治疗吗	(89)
糖尿病患者为什么要静志安神	(90)
糖尿病患者出现危险时怎样自救	(90)
糖尿病患者剪趾甲需注意什么	(90)
糖尿病患者怎样保持足部干爽	(90)
糖尿病患者为何要经常与医护人员交流	(90)
糖尿病患者为什么不要抑制哭泣	(91)

第六章 糖尿病的药物治

糖尿病患者怎样做到按规律服药	(94)
糖尿病患者为何应在医师指导下服药	(94)
如何判定口服降糖药的效果	(94)
糖尿病患者怎样判定磺脲类药物原发性失效	(95)
糖尿病患者怎样处理磺脲类药物继发性失效	(95)
糖尿病患者如何判定磺脲类药物继发性失效	(96)
哪些药物会增强磺脲类药物的药效	(96)
糖尿病患者如何正确服用双胍类药物	(96)
肥胖型糖尿病患者为何宜首选双胍类降糖药	(96)
糖尿病患者服用 α -葡萄糖苷酶抑制剂需注意什么	(97)
糖尿病患者怎样使用短效胰岛素	(97)
糖尿病患者如何使用中效或长效胰岛素	(97)
糖尿病患者怎样处理胰岛素的不良反应	(97)
糖尿病患者在外就餐如何调节胰岛素用量	(98)
怎样判定药品的失效期	(98)
降糖药越贵越好吗	(99)
跟着广告吃药行吗	(99)
磺脲类药物的不良反应有哪些	(100)
双胍类药物的不良反应有哪些	(100)
糖尿病患者需要控制血脂吗	(101)
糖尿病患者能统一使用胰岛素吗	(101)
使用胰岛素前为何要先弄清剂量	(102)
应用胰岛素治疗的患者可换口服药吗	(102)
长效与短效胰岛素合用时应注意什么	(103)
治疗糖尿病神经疼痛的新药	(103)



你了解格列酮类降糖药吗	(103)
治疗糖尿病足营养处方	(104)
Ⅱ型糖尿病与胰岛素增敏剂	(105)
如何优化基础胰岛素治疗	(106)
胰岛素在糖尿病治疗中的应用	(107)
长期吃降糖药对肾脏有损害吗	(108)
老年人用降糖药应注意什么	(109)
糖尿病酮症酸中毒如何治疗	(110)
妊娠糖尿病如何防治	(111)
模拟胰岛素治疗糖尿病	(112)
糖尿病如何用“二甲双胍”治疗	(114)
糖尿病中医药膳	(114)
临床常用的磺脲类药物有哪些	(115)
如何选择使用磺脲类口服降糖药	(116)
糖适平药如何服用	(117)
如何选择使用双胍类口服降糖药	(118)
哪些中药可以降低血糖	(119)
哪些中药单方验方可以治疗糖尿病	(119)
胰岛素的种类有哪些	(120)
如何正确贮存胰岛素	(121)
胰岛素注射的最佳部位是哪里	(121)
糖尿病患者如何学会自己注射胰岛素	(121)
何时注射胰岛素好	(122)
胰岛素发挥作用的时间有多久	(122)
注射胰岛素的剂量由哪些因素决定	(122)
胰岛素与口服药配合使用效果好	(122)
糖尿病的克星新型胰岛素分泌刺激剂——诺和龙	(123)
Lispro: 一种新型人胰岛素类似物	(123)
什么是强化胰岛素治疗	(124)
糖尿病合并高血压为何宜清晨醒来先服药	(124)

第七章 糖尿病的饮食治疗

一、糖尿病患者的科学饮食常识	(126)
糖尿病患者能进食蛋白质吗	(126)
糖尿病患者能进食脂肪吗	(126)
糖尿病患者如何进食碳水化合物	(127)
糖尿病患者为什么要合理进食食物纤维	(127)
怎样合理安排糖尿病患者的一日三餐	(128)
糖尿病患者能吃水果吗	(128)
糖尿病患者睡前需要加餐吗	(129)



糖尿病防治大全

TANGNIAO
BING
TANGNIAOBING
FANZHIDAOQUAN

糖尿病患者能喝饮料吗	(129)
糖尿病患者什么时间吃零食好	(129)
糖尿病患者如何调配甜味剂	(130)
糖尿病患者为什么要控制饮食	(130)
糖尿病消瘦患者需要控制饮食吗	(130)
糖尿病患者为什么要控制副食摄入	(130)
糖尿病患者能吃糖吗	(131)
糖尿病患者需防进入饮食控制的误区	(131)
糖尿病患者需要限制饮水吗	(131)
糖尿病患者食盐有限制吗	(132)
糖尿病患者需了解食物的血糖指数吗	(133)
糖尿病患者减肥时不应限制饮水	(133)
糖尿病患者进食为何不能“狼吞虎咽”	(134)
糖尿病患者能用肉食代替主食吗	(134)
为什么要补充维生素和微量元素	(134)
老年糖尿病患者进食热量过多好吗	(135)
糖尿病患者盲目服用褪黑素好吗	(135)
糖尿病患者随意吃瓜子、花生好吗	(136)
糖尿病患者为何需考虑蛋白质的“质”	(136)
糖尿病肾病患者为什么更须考虑蛋白质的“质”	(136)
糖尿病患者的主食越少越好吗	(136)
糖尿病患者为什么忌挨饿	(137)
糖尿病患者为何不宜过量饮酒	(137)
为何糖尿病患者要注意烹调方法	(138)
老年糖尿病患者夏天宜多喝水吗	(138)
糖尿病患者怎样合理解决饥饿感	(139)
糖尿病患者为何宜常食含铬食物	(139)
糖尿病患者为何宜常食含镁食物	(140)
糖尿病患者为何宜常食含钙食物	(141)
糖尿病患者为何宜常食含锌食物	(142)
二、糖尿病患者最宜常食的食物	(143)
宜食酸牛奶降糖	(143)
宜喝豆浆降糖	(143)
宜食荞麦面降糖并预防脑血栓形成	(143)
宜食莜麦面降糖补虚健脾	(144)
宜食大麦降糖并可防高血脂、肥胖症	(144)
宜食黄豆降糖并预防高血压	(144)
宜食扁豆降糖可预防Ⅱ型糖尿病合并高血压	(145)
宜食山楂降糖并可预防合并高血脂	(145)
宜食香蕉降糖及预防合并症	(145)



宜食赤小豆降糖及预防合并高脂、高压症	(145)
宜食绿豆降糖养胃止泻	(145)
宜食黄鳝降糖	(146)
宜食银耳降糖及预防高血脂、高血压合并症	(146)
宜食苦瓜降糖	(146)
宜食黄瓜降糖	(147)
宜食陈粟米降糖	(147)
宜食麦麸降糖	(148)
宜食冬瓜降糖并降脂、减肥	(148)
宜食丝瓜降糖	(148)
宜食海带降糖预防骨质疏松症	(149)
宜食空心菜降糖	(149)
宜食洋葱降糖	(149)
宜食泥鳅降糖并补肾升阳	(149)
宜食马齿苋降糖	(150)
宜食大蒜降糖且降压、降脂	(150)
宜食芦笋降糖	(150)
宜食萝卜降糖	(150)
宜食胡萝卜降糖	(151)
宜食核桃降糖	(151)
宜食罗汉果降糖	(151)
宜食海参降糖	(151)
宜食鸽子肉降糖	(152)
宜食柚子降糖	(152)
宜食黑芝麻降糖	(152)
有利于降血糖的食物	(152)
三、糖尿病患者食谱的优化计算方法	(157)
四、适合糖尿病患者热能量标准的食谱	(164)
(一) 低热能菜谱降糖类	(164)
(1) 素炒青菜	(164)
(2) 虾皮炒青菜	(165)
(3) 虾子烧青菜	(165)
(4) 奶油白菜	(165)
(5) 笋尖焖白菜	(165)
(6) 冬笋香菇烧白菜	(165)
(7) 冬菇烧白菜	(166)
(8) 口蘑烧白菜	(166)
(9) 柿椒炒圆白菜	(166)
(10) 西红柿炒圆白菜	(166)
(11) 烧茄子	(166)



糖尿病防治大全



(12) 素烧小萝卜	(166)
(13) 香菜烧白萝卜	(167)
(14) 烩酸菠菜	(167)
(15) 素烧冬瓜	(167)
(16) 海米烩冬瓜	(167)
(17) 芝麻酱白菜心	(167)
(18) 椒油圆白菜	(167)
(19) 西红柿拌生菜	(168)
(20) 拌茄泥	(168)
(21) 拌小萝卜	(168)
(22) 炆莴笋	(168)
(23) 拌菠菜	(168)
(24) 拌黄瓜	(168)
(25) 芹菜拌心里美	(169)
(26) 海米拌芹菜胡萝卜	(169)
(1) 小白菜炖豆腐	(169)
(2) 炒豆芽	(169)
(3) 焖扁豆	(169)
(4) 西红柿炒扁豆	(169)
(5) 素炒豇豆	(170)
(6) 豆腐丝拌白菜丝	(170)
(7) 葱花拌豆腐	(170)
(8) 香椿拌豆腐	(170)
(9) 凉拌豇豆	(170)
(10) 豆芽拌油菜	(170)
(1) 鸡块炖白菜	(170)
(2) 鸭块白菜	(171)
(3) 鸡片烩菜花	(171)
(4) 鸡块冬瓜	(171)
(5) 花椒鸡	(171)
(6) 虾仁炒油菜	(171)
(7) 虾仁黄瓜丁	(171)
(8) 干烹虾仁	(172)
(9) 牛肉丸子余冬瓜	(172)
(10) 清蒸鲤鱼	(172)
(11) 炒田螺	(172)
(12) 蛋肠	(172)
(13) 拌肚丝	(172)
(14) 黄瓜拌海蜇	(173)
(15) 熏鸡拌白菜	(173)

(16) 鸡蛋拌芹菜	(173)
(二) 中等热能菜谱降糖类	(173)
(1) 香干素炒青菜	(173)
(2) 白菜烩豆腐	(173)
(3) 油菜烩豆腐泡	(174)
(4) 笋尖焖豆腐	(174)
(5) 肉末豆腐	(174)
(6) 冬菇烧面筋	(174)
(7) 木樨豆腐	(174)
(8) 炒荤素	(175)
(9) 炒豆腐脑	(175)
(10) 沙锅豆腐	(175)
(11) 番茄豆腐	(175)
(12) 滑溜豆腐	(175)
(13) 清蒸豆腐	(176)
(14) 蒜苗炒豆腐	(176)
(15) 肉片炒豆角	(176)
(16) 肉片焖扁豆	(176)
(17) 肉炒豌豆	(177)
(18) 冬菇扁豆	(177)
(19) 鲜蘑炒豌豆	(177)
(20) 肉丝炒豆芽	(177)
2. 荤素菜降糖类	(177)
(1) 牛肉炒黄瓜	(177)
(2) 牛肉丝炒芹菜	(178)
(3) 肉丝炒青菜	(178)
(4) 牛肉烧油菜	(178)
(5) 鸡片炒油菜	(178)
(6) 肉片圆白菜	(178)
(7) 圆白菜肉卷	(178)
(8) 鸡片炒菠菜	(179)
(9) 冬瓜氽丸子	(179)
(10) 肉炒黄瓜丁	(179)
(11) 肉丝拌黄瓜粉皮	(179)
(12) 肉片烧小水萝卜	(179)
(13) 牛肉烧白萝卜	(180)
(14) 牛肉丝炒胡萝卜	(180)
(15) 炒鱿鱼卷芹菜	(180)
(16) 肉片烧菜花	(180)
(17) 奶油菜花	(180)





(18) 镶西红柿	(181)
(19) 西红柿炒牛肉	(181)
(20) 西红柿炒鸡蛋	(181)
(21) 肉片烧茄子	(181)
(22) 虾片炒蒜苗	(181)
(23) 肉丝炒菠菜粉丝	(182)
(24) 猪肝炒菠菜	(182)
(25) 小白菜汆丸子	(182)
(26) 丸子烧油菜	(182)
3. 禽、蛋、肉菜降糖类	(182)
(1) 沙锅鸡	(182)
(2) 烩鸡丝	(183)
(3) 珍珠三鲜	(183)
(4) 摊鸡蛋	(183)
(5) 米粉鸭子	(183)
(6) 淡菜煨腰花	(183)
(7) 红烧猪脚	(184)
(8) 干煸牛肉丝	(184)
(9) 爆里脊牛肉	(184)
(10) 清蒸牛肉	(184)
4. 水产菜降糖类	(185)
(1) 鸡汤鲤鱼卷	(185)
(2) 黄鱼海参羹	(185)
(3) 粉蒸鲫鱼	(185)
(4) 清炖鲫鱼	(185)
(5) 清蒸刀鱼	(186)
(6) 清炒鳝糊	(186)
(7) 干煸鳝鱼	(186)
(8) 炖鳝鱼	(187)
(9) 葱烧海参	(187)
(10) 肉汤海参	(187)
(11) 爆炒墨鱼花	(187)
(12) 干烧大虾	(188)
(13) 油焖大虾	(188)
(14) 清蒸蟹	(188)
(15) 红烧甲鱼	(188)
(16) 炒蛭蛭	(189)
(三) 饮食主佐料食谱降糖类	(189)
1. 谷类主食降糖类	(189)
(1) 标准米饭	(189)



(2) 大麦米粥	(189)
(3) 小米饭	(189)
(4) 二米饭	(190)
(5) 玉米渣粥	(190)
(6) 高粱饭	(190)
(7) 贴饼子	(190)
(8) 玉米面窝头	(190)
(9) 芸豆饭	(190)
2. 面类主食降糖类	(191)
(1) 标准粉馒头	(191)
(2) 葱花饼	(191)
(3) 蜂糕	(191)
(4) 炒疙瘩	(191)
(5) 牛肉面	(191)
(6) 打卤面	(192)
(7) 鸡蛋莜麦汤面	(192)
(8) 荞麦鸡丝汤面	(192)
(9) 猪肉白菜馅饺子	(192)
(10) 猪肉韭菜包子	(193)
(11) 羊肉白菜馅饼	(193)
五、居家调养的糖尿病患者食谱	(194)
普通糖尿病患者居家调养的 1 周食谱	(194)
六、糖尿病及其并发症的中医食疗方	(195)
糖尿病降血糖的食疗方	(195)
肥胖型糖尿病的食疗方	(200)
糖尿病性冠心病的食疗方	(204)
糖尿病性高血压的食疗方	(206)
糖尿病性脑血管病的食疗方	(208)
糖尿病性高脂血症的食疗方	(211)
糖尿病并发眼病的食疗方	(214)
糖尿病并发皮肤瘙痒症的食疗方	(215)
糖尿病并发骨质疏松症的食疗	(218)
糖尿病性阳痿的食疗方	(222)
糖尿病并发性冷淡的食疗方	(224)
糖尿病并发失眠症的食疗方	(227)
糖尿病并发扁桃体炎的食疗方	(230)
糖尿病并发感冒的食疗方	(232)
糖尿病并发气管炎的食疗方	(234)
糖尿病并发肺炎的食疗方	(238)
糖尿病并发肺结核的食疗方	(241)