

心理
饮食
运动
营养
起居
用药
并发症
合并症
休闲

自我管理

糖尿病

宜忌

全书

北京中医药大学教授，研究生导师
哈佛大学医学院博士后
姜广建
中华医学会亚健康分会委员
代金荣
编著

全国政协港澳台侨委会副主任
国务院侨务办公室原副主任
国家中医药管理局原副局长

赵阳
吴刚

力荐



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病自我管理宜忌全书 / 姜广建, 代金荣编著. — 北京: 电子工业出版社, 2016.9

(健康无忧·养生保健系列)

ISBN 978-7-121-29588-1

I. ①糖… II. ①姜… ②代… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第178486号



策划编辑: 牛晓丽

责任编辑: 刘 晓

特约编辑: 贾敬芝

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15 字数: 288千字

版 次: 2016年9月第1版

印 次: 2016年9月第1次印刷

定 价: 49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: QQ 9616328。

目录

糖尿病是怎么来的 / 12

测一测，看看你的糖尿病有多严重 / 13

构筑起糖尿病的三道“防线” / 14

第一道防线：高发人群应积极预防糖尿病 / 14

第二道防线：早发现，早治疗，预防并发症 / 14

第三道防线：预防或延缓糖尿病并发症，减少伤残和死亡率 / 14

优化生活方式，就能健康享受生活 / 15

必学技能：测血糖 / 16

这样测血糖更准确 / 16

血糖控制标准参考值 / 17

居家测量血糖的5个提醒 / 17

第一章

餐桌上的降糖宜忌 / 19

饮食原则与细节宜忌 / 20

✓宜严格控制摄入的热量 / 20

✓摄入的营养要平衡合理 / 20

✗忌饮食结构单一 / 21

✓宜多吃有益于降血糖的食物 / 22

✓宜定时定量进食 / 22

✗忌经常处于饥饿状态 / 23

✓宜少食多餐，保持血糖平稳 / 23

✓宜将食物切成较小的形状 / 24

✓烹调食物宜采用蒸、煮、炖、拌等方式 / 24

✓烹调食物时应减盐限油 / 25

✗忌不限制植物油的摄入 / 25

✗忌少吃或不吃主食 / 26

✗忌只吃粗粮不吃细粮 / 26

✗忌光靠吃南瓜降血糖 / 27

✗忌不吃水果 / 27

✓宜保证饮水量 / 28

✓必须严格限制饮酒 / 28

✗忌食用冰糖或白糖等糖品 / 28

✓谨慎选购“无糖”食品 / 29

✗忌嗜饮各种饮料 / 29

✗忌经常吃零食 / 29

营养素补充宜忌 / 30

- ✓膳食纤维：提高胰岛素的利用率 / 30
- ✓维生素C：增强胰岛素的敏感性 / 31
- ✓维生素B₁：参与糖类和脂肪的代谢 / 32
- ✓维生素E：保护胰岛细胞 / 33
- ✓镁：增加胰岛素的分泌 / 34
- ✓钙：促进胰岛素的正常分泌 / 35
- ✓锌：合成胰岛素的必要元素 / 36
- ✓硒：促进葡萄糖的运转 / 37
- ✓铬：重要的血糖调节剂 / 38
- ✓ ω -3脂肪酸：使葡萄糖处于平衡状态 / 39
- ✗钠：增高血糖浓度 / 40
- ✗饱和脂肪酸：加重胰岛细胞损害 / 41

食物选择宜忌 / 42

- ✓圆白菜：提高胰岛素活性 / 42
- ✓芹菜：增强胰岛素敏感性 / 43
- ✓菠菜：降低血糖浓度 / 44
- ✓韭菜：稳定血糖，防治高血压 / 45
- ✓莴笋：改善血糖代谢功能 / 46
- ✓胡萝卜：防治糖尿病并发视网膜病变 / 47
- ✓芦笋：调节血糖浓度、降血脂 / 48
- ✓洋葱：刺激胰岛素的分泌和合成 / 49
- ✓茄子：预防糖尿病眼底血管病变 / 50
- ✓西葫芦：刺激胰岛素的分泌 / 51
- ✓苦瓜：保护胰岛细胞健康 / 52
- ✓冬瓜：缓解糖尿病并发症 / 53
- ✓丝瓜：加强葡萄糖代谢 / 54
- ✓西红柿：促进糖类代谢和转化 / 55
- ✓海带：维持甲状腺功能，控制血糖血脂 / 56
- ✓莲藕：抑制醛糖还原酶 / 57
- ✓香菇：预防糖尿病并发症 / 58

- ✓山药：延缓餐后血糖升高 / 59
- ✓玉米：胰岛素的加强剂 / 60
- ✓黄豆：降低血糖、改善糖耐量 / 61
- ✓绿豆：稳定血糖，保护肝脏 / 62
- ✓薏米：促进新陈代谢，降低血糖浓度 / 63
- ✓燕麦：调节血糖代谢 / 64
- ✓荞麦：预防糖尿病并发心脑血管病 / 65
- ✓黑米：预防糖尿病眼底病变 / 66
- ✓鲫鱼：调节糖分解代谢 / 67
- ✓鳕鱼：维持胰岛素的正常分泌 / 68
- ✓鳝鱼：调节血糖 / 69
- ✓牡蛎：平衡胰岛素的分泌，稳定血糖 / 70
- ✓鸽肉：提高糖耐量，稳定血糖 / 71
- ✓鸡肉：调节糖类及脂肪代谢 / 72
- ✓鸭肉：防治糖尿病引起的周围神经病变 / 73
- ✓柚子：含有类胰岛素样物质 / 74
- ✓猕猴桃：调节糖代谢 / 75
- ✓大蒜：可提高人体糖耐量 / 76
- ✓生姜：减少糖尿病并发症 / 77
- ✓牛奶：提高胰岛素感受性 / 78
- ✓醋：能够抑制血糖上升速度 / 78
- ✗甜菜：含糖量高，易导致血糖升高 / 79
- ✗芋头：淀粉含量高，不利于血糖的控制 / 79
- ✗糯米：热量高，会使血糖迅速升高 / 79
- ✗桂圆：导致血糖迅速升高 / 80
- ✗榴莲：高热、高糖，多吃易上火 / 80
- ✗荔枝：含糖量高，多吃易上火 / 80
- ✗柿子：导致血糖迅速升高 / 81
- ✗红枣：含糖量高，多吃易造成胃肠不适 / 81
- ✗黑枣：含糖量高，易升高血糖 / 81
- ✗葡萄：含糖量高，导致血糖迅速升高 / 82
- ✗枇杷：含糖量高，不利于血糖控制 / 82

- ✗杏：含糖量高，易使血糖迅速升高 / 82
- ✗橘子：导致血糖迅速升高，易引发糖尿病并发症 / 83
- ✗甘蔗：含糖量较高，不利于血糖控制 / 83
- ✗菱角：淀粉含量，高导致血糖迅速上升 / 83
- ✗肥猪肉：脂肪含量高，易引发并发症 / 84
- ✗胖头鱼：易损害肾功能 / 84
- ✗猪油：脂肪含量高，易使胆固醇升高 / 84
- ✗鱼子：热量高，升糖迅速 / 85
- ✗墨鱼：易诱发糖尿病并发症 / 85
- ✗螃蟹：易引发糖尿病心血管并发症 / 85
- ✗松花蛋：含铅量高，不利于健康 / 86
- ✗腊肉：高脂肪、高热量、高胆固醇 / 86
- ✗香肠：易诱发心血管疾病 / 87
- ✗油条：含油量很高，不利于血糖的控制 / 87
- ✗腌雪里蕻：易诱发糖尿病并发症 / 87
- ✗方便面：易诱发糖尿病并发症 / 88
- ✗月饼：高热、高糖、高淀粉 / 88
- ✗炸鸡：诱发肾病、高血压 / 89
- ✗蛋糕：使血糖快速升高 / 89
- ✗饼干：加重口渴多饮症状 / 90
- ✗啤酒：易导致营养素摄入不平衡 / 90
- ✗薯片：高热量、高糖，使血糖迅速升高 / 90
- ✗可乐：导致血糖迅速升高 / 91
- ✗冰激凌：增加冠心病的患病风险 / 91
- ✗爆米花：低营养高热量 / 91

带量食谱，4周改善糖尿病 / 92

善用食物交换份，吃得更省心 / 112

第二章

生活细节里的降糖智慧 / 117

日常起居宜忌 / 118

- ✓宜保持规律的起居 / 118
- ✓宜保持良好的睡眠 / 118
- ✗忌经常熬夜 / 118
- ✗忌早晨不按时起床 / 119
- ✓宜做好眼睛保健 / 119
- ✗忌经常戴隐形眼镜 / 119
- ✓宜注意口腔健康 / 120
- ✗忌夏季长时间待在空调房里 / 120
- ✗忌夏季直接睡凉席 / 120
- ✗忌冬天用热水袋暖脚暖身 / 121
- ✓注意保护双脚 / 121
- ✗忌光脚穿凉鞋 / 121
- ✓宜选择穿合适的鞋子 / 121
- ✗忌将趾甲修剪得太短 / 122
- ✓夏季应加强对皮肤的保护 / 122
- ✓搞好个人卫生避免皮肤感染 / 122
- ✓宜养成排便习惯防便秘 / 123
- ✓宜适度晒太阳 / 123
- ✓宜经常听轻松、欢快的音乐 / 124
- ✗忌早上空腹洗澡、运动后立即洗澡 / 124
- ✗忌轻信保健品 / 124
- ✗忌浸泡热水澡 / 125
- ✗忌泡温泉 / 125
- ✗忌吸烟 / 126
- ✗忌染发 / 126
- ✗忌长时间开车 / 127
- ✓了解过节注意事项 / 127
- ✓了解外出注意事项 / 127

心理认识宜忌 / 128

- ✗ 忌忽视糖尿病对健康的危害 / 128
- ✗ 忌认为能吃能喝不算病 / 128
- ✓ 宜树立正确的疾病观 / 129
- ✗ 忌不学习糖尿病的有关知识 / 129
- ✓ 宜经常与医护人员交流 / 130
- ✗ 忌病急乱投医 / 130
- ✗ 忌忽视非药物治疗 / 131
- ✗ 忌忽视心理障碍 / 131
- ✓ 宜学会克服不良情绪 / 132
- ✗ 忌情绪过于紧张 / 133
- ✓ 宜开展心理治疗 / 133
- ✗ 忌丧失治疗信心 / 133
- ✓ 宜学会应付应激状况 / 134
- ✗ 忌忽视患并发症后的情绪变化 / 134
- ✓ 宜学会积极的自我暗示 / 135
- ✗ 忌生气, 以免加重病情 / 135
- ✗ 忌抑制哭泣, 以免影响血糖稳定 / 135
- ✗ 忌妒忌心重 / 135

运动休闲宜忌 / 136

- ✗ 忌运动前不做准备 / 136
- ✗ 忌做剧烈的运动 / 136
- ✗ 忌盲目认为运动疗法适宜所有人 / 137
- ✗ 忌认为瘦人不需要运动 / 138
- ✗ 忌早晨空腹锻炼 / 138
- ✗ 忌忽视运动前的适当加餐 / 139
- ✗ 忌“突击”锻炼 / 139
- ✗ 忌用做家务代替运动 / 139
- ✗ 忌做头部向下伸的动作 / 140
- ✓ 散步、慢跑都是好选择 / 140
- ✓ 爬山对降血糖也很有好处 / 140
- ✓ 早期糖尿病患者可以跳舞健身 / 141
- ✓ 游泳的4大好处 / 141

✗ 不宜游泳的4种情况 / 141

- ✓ 宜练习五禽戏, 增强心肺功能 / 142
- ✓ 宜踢毽子, 可锻炼全身肌肉 / 142
- ✓ 宜打太极拳, 可缓解病情 / 142
- ✓ 降糖运动操可有效降低血糖 / 143
- ✓ 运动中出现低血糖时要学会自救 / 146
- ✗ 忌长时间看电视、上网 / 146
- ✓ 宜练字、画画, 修身养性 / 147
- ✗ 忌经常打麻将 / 147



掌握糖尿病诊疗用药宜忌 / 149

不可不知的糖尿病诊疗常识 / 150

- ✗ 忌盲目认为糖尿病是绝症 / 150
- ✗ 忌仅凭空腹血糖判断病情 / 150
- ✗ 忌仅凭三多一少症状就认定病情 / 151
- ✓ 宜了解糖尿病不同阶段的特点 / 151
- ✓ 宜经常做尿酮体检测 / 152
- ✓ 宜定期检测糖化血红蛋白 / 152
- ✓ 住院期间的注意事项 / 153
- ✓ 住院期间应做的检查项目 / 153
- ✓ 出院后的注意事项 / 153
- ✓ 宜了解糖尿病的并发症 / 154
- ✓ 宜定期查钙防骨质疏松 / 154
- ✓ 宜确定血糖自我监测的间隔时间 / 155
- ✓ 宜警惕夜间不自觉低血糖 / 155
- ✓ 高糖食物更适合应对低血糖 / 155
- ✗ 长期低血糖忌忽视对脑垂体的检查 / 156
- ✗ 忌忽视维生素C对血糖值的影响 / 156
- ✗ 忌仅靠尿检了解病情控制情况 / 157
- ✗ 忌不了解糖尿病的病情程度 / 158
- ✗ 忌盲目认为糖尿病会传染 / 159
- ✗ 忌忽视血液高凝状态 / 159
- ✗ 忌忽视小中风对健康的威胁 / 159
- ✗ 忌单靠中医中药治疗1型糖尿病 / 159

宜遵循的9大用药原则 / 160

- ✓ 遵照医嘱用药 / 160
- ✓ 了解降糖药停药的前提 / 160
- ✓ 正确掌握服药时间 / 161
- ✓ 哪些人需要注射胰岛素 / 162

- ✓ 了解胰岛素的剂型和使用注意事项 / 162
- ✓ 了解胰岛素的注射部位 / 163
- ✓ 明了自己注射胰岛素的注意事项 / 164
- ✓ 宜预防注射部位脂肪萎缩 / 164
- ✓ 预混型胰岛素摇匀了再用 / 164

糖尿病用药的10大误区 / 165

- ✗ 忽视降糖药的服用时间 / 165
- ✗ 血糖正常擅自减药、停药 / 165
- ✗ 频繁换药 / 165
- ✗ 忽视胰岛素的贮存要求 / 166
- ✗ 注射胰岛素后随意饮食 / 166
- ✗ 胰岛素笔针头重复使用 / 167
- ✗ 随意加大降糖药物剂量 / 167
- ✗ 过于害怕药物的不良反应 / 168
- ✗ 认为口服降糖药价格越贵越好 / 168
- ✗ 担心长期注射胰岛素会上瘾 / 168

慎用6类药 / 169

- ✗ 心得安等β受体阻滞剂 / 169
- ✗ 抗痨药 / 169
- ✗ 雌激素、黄体酮和口服避孕药 / 169
- ✗ 糖皮质激素类 / 169
- ✗ 阿司匹林 / 169
- ✗ 部分抗生素 / 169

妊娠糖尿病患者自我管理宜忌 / 170

儿童糖尿病患者自我管理宜忌 / 173

第四章

中医疗法辅助降血糖 / 177

中医如何看待糖尿病 / 178

12大特效降糖中药材 / 179

玉米须：促进肝糖原的合成 / 179

枸杞子：增加肝糖原的储备 / 180

西洋参：双向调节血糖 / 181

人参：具有类胰岛素的作用 / 182

黄芪：双向调节血糖血压 / 183

玉竹：消除胰岛素抵抗 / 184

葛根：改善心肌的氧代谢 / 185

桔梗：有利于改善糖尿病并发症 / 186

黄精：预防糖尿病并发心血管疾病 / 187

桑叶：降血糖，抑制血脂升高 / 188

地骨皮：保护胰岛细胞 / 189

黄连：促进糖酵解，降低血管阻力 / 190

注意！降糖中药与西药的联合用药禁忌 / 191

忌盲目服用中药 / 192

辨清症状，正确使用中药 / 192

警惕！中成药中可能掺有西药 / 192

糖尿病的自我保健按摩法 / 193

日常按摩的禁忌 / 193

按摩之后需注意的两个问题 / 193

上消在肺 / 194

中消在脾胃 / 194

下消在肾 / 196

第五章

糖尿病合并症及并发症的防治宜忌 / 199

糖尿病合并高血压 / 200

糖尿病合并高脂血症 / 203

糖尿病合并冠心病 / 206

糖尿病合并脂肪肝 / 210

糖尿病合并痛风 / 212

糖尿病合并胆石症 / 214

糖尿病合并胃轻瘫 / 216

糖尿病并发心脑血管疾病 / 217

糖尿病并发肾病 / 220

糖尿病并发皮肤感染 / 223

糖尿病并发眼部疾病 / 227

糖尿病足与坏疽 / 230

糖尿病并发神经病变 / 234

附录：食物热量及血糖生成指数速查表 / 236









糖尿病 自我管理 宜忌全书

姜广建 代金荣 编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病自我管理宜忌全书 / 姜广建, 代金荣编著. — 北京: 电子工业出版社, 2016.9

(健康无忧·养生保健系列)

ISBN 978-7-121-29588-1

I. ①糖… II. ①姜… ②代… III. ①糖尿病—防治 IV. ①R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第178486号



策划编辑: 牛晓丽

责任编辑: 刘 晓

特约编辑: 贾敬芝

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15 字数: 288千字

版 次: 2016年9月第1版

印 次: 2016年9月第1次印刷

定 价: 49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: QQ 9616328。



前言

到目前为止，现代医学还没有根治糖尿病的方法，所以，一旦患上糖尿病，就要做好终生与它相伴的准备——对抗糖尿病是一场持续终生的“战役”。

要对付糖尿病这个狡猾的“敌人”，首先就得有良好的心态。其次可通过积极学习相关的糖尿病知识，恰当地进行生活管理，学会与糖尿病这个“敌人”和平共处，阻止病情进一步恶化。这样做之后，有些症状轻的“糖尿病患者”甚至可以好转。

良好的心态 + 管住嘴 + 迈开腿 + 合理用药 = 糖尿病患者的健康生活！要想调理好糖尿病、降低血糖值，生活得讲究起来：

什么能吃？什么不能吃？怎么吃最能降血糖？

哪些能做？哪些不能做？怎么做血糖更平稳？

平时体检、用药有哪些错误不能犯？

并发或合并了其他疾病，还需要注意哪些禁忌，用什么方法可以改善病情？

.....

这些与糖尿病相关的知识，糖尿病患者都需要——了解。本书从饮食、生活起居、心理、运动休闲、诊疗用药、中医疗法、并发症防治等各个方面入手，用最简明易懂的方式，为患者全面标注了日常生活中的“宜”和“忌”，让大家能轻松避开降血糖的“雷区”，更好、更轻松地调理糖尿病。

希望这本书可以帮助糖尿病患者更好地控制血糖，早日享受健康、高质量的生活。

目录

糖尿病是怎么来的 / 12

测一测，看看你的糖尿病有多严重 / 13

构筑起糖尿病的三道“防线” / 14

第一道防线：高发人群应积极预防糖尿病 / 14

第二道防线：早发现，早治疗，预防并发症 / 14

第三道防线：预防或延缓糖尿病并发症，减少伤残和死亡率 / 14

优化生活方式，就能健康享受生活 / 15

必学技能：测血糖 / 16

这样测血糖更准确 / 16

血糖控制标准参考值 / 17

居家测量血糖的5个提醒 / 17

第一章

餐桌上的降糖宜忌 / 19

饮食原则与细节宜忌 / 20

✓宜严格控制摄入的热量 / 20

✓摄入的营养要平衡合理 / 20

✗忌饮食结构单一 / 21

✓宜多吃有益于降血糖的食物 / 22

✓宜定时定量进食 / 22

✗忌经常处于饥饿状态 / 23

✓宜少食多餐，保持血糖平稳 / 23

✓宜将食物切成较小的形状 / 24

✓烹调食物宜采用蒸、煮、炖、拌等方式 / 24

✓烹调食物时应减盐限油 / 25

✗忌不限制植物油的摄入 / 25

✗忌少吃或不吃主食 / 26

✗忌只吃粗粮不吃细粮 / 26

✗忌光靠吃南瓜降血糖 / 27

✗忌不吃水果 / 27

✓宜保证饮水量 / 28

✓必须严格限制饮酒 / 28

✗忌食用冰糖或白糖等糖品 / 28

✓谨慎选购“无糖”食品 / 29

✗忌嗜饮各种饮料 / 29

✗忌经常吃零食 / 29

营养素补充宜忌 / 30

- ✓膳食纤维：提高胰岛素的利用率 / 30
- ✓维生素C：增强胰岛素的敏感性 / 31
- ✓维生素B₁：参与糖类和脂肪的代谢 / 32
- ✓维生素E：保护胰岛细胞 / 33
- ✓镁：增加胰岛素的分泌 / 34
- ✓钙：促进胰岛素的正常分泌 / 35
- ✓锌：合成胰岛素的必要元素 / 36
- ✓硒：促进葡萄糖的运转 / 37
- ✓铬：重要的血糖调节剂 / 38
- ✓ω-3脂肪酸：使葡萄糖处于平衡状态 / 39
- ✗钠：增高血糖浓度 / 40
- ✗饱和脂肪酸：加重胰岛细胞损害 / 41

食物选择宜忌 / 42

- ✓圆白菜：提高胰岛素活性 / 42
- ✓芹菜：增强胰岛素敏感性 / 43
- ✓菠菜：降低血糖浓度 / 44
- ✓韭菜：稳定血糖，防治高血压 / 45
- ✓莴笋：改善血糖代谢功能 / 46
- ✓胡萝卜：防治糖尿病并发视网膜病变 / 47
- ✓芦笋：调节血糖浓度、降血脂 / 48
- ✓洋葱：刺激胰岛素的分泌和合成 / 49
- ✓茄子：预防糖尿病眼底血管病变 / 50
- ✓西葫芦：刺激胰岛素的分泌 / 51
- ✓苦瓜：保护胰岛细胞健康 / 52
- ✓冬瓜：缓解糖尿病并发症 / 53
- ✓丝瓜：加强葡萄糖代谢 / 54
- ✓西红柿：促进糖类代谢和转化 / 55
- ✓海带：维持甲状腺功能，控制血糖血脂 / 56
- ✓莲藕：抑制醛糖还原酶 / 57
- ✓香菇：预防糖尿病并发症 / 58

- ✓山药：延缓餐后血糖升高 / 59
- ✓玉米：胰岛素的加强剂 / 60
- ✓黄豆：降低血糖、改善糖耐量 / 61
- ✓绿豆：稳定血糖，保护肝脏 / 62
- ✓薏米：促进新陈代谢，降低血糖浓度 / 63
- ✓燕麦：调节血糖代谢 / 64
- ✓荞麦：预防糖尿病并发心脑血管病 / 65
- ✓黑米：预防糖尿病眼底病变 / 66
- ✓鲫鱼：调节糖分解代谢 / 67
- ✓鲑鱼：维持胰岛素的正常分泌 / 68
- ✓鳕鱼：调节血糖 / 69
- ✓牡蛎：平衡胰岛素的分泌，稳定血糖 / 70
- ✓鸽肉：提高糖耐量，稳定血糖 / 71
- ✓鸡肉：调节糖类及脂肪代谢 / 72
- ✓鸭肉：防治糖尿病引起的周围神经病变 / 73
- ✓柚子：含有类胰岛素样物质 / 74
- ✓猕猴桃：调节糖代谢 / 75
- ✓大蒜：可提高人体糖耐量 / 76
- ✓生姜：减少糖尿病并发症 / 77
- ✓牛奶：提高胰岛素感受性 / 78
- ✓醋：能够抑制血糖上升速度 / 78
- ✗甜菜：含糖量高，易导致血糖升高 / 79
- ✗芋头：淀粉含量高，不利于血糖的控制 / 79
- ✗糯米：热量高，会使血糖迅速升高 / 79
- ✗桂圆：导致血糖迅速升高 / 80
- ✗榴莲：高热、高糖，多吃易上火 / 80
- ✗荔枝：含糖量高，多吃易上火 / 80
- ✗柿子：导致血糖迅速升高 / 81
- ✗红枣：含糖量高，多吃易造成胃肠不适 / 8
- ✗黑枣：含糖量高，易升高血糖 / 81
- ✗葡萄：含糖量高，导致血糖迅速升高 / 82
- ✗枇杷：含糖量高，不利于血糖控制 / 82

- ✗杏：含糖量高，易使血糖迅速升高 / 82
- ✗橘子：导致血糖迅速升高，易引发糖尿病并发症 / 83
- ✗甘蔗：含糖量较高，不利于血糖控制 / 83
- ✗菱角：淀粉含量，高导致血糖迅速上升 / 83
- ✗肥猪肉：脂肪含量高，易引发并发症 / 84
- ✗胖头鱼：易损害肾功能 / 84
- ✗猪油：脂肪含量高，易使胆固醇升高 / 84
- ✗鱼子：热量高，升糖迅速 / 85
- ✗墨鱼：易诱发糖尿病并发症 / 85
- ✗螃蟹：易引发糖尿病心血管并发症 / 85
- ✗松花蛋：含铅量高，不利于健康 / 86
- ✗腊肉：高脂肪、高热量、高胆固醇 / 86
- ✗香肠：易诱发心血管疾病 / 87
- ✗油条：含油量很高，不利于血糖的控制 / 87
- ✗腌雪里蕻：易诱发糖尿病并发症 / 87
- ✗方便面：易诱发糖尿病并发症 / 88
- ✗月饼：高热、高糖、高淀粉 / 88
- ✗炸鸡：诱发肾病、高血压 / 89
- ✗蛋糕：使血糖快速升高 / 89
- ✗饼干：加重口渴多饮症状 / 90
- ✗啤酒：易导致营养素摄入不平衡 / 90
- ✗薯片：高热量、高糖，使血糖迅速升高 / 90
- ✗可乐：导致血糖迅速升高 / 91
- ✗冰激凌：增加冠心病的患病风险 / 91
- ✗爆米花：低营养高热量 / 91

带量食谱，4周改善糖尿病 / 92

善用食物交换份，吃得更省心 / 112

第二章

生活细节里的降糖智慧 / 117

日常起居宜忌 / 118

- ✓宜保持规律的起居 / 118
- ✓宜保持良好的睡眠 / 118
- ✗忌经常熬夜 / 118
- ✗忌早晨不按时起床 / 119
- ✓宜做好眼睛保健 / 119
- ✗忌经常戴隐形眼镜 / 119
- ✓宜注意口腔健康 / 120
- ✗忌夏季长时间待在空调房里 / 120
- ✗忌夏季直接睡凉席 / 120
- ✗忌冬天用热水袋暖脚暖身 / 121
- ✓注意保护双脚 / 121
- ✗忌光脚穿凉鞋 / 121
- ✓宜选择穿合适的鞋子 / 121
- ✗忌将趾甲修剪得太短 / 122
- ✓夏季应加强对皮肤的保护 / 122
- ✓搞好个人卫生避免皮肤感染 / 122
- ✓宜养成排便习惯防便秘 / 123
- ✓宜适度晒太阳 / 123
- ✓宜经常听轻松、欢快的音乐 / 124
- ✗忌早上空腹洗澡、运动后立即洗澡 / 124
- ✗忌轻信保健品 / 124
- ✗忌浸泡热水澡 / 125
- ✗忌泡温泉 / 125
- ✗忌吸烟 / 126
- ✗忌染发 / 126
- ✗忌长时间开车 / 127
- ✓了解过节注意事项 / 127
- ✓了解外出注意事项 / 127