

轻·养·生

糖尿病

专家教你吃和养

赠美食制作全视频



扫一扫，马上看
香菇三七鸡汤烹饪视频

53种降糖宜吃食物

47种降糖忌吃食物

5类中医分型
25种对症中药

营养膳食+居家调养
糖尿病患者必备的自疗手册

胡维勤 / 主编



饮食疗法与中医养生完美结合



▲豆腐干炒苦瓜 (P115) ▲桔梗牛肚汤 (P207) ▲三七山药牛肉汤 (P178) ▲灵芝玉竹麦冬茶 (P176)



轻松控糖、降糖，远离并发症，彻底战胜糖尿病

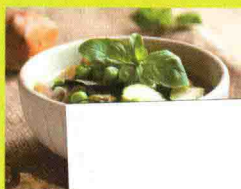
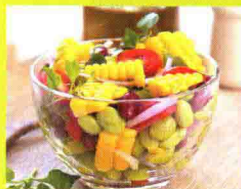
海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

糖尿病

专家教你吃和养

胡维勤 主编

赠美食制作全视频



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病：专家教你吃和养：赠美食制作全视频 / 胡维勤
主编. —福州：福建科学技术出版社，2015. 10
ISBN 978-7-5335-4827-8

I . ①糖… II . ①胡… III . ①糖尿病 - 食物疗法 - 食谱 IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 195010 号

书 名 糖尿病：专家教你吃和养（赠美食制作全视频）
主 编 胡维勤
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号（邮编 350001）
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行（集团）有限责任公司
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16
印 张 16
图 文 256 码
版 次 2015 年 10 月第 1 版
印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4827-8
定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

目录

CONTENTS

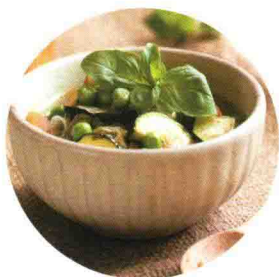


第1章

“成”也血糖，“败”也血糖

014 糖尿病的“前因后果”

- 014 胰岛素的“功”与“过”
- 015 诱发糖尿病的原因有哪些
- 016 糖尿病的危害有哪些
- 017 糖尿病的四大类型
- 018 血糖波动越大，危险系数也越大



019 如何确诊糖尿病

- 019 糖尿病要做哪些检查
- 021 哪些人容易得糖尿病
- 022 糖尿病并发症的危险信号



023 糖尿病的并发症才要命

- 023 糖尿病性视网膜病变
- 023 糖尿病肾病
- 024 糖尿病并发高血压
- 024 糖尿病并发冠心病
- 025 糖尿病并发脑血管疾病
- 025 糖尿病并发高脂血症
- 026 糖尿病并发脂肪肝
- 026 糖尿病并发便秘
- 027 糖尿病并发骨质疏松
- 027 糖尿病并发胃轻瘫





- 028 糖尿病并发皮肤瘙痒
- 028 糖尿病并发失眠
- 029 糖尿病患者易犯的错误**
 - 029 矫枉过正，于事无补
 - 030 一不小心就会陷入的认识误区
 - 032 血糖降不下来是因为什么
 - 032 不良生活习惯缠身，谁也无解



第2章

“谈”笑间，糖尿病威胁“灰飞烟灭”

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 036 降糖有“道” 036 饮食单一？食物交换份法解你馋 039 定制个性化食谱，5步骤搞定 042 在外就餐的秘诀 043 糖尿病患者饮食宜忌 048 各类糖尿病人群的饮食要点 048 老年糖尿病患者的饮食要点 048 儿童糖尿病患者的饮食要点 049 妊娠期糖尿病患者的饮食要点 050 肥胖型糖尿病患者的饮食要点 050 消瘦型糖尿病患者的饮食要点 051 糖尿病并发症的居家调养 051 糖尿病并发高血压 | <ul style="list-style-type: none"> 052 糖尿病肾病 053 糖尿病并发骨质疏松 054 糖尿病并发高脂血症 055 糖尿病并发冠心病 056 糖尿病并发便秘 057 糖尿病并发胃轻瘫 058 少吃、慎吃食物大盘点 058 糯米 058 红薯 059 面包 059 蛋糕 059 月饼 060 油饼 060 油条 060 蚕豆 061 香椿 |
|--|---|



目录

CONTENTS

061 雪里蕻
061 韭菜
062 酸菜
062 荔枝
062 桂圆
063 甜瓜
063 哈密瓜
063 芒果
064 榴莲
064 香蕉
064 椰子
065 山竹
065 无花果
065 桑椹
066 甘蔗
066 猪肥肉
066 猪肝
067 猪肚
067 猪蹄
067 鸡心
068 鹅肝
068 香肠
068 咸鸭蛋
069 松花蛋
069 河虾
069 河蟹
070 墨鱼
070 开心果
070 薯片
071 爆米花
071 冰激凌

071 蜂蜜
072 猪油
072 牛油
072 奶油
073 可乐
073 啤酒
073 白酒

074 常吃、宜吃食物及其食谱大盘点

074 玉米

074 玉米拌虾仁
075 杏鲍菇炒甜玉米
075 胡萝卜玉米牛蒡汤

076 薏米

076 薏米山药饭
077 绿豆薏米饭
077 薏米燕麦粥

078 燕麦

078 燕麦二米饭
079 燕麦五宝饭
079 绿豆荞麦燕麦粥

080 糙米

080 糙米燕麦饭
081 杂豆糙米粥
081 薄荷糙米粥

082 荞麦

082 荞麦豆浆

083 黑豆

083 黑豆玉米窝头



- | | | | |
|-----|----------|-----|----------|
| 084 | 红豆 | 099 | 黄花菜拌海带丝 |
| 084 | 红豆薏米饭 | 099 | 淡菜海带冬瓜汤 |
| 085 | 绿豆 | 100 | 紫甘蓝 |
| 085 | 马齿苋薏米绿豆汤 | 100 | 紫甘蓝拌茭白 |
| 086 | 鸡胸肉 | 101 | 丝瓜百合炒紫甘蓝 |
| 086 | 竹笋炒鸡丝 | 101 | 紫甘蓝拌粉丝 |
| 087 | 牛肉 | 102 | 白菜 |
| 087 | 杨桃炒牛肉 | 102 | 醋熘白菜 |
| 088 | 萝卜炖牛肉 | 103 | 白菜炒菌菇 |
| 088 | 芸豆平菇牛肉汤 | 103 | 鸡汤肉丸炖白菜 |
| 089 | 兔肉 | 104 | 韭菜 |
| 089 | 兔肉萝卜煲 | 104 | 松仁炒韭菜 |
| 090 | 鸭肉 | 105 | 虾米韭菜炒香干 |
| 090 | 蒜薹炒鸭片 | 105 | 韭菜炒墨鱼仔 |
| 091 | 鲳鱼 | 106 | 芹菜 |
| 091 | 苦瓜焖鲳鱼 | 106 | 芹菜拌海带丝 |
| 092 | 黄鱼 | 107 | 枸杞芹菜炒香菇 |
| 092 | 蒜烧黄鱼 | 107 | 芹菜烧马蹄 |
| 093 | 鳕鱼 | 108 | 菠菜 |
| 093 | 四宝鳕鱼丁 | 108 | 芝麻洋葱拌菠菜 |
| 094 | 草鱼 | 109 | 菠菜拌金针菇 |
| 094 | 清蒸草鱼段 | 109 | 包菜菠菜汤 |
| 095 | 海藻 | 110 | 苋菜 |
| 095 | 凉拌海藻 | 110 | 椰汁草菇扒苋菜 |
| 096 | 蛤蜊 | 111 | 丝瓜 |
| 096 | 莴笋炒蛤蜊 | 111 | 草菇丝瓜炒虾球 |
| 097 | 蛤蜊豆腐炖海带 | 112 | 西蓝花 |
| 097 | 丝瓜炒蛤蜊肉 | 112 | 西蓝花炒双耳 |
| 098 | 海带 | 113 | 西蓝花炒鸡脆骨 |
| 098 | 海带拌豆苗 | 113 | 杏鲍菇扣西蓝花 |



目录

CONTENTS

- | | | | |
|-----|---------|-----|-----------|
| 114 | 苦瓜 | 129 | 绿豆芽 |
| 114 | 苦瓜拌鸡片 | 129 | 黄瓜拌绿豆芽 |
| 115 | 豆腐干炒苦瓜 | 130 | 魔芋 |
| 115 | 苦瓜爆鱿鱼 | 130 | 腐竹青豆烧魔芋 |
| 116 | 冬瓜 | 131 | 菠菜拌魔芋 |
| 116 | 西红柿炒冬瓜 | 131 | 清炒魔芋丝 |
| 117 | 清蒸冬瓜生鱼片 | 132 | 山药 |
| 117 | 冬瓜虾米汤 | 132 | 山药莴笋炒鸡胗 |
| 118 | 黄瓜 | 133 | 银耳 |
| 118 | 彩椒炒黄瓜 | 133 | 柠檬银耳浸凉瓜 |
| 119 | 西葫芦 | 134 | 香菇 |
| 119 | 西葫芦炒鸡丝 | 134 | 香菇扒茼蒿 |
| 120 | 茄子 | 135 | 黑木耳 |
| 120 | 手撕茄子 | 135 | 黄豆芽木耳炒肉 |
| 121 | 豌豆苗 | 136 | 金针菇 |
| 121 | 豌豆苗烩豆腐 | 136 | 金针菇拌黄瓜 |
| 122 | 西红柿 | 137 | 苹果 |
| 122 | 西红柿炒包菜 | 137 | 黄瓜苹果汁 |
| 123 | 莴笋 | 138 | 猕猴桃 |
| 123 | 黄豆芽炒莴笋 | 138 | 猕猴桃炒虾球 |
| 124 | 彩椒 | 139 | 番石榴 |
| 124 | 彩椒牛肉丝 | 139 | 番石榴西芹汁 |
| 125 | 芦笋 | 140 | 圣女果 |
| 125 | 芦笋扒冬瓜 | 140 | 橄榄油蔬菜沙拉 |
| 126 | 洋葱 | 141 | 柚子 |
| 126 | 豆芽拌洋葱 | 141 | 蜜柚苹果猕猴桃沙拉 |
| 127 | 洋葱炒西红柿 | 142 | 酸奶 |
| 127 | 洋葱拌腐竹 | 142 | 果味酸奶 |
| 128 | 马齿苋 | 143 | 橄榄油 |
| 128 | 马齿苋炒黄豆芽 | 143 | 橄榄油拌西芹玉米 |



第3章

凝聚千年智慧的中医如何防治糖尿病

146 中医分型对证治疗糖尿病

146 肺热津伤型

146 芥蓝炒冬瓜

147 地黄麦冬五味子饮

147 生地莲子心饮

148 胃热炽盛型

148 金银花连翘茶

149 西瓜翠衣炒虾米

149 海带丝拌菠菜

150 气阴两虚型

150 石斛玉竹淮山瘦肉汤

151 当归党参枸杞茶

151 党参黄芪茶

152 肾阴亏损型

152 绞股蓝枸杞茶

153 枸杞青蒿甲鱼汤

153 木耳炒山药片

154 阴阳两虚型

154 核桃香煸苦瓜

155 人参枸杞乌龟汤

155 松仁炒羊肉

156 标本兼治，中药有奇效

156 桑叶

156 桑叶菊花饮

157 桑荷绿茶

157 葛根桑叶茶

158 生地黄

158 益气养血茶

159 生地党参瘦肉汤

160 丹参

160 金银花丹参鸭汤

161 丹参山楂三七茶

161 银花丹参饮

162 灵芝

162 灵芝茶

163 灵芝茯苓茶

164 女贞子

164 女贞子山楂茶

165 二冬女贞子虫草花汤

165 菟丝子女贞子瘦肉汤

166 黄精

166 黄精瘦肉汤

167 山楂黄精糙米饭

168 茯苓

168 枸杞茯苓红茶

169 莲藕茯苓莲子煲

169 养颜茯苓核桃瘦肉汤

170 白术

170 党参白术茶

171 枳实白术茶

172 芡实

172 金樱子芡实羊肉汤

173 淮山芡实老鸽汤

目录

CONTENTS



- 173 山楂芡实陈皮粥
- 174 罗汉果
- 174 罗汉果红米粥
- 175 罗汉果菊花糙米粥
- 176 麦冬
- 176 灵芝玉竹麦冬茶
- 177 麦冬冬瓜排骨汤
- 177 党参麦冬瘦肉汤
- 178 三七
- 178 三七山药牛肉汤
- 179 香菇三七鸡汤
- 180 山楂
- 180 山楂菊花茶
- 181 山楂银芽
- 182 猴头菇山楂瘦肉汤
- 182 玉米须山楂茶
- 183 玉米须
- 183 玉米须芦笋鸭汤
- 184 玉米须薏米绿豆汤
- 184 玉米须茶
- 185 枸杞子
- 185 党参枸杞茶
- 186 枸杞萝卜炒鸡丝
- 187 枸杞拌菠菜
- 187 核桃枸杞粥
- 188 人参
- 188 人参茯苓麦冬茶
- 189 人参玉竹莲子鸡汤
- 190 西洋参
- 190 玉竹西洋参茶
- 191 西洋参石斛瘦肉汤
- 191 西洋参瘦肉汤
- 192 金银花
- 192 蒲公英金银花茶
- 193 桑菊银花山楂茶
- 194 黄连
- 194 黄连茶
- 195 黄芪黄连茶
- 196 黄芪
- 196 黄芪乳鸽汤
- 197 黄芪红薯叶冬瓜汤
- 197 黄芪鸡汤
- 198 玉竹
- 198 百合玉竹粥
- 199 玉竹苦瓜排骨汤
- 199 玉竹虫草花鹌鹑汤
- 200 葛根
- 200 葛根茶
- 201 葛根荷叶牛蛙汤
- 202 山药
- 202 山药粥
- 203 淮山党参鹌鹑汤
- 203 玉竹山药黄瓜汤
- 204 莲子心
- 204 莲心茶
- 205 蜂蜜红枣莲子心茶
- 206 桔梗
- 206 桔梗川贝饮
- 207 桔梗牛肚汤
- 207 桔梗拌海蜇
- 208 糖尿病穴位疗法
- 208 合谷按摩法



- 208 中脘按摩法
- 209 曲池按摩法
- 209 内关按摩法
- 210 三阴交艾灸法
- 210 太溪艾灸法
- 211 足三里艾灸法

- 211 涌泉艾灸法
- 212 三焦俞拔罐法
- 212 肺俞拔罐法
- 213 脾俞拔罐法
- 213 肾俞拔罐法

第4章

运动是降糖“法宝”

216 用运动让自己强壮起来

- 216 步行
- 216 游泳
- 216 慢跑
- 217 爬山
- 217 太极拳

- 219 运动处方要量身定制
- 220 糖尿病患者的运动强度
- 222 请注意！不是所有的糖尿病患者都适合运动
- 223 运动不当有哪些副作用
- 224 运动中如何加餐
- 225 糖尿病患者安全运动细节

218 将运动疗法进行到底

- 218 糖尿病运动疗法好处多

第5章

用药物筑起抵抗糖尿病的防护墙

232 服药，你准备好了吗

- 232 磺脲类促进胰岛素分泌剂
- 232 非磺脲类促进胰岛素分泌剂
- 233 双胍类降糖药
- 233 α -葡萄糖苷酶抑制剂
- 234 胰岛素增敏剂

- 234 胰高血糖素样肽-1（GLP-1）受体激动剂

235 药物配伍禁忌不轻犯

- 235 导致血糖升高的药物
- 236 导致血糖降低的药物



目录

CONTENTS

237 “救命稻草”——胰岛 素使用指南

237 胰岛素存放方法

238 胰岛素使用注意事项
239 使用胰岛素的认识误区

第6章

在生活上对糖尿病“围追堵截”

242 第一个医生就是自己

242 为什么要每天监测病情

242 定期检查是终身性的

243 全面检查而不是只检血糖

243 便携式血糖仪选购方法

248 “精神战胜法”是必备 法宝

248 一生气，血糖就上去了

248 树立正确的疾病观

249 和抑郁症说再见吧

244 在家就能做检测

244 选对时间做检测

245 血糖仪出现误差的原因及对策

246 血糖仪的使用方法

246 电子血压计——监测血压必备

247 电子计步器——有效监测运动量

247 体重秤——管理自己的体重

250 生活护理要注意

250 保护眼睛，保护你的“视”界

251 一“失足”成千古恨

252 女性特殊时期注意事项

253 “糖友”出差的自我保护

253 糖尿病患者节假日饮食

254 附录 糖尿病患者最关心的15个问题

友情提示：

1.本书食物功效宜忌等为营养学观点，可作为日常饮食参考，但不能替代医生建议。

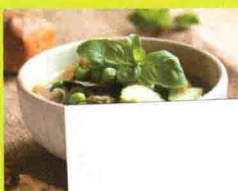
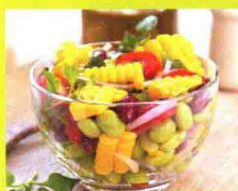
2.为便于计算，书中食物热量单位仍用“千卡”，1千卡约等于4.2千焦。

糖尿病

专家教你吃和养

胡维勤 主编

赠美食制作全视频



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病：专家教你吃和养：赠美食制作全视频 / 胡维勤
主编. —福州：福建科学技术出版社，2015. 10

ISBN 978-7-5335-4827-8

I . ①糖… II . ①胡… III . ①糖尿病 - 食物疗法 - 食谱 IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 195010 号

书 名 糖尿病：专家教你吃和养（赠美食制作全视频）
主 编 胡维勤
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号（邮编 350001）
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行（集团）有限责任公司
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1020 毫米 1/16
印 张 16
图 文 256 码
版 次 2015 年 10 月第 1 版
印 次 2015 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4827-8
定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

目录

CONTENTS

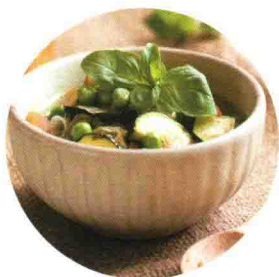


第1章

“成”也血糖，“败”也血糖

014 糖尿病的“前因后果”

- 014 胰岛素的“功”与“过”
- 015 诱发糖尿病的原因有哪些
- 016 糖尿病的危害有哪些
- 017 糖尿病的四大类型
- 018 血糖波动越大，危险系数也越大



019 如何确诊糖尿病

- 019 糖尿病要做哪些检查
- 021 哪些人容易得糖尿病
- 022 糖尿病并发症的危险信号



023 糖尿病的并发症才要命

- 023 糖尿病性视网膜病变
- 023 糖尿病肾病
- 024 糖尿病并发高血压
- 024 糖尿病并发冠心病
- 025 糖尿病并发脑血管疾病
- 025 糖尿病并发高脂血症
- 026 糖尿病并发脂肪肝
- 026 糖尿病并发便秘
- 027 糖尿病并发骨质疏松
- 027 糖尿病并发胃轻瘫





028 糖尿病并发皮肤瘙痒

028 糖尿病并发失眠

029 糖尿病患者易犯的错误

029 矫枉过正，于事无补

030 一不小心就会陷入的认识误区

032 血糖降不下来是因为什么

032 不良生活习惯缠身，谁也无解



第2章

“谈”笑间，糖尿病威胁“灰飞烟灭”

036 降糖有“道”

036 饮食单一？食物交换份法解你馋

039 定制个性化食谱，5步骤搞定

042 在外就餐的秘诀

043 糖尿病患者饮食宜忌

048 各类糖尿病人群的饮食要点

048 老年糖尿病患者的饮食要点

048 儿童糖尿病患者的饮食要点

049 妊娠期糖尿病患者的饮食要点

050 肥胖型糖尿病患者的饮食要点

050 消瘦型糖尿病患者的饮食要点

051 糖尿病并发症的居家调养

051 糖尿病并发高血压

052 糖尿病肾病

053 糖尿病并发骨质疏松

054 糖尿病并发高脂血症

055 糖尿病并发冠心病

056 糖尿病并发便秘

057 糖尿病并发胃轻瘫

058 少吃、慎吃食物大盘点

058 糯米

058 红薯

059 面包

059 蛋糕

059 月饼

060 油饼

060 油条

060 蚕豆

061 香椿



目录

CONTENTS

061 雪里蕻
061 韭菜
062 酸菜
062 荔枝
062 桂圆
063 甜瓜
063 哈密瓜
063 芒果
064 榴莲
064 香蕉
064 椰子
065 山竹
065 无花果
065 桑椹
066 甘蔗
066 猪肥肉
066 猪肝
067 猪肚
067 猪蹄
067 鸡心
068 鹅肝
068 香肠
068 咸鸭蛋
069 松花蛋
069 河虾
069 河蟹
070 墨鱼
070 开心果
070 薯片
071 爆米花
071 冰激凌

071 蜂蜜
072 猪油
072 牛油
072 奶油
073 可乐
073 啤酒
073 白酒

074 常吃、宜吃食物及其食谱大盘点

074 玉米

074 玉米拌虾仁
075 杏鲍菇炒甜玉米
075 胡萝卜玉米牛蒡汤

076 薏米

076 薏米山药饭
077 绿豆薏米饭
077 薏米燕麦粥

078 燕麦

078 燕麦二米饭
079 燕麦五宝饭
079 绿豆荞麦燕麦粥

080 糙米

080 糙米燕麦饭
081 杂豆糙米粥
081 薄荷糙米粥

082 荞麦

082 荞麦豆浆

083 黑豆

083 黑豆玉米窝头