

胡维勤 主编



扫一扫二维码

椒油鱿鱼卷
视频同步学



食疗 糖尿病 真有效

轻松迎战糖尿病，

迈向阳光灿烂的新生活！

掌握远离糖尿病的饮食智慧，降糖、享受美食两不误！

灵活使用食物交换份法，
巧妙辨别高升糖值食物，
享受美食，为健康加分！

看得懂的糖尿病自我调养法，
图文并茂Step By Step，
防病、治病、养生都受用！

- ◎ 简便易行的饮食调养方案，为糖尿病患者卸下饮食负担
- ◎ 效果显著的运动疗法，让血糖在不知不觉降低
- ◎ 实用的降糖技巧，量身定制您的专属降糖方案



食疗 糖尿病 真有效

胡维勤

主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗糖尿病真有效 / 胡维勤主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5388-8601-6

I. ①食… II. ①胡… III. ①糖尿病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262895号

食疗糖尿病真有效

SHILIAO TANGNIAOBING ZHENYOUXIAO

主 编	胡维勤
责任编辑	侯文妍
摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
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
	网址: www.lkpbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳雅佳图印刷有限公司
开 本	723 mm×1020 mm 1/16
印 张	15
字 数	200千字
版 次	2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-8601-6/TS·667
定 价	29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Part 1

糖尿病的基础知识

002 / 正确认识糖尿病

- 01什么是糖尿病? 002
- 02糖尿病的常见类型 002
- 03你是糖尿病易感人群吗? 003
- 04糖尿病有哪些典型症状? 004
- 05容易被忽视的糖尿病预警信号 005
- 06糖尿病的诊断标准: 血糖 006

007 / 糖尿病的防治要点

- 01预防糖尿病, 把握三道防线 007
- 02治疗糖尿病, 牢记五要点 008

009 / 常见的糖尿病并发症有哪些?

- 01糖尿病并发冠心病 009
- 02糖尿病并发高血压 010
- 03糖尿病并发高脂血症 011
- 04糖尿病并发肾病 012
- 05糖尿病并发痛风 013
- 06糖尿病并发脂肪肝 014
- 07糖尿病并发眼病 015



08糖尿病并发尿路感染.....	016
09糖尿病并发皮肤病.....	017
10糖尿病并发便秘.....	018
11糖尿病并发腹泻.....	019
12糖尿病并发肺结核.....	020
13糖尿病并发骨质疏松症.....	021
14糖尿病并发失眠.....	022
15糖尿病病足.....	023



糖尿病患者的饮食与日常养护要点

026 / 饮食调控，防治糖尿病的关键

01饮食黄金原则.....	026
02吃对日常食物.....	030
03避开饮食误区.....	034

036 / 合理配餐，糖尿病不愁吃

01计算每日所需热量.....	036
02合理安排一日饮食.....	038
03巧用食物交换份法.....	039

044 / 糖尿病患者的日常保健与调养

01日常保健.....	044
02心理调适.....	045
03运动疗法.....	046
04中医疗法.....	047





吃对84种常见食物降糖真有效

050 / 谷物豆类

050 / 黑 米

黑米核桃黄豆浆051

黑米杂粮饭051

052 / 薏 米

薏米山药饭053

054 / 燕 麦

燕麦五宝饭055

燕麦二米饭055

056 / 荞 麦

山药荞麦面057

058 / 黄 豆

醋泡黄豆059

香菜拌黄豆059

060 / 绿 豆

绿豆饭061

绿豆薏米饭061

062 / 红 豆

红豆薏米饭063

玉米红豆豆浆063

064 / 黑 豆

黑豆烧排骨065

066 / 玉 米

彩椒玉米炒鸡蛋067

068 / 豆 腐

素酿豆腐069

070 / 蔬菜类

070 / 大白菜

板栗煨白菜071

口蘑烧白菜071

072 / 菠 菜

油淋菠菜073

074 / 生 菜

炆炒生菜075

076 / 包 菜

肉末包菜077

油豆腐包菜077

078 / 空心菜

蒜蓉空心菜079

080 / 茼 菜

- 椒丝炒茼菜081
茼菜银鱼汤081

082 / 豌豆苗

- 凉拌豌豆苗083

084 / 芹 菜

- 芹菜烧马蹄085
芹菜炒蛋085

086 / 茼 笋

- 凉拌茼笋条087

088 / 洋 葱

- 豆芽拌洋葱089

090 / 芦 笋

- 芦笋煎鸡蛋091
芦笋煨冬瓜091

092 / 山 药

- 蓝莓山药泥093
山药冬瓜汤093

094 / 胡萝卜

- 香油胡萝卜095
胡萝卜丝炒豆芽095

096 / 白萝卜

- 红烧白萝卜097

098 / 冬 瓜

- 酿冬瓜099
蒸冬瓜肉卷099

100 / 丝 瓜

- 丝瓜炒蛤蜊肉101
鲢鱼丝瓜汤101

102 / 黄 瓜

- 炆黄瓜条103
黄瓜生菜沙拉103

104 / 苦 瓜

- 梅汁苦瓜105

106 / 茄 子

- 豆瓣茄子107
捣茄子107

108 / 西葫芦

- 酱香西葫芦109

110 / 西红柿

- 西红柿炒洋葱111

112 / 西蓝花

- 西蓝花沙拉113

114 / 银 耳

- 苦瓜银耳汤115
银耳豆浆115



116 / 黑木耳

胡萝卜炒木耳 117

凉拌木耳 117

118 / 口 蘑

茄汁马蹄烧口蘑 119

120 / 香 菇

冬瓜烧香菇 121

122 / 猴头菇

红烧猴头菇 123

124 / 金针菇

金针菇拌粉丝 125

金针菇拌黄瓜 125

126 / 肉类

126 / 兔 肉

葱香拌兔丝 127

128 / 乌 鸡

鹿茸炖乌鸡 129

130 / 鸭 肉

芡实炖老鸭 131

彩椒黄瓜炒鸭肉 131

132 / 鹌 鹑

胡萝卜鹌鹑汤 133

134 / 鸽 肉

五彩鸽丝 135

136 / 猪排骨

大麦排骨汤 137

四季豆烧排骨 137

138 / 水产类

138 / 鲢 鱼

清炖鲢鱼 139

140 / 鲫 鱼

鲫鱼豆腐汤 141

142 / 鳙 鱼

生蒸鳙鱼段 143

薏米鳙鱼汤 143

144 / 鳊 鱼

西红柿浇汁鳊鱼 145

146 / 鱿 鱼

椒油鱿鱼卷 147

148 / 三文鱼

茄汁香煎三文鱼 149

150 / 牡 蛎

生蚝蒸饭 151

脆炸生蚝 151



152 / 海 参

笋烧海参 153

154 / 扇 贝

扇贝肉炒芦笋 155

156 / 海 带

素炒海带结 157

蒜泥海带丝 157

158 / 紫 菜

紫菜豆腐羹 159

160 / 水果类

160 / 苹 果

煮苹果 161

牛肉苹果丝 161

162 / 樱 桃

樱桃黄瓜汁 163

苹果樱桃汁 163

164 / 菠 萝

苦瓜菠萝汁 165

166 / 草 莓

草莓苹果沙拉 167

西瓜草莓汁 167

168 / 木 瓜

牛奶木瓜汁 169

菠萝木瓜汁 169

170 / 橘 子

橘子汁 171

苹果橘子汁 171

172 / 火龙果

火龙果炒饭 173

174 / 猕猴桃

猕猴桃橙奶 175

猕猴桃苹果泥 175

176 / 柚 子

西红柿柚子汁 177

马蹄柚子柠檬汁 177

178 / 其他类

178 / 榛 子

榛子腰果酸奶 179

杏仁榛子豆浆 179

180 / 板 栗

家常板栗烧鸡腿 181

182 / 牛 奶

牛奶黑芝麻豆浆 183

牛奶豆浆 183

184 / 酸 奶

芦荟酸奶 185



果味酸奶.....185

186 / 姜

姜醋木瓜.....187

姜汁拌空心菜.....187

188 / 醋

醋拌莴笋萝卜丝.....189

190 / 橄榄油

橄榄油芝麻苋菜.....191

192 / 中药类

枸杞拌芥蓝梗.....194

枸杞菊花茶.....194

玉竹扒豆腐.....195

黄芪鲤鱼汤.....196

黄芪枸杞鸡丝.....196

山楂黄精糙米饭.....197

葛根猪骨汤.....198

茯苓炒三丝.....199

茯苓豆浆.....199

枸杞麦冬炒鸡蛋.....200

银花丹参饮.....201

金银花丹参鸭汤.....201

桔梗牛丸汤.....202

玉米须决明菊花茶.....203

西洋参瘦肉汤.....204

玉竹西洋参茶.....205

蒲公英金银花茶.....205



4周特效饮食全方位改善糖尿病

5023~5442千焦(1200~1300千卡)4周带量食谱推荐.....208

5860~6279千焦(1400~1500千卡)4周带量食谱推荐.....212

6697~7116千焦(1600~1700千卡)4周带量食谱推荐.....216

7535~7953千焦(1800~1900千卡)4周带量食谱推荐.....220

8372~8790千焦(2000~2100千卡)4周带量食谱推荐.....224

228 / 附录 糖尿病患者慎吃食物速查表





Part 1

糖尿病的基础知识

现代物质文明让人们的生活有了诸多变化。由于人们日常生活中饮食结构失衡、生活方式不健康以及肥胖症的增加，糖尿病的发病率正在逐年上升。关于糖尿病，您了解多少？日常生活中该如何预防？常见的糖尿病并发症又有哪些？本章将带您全面认识糖尿病，揭开糖尿病的神秘面纱。

正确认识糖尿病

01 什么是糖尿病？

我们从食物中摄取糖类后，经过消化分解就会产生葡萄糖，葡萄糖进入血液，称为血糖。血糖是生命活动的能量来源，但是如果人体血液中葡萄糖含量太高，并且长期超过正常的水平，我们就称之为糖尿病。通俗地讲，糖尿病是胰腺分泌的胰岛素不足或不能有效控制血糖而导致血糖值升高的一种疾病。

中医称糖尿病为消渴症，具有口渴、多饮、多尿、多食等临床特征，后期患者往往表现为疲乏、消瘦。现代医学认为，糖尿病是由遗传因素和环境因素长期共同作用而导致的一种慢性、全身性的代谢性疾病。其主要特点是人体内糖类、脂肪、蛋白质三大产热营养素代谢紊乱；主要表现是血液中葡萄糖含量过高。糖尿病严重时会发生水、电解质与酸碱平衡紊乱，引起糖尿病的急性并发症。如果这种病情长期得不到有效控制，还会导致脑、心脏、神经、眼和肾脏等重要器官的并发症，甚至导致残疾或死亡。



02 糖尿病的常见类型

糖尿病大致可以分为：1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病及其他特殊类型的糖尿病。其中，2型糖尿病所占的比例约为90%。

1 型糖尿病

1型糖尿病是由于自身免疫系统缺陷、遗传、病毒感染及其他原因导致胰岛细胞受

损，造成体内胰岛素分泌进行性减少而引起的糖尿病，多见于儿童和青少年，患者必须依赖外源性胰岛素补充以维持正常的生命活动。

◉ 2型糖尿病

2型糖尿病多由饮食不均衡、体力活动不足及年龄增长等原因引起，以体重超重或肥胖的中老年人人居多。患者往往起病缓慢，症状较轻或者不典型，常在体检或发生并发症时才被诊断出早已患有糖尿病。

◉ 妊娠糖尿病

妊娠糖尿病多发生在有糖尿病家族史、肥胖、高龄的孕妇中，大多数情况下为暂时性糖尿病，产后血糖会自然恢复正常。但生产过后患糖尿病的概率也会增加，因此必须引起重视。

◉ 其他特殊类型糖尿病

其他类型糖尿病称继发性糖尿病，主要包括因遗传性细胞功能缺陷、胰腺疾病、内分泌疾病，以及药物、感染等因素所引起的糖尿病。此类型糖尿病虽然病因复杂，但患者数量很少，不到糖尿病患者总数的1%。

03 你是糖尿病易感人群吗？

有些人虽然目前血糖值正常，但如果不注意饮食调理、缺乏体育锻炼，其患糖尿病的风险将大大提高，这些人就属于糖尿病易感人群，主要包括以下几类。

- ① 空腹血糖异常（空腹血糖在5.6~7.0毫摩尔/升）或葡萄糖耐量受损者。
- ② 有糖尿病家族病史的人群。
- ③ 体型肥胖者，尤其是中老年腹部肥胖、腿细的人。
- ④ 患有高血压、早发冠心病者或血脂、尿酸长期异常者。
- ⑤ 妊娠时曾血糖升高或有巨大胎儿分娩史（胎儿体重4千克以上）的女性。

⑥ 出生时体重过轻或婴儿期体重比同龄孩子轻的人群。

⑦ 长期吸烟、运动少、生活压力大和精神持续紧张者。

⑧ 患有胰腺病的人群。

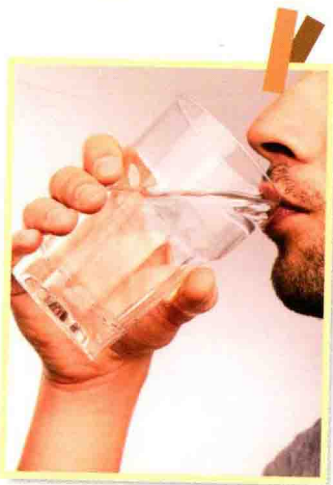
有以上情况的人，在35岁以后就应该定期到正规医院检查，查看血糖是否正常；即使血糖正常，也要注意经常检测。

04 糖尿病有哪些典型症状？

“三多一少”是糖尿病患者的典型症状，即多尿、多饮、多食、体重减轻。如果您出现了“三多一少”的症状或是其中某一项，都要提高警惕，及时到医院确诊，以免延误疾病的治疗。

多尿

多尿指尿量、排尿次数明显增多。糖尿病患者日平均排尿量为3000~5000毫升，甚至在10000毫升以上。排尿次数也增多，一两个小时就可能排尿一次，有的患者每昼夜排尿次数达30多次。血糖越高，尿糖排泄越多，尿量也就越多。



多饮

多饮指喝水较多。糖尿病患者由于多尿，体内水分大量流失，容易发生细胞内脱水，继而刺激神经中枢，出现烦渴多饮的现象，饮水量和饮水次数都明显增多。

多食

多食指吃得多。糖尿病患者由于体内大量糖从尿液中流失，再加上机体糖利用出现障碍，导致人体内的热量会缺乏，进而出现食欲亢进、食欲增大的现象。同时，高血糖刺激胰岛素分泌，患者也易产生饥饿感，进而多食。

◦ 体重减轻

由于机体不能充分利用葡萄糖，脂肪和蛋白质会出现分解加速、消耗过多的情况，再加上水分的丢失，患者体重就会下降，形体消瘦，严重者可能体重骤减几十千克。

05

容易被忽视的糖尿病预警信号

糖尿病的典型症状较为突出，但并不是所有的患者都有此类表现，还有很多临床表现非常容易被人们忽视，而正是由于患者或医生的疏忽，使得一些患者错过了最佳的治疗时机。下文叙述的这些症状，一旦出现就要引起重视，及时到医院就诊。

◦ 疲乏无力

经常感到全身乏力，精神萎靡，抵抗力下降。

◦ 四肢麻木

手脚麻痹及发抖、手指活动不灵及阵痛感、剧烈的神经炎性脚痛、下肢麻痹或走路时疼痛难忍、腰痛、夜间小腿抽筋等。

◦ 腹泻和便秘交替

出现顽固性的腹泻与便秘，或腹泻与便秘交替出现，且腹泻使用抗生素治疗无效。

◦ 易感染或感染经久不愈

皮肤、口腔、肺脏、尿路、阴道等器官易发生感染，且经久不愈，治疗效果不佳。

◦ 视力障碍

视力逐渐下降、视物模糊，甚至失明。

◦ 其他

若出现排尿困难、术后伤口不愈合、低血糖、半身出汗或大汗等症状也应警惕是否患有糖尿病。

除了典型的“三多一少”症状，以及非典型的糖尿病症状外，人们还可以通过自我检测来判断自己是否有糖尿病。血糖是诊断糖尿病的唯一标准。一般来说，空腹血糖、餐后2小时血糖、葡萄糖耐量试验是诊断糖尿病的重要依据。

◉ 空腹血糖 (FPG)

空腹血糖主要反映的是人体基础胰岛素分泌功能。测空腹血糖最好在清晨6~8点采血，采血前不要用降糖药、不吃早餐、不运动。

空腹血糖正常值为3.9~6.1毫摩尔/升。低于2.8毫摩尔/升，即为低血糖；6.1~6.9毫摩尔/升，我们称之为空腹血糖受损；当空腹血糖 ≥ 7.0 毫摩尔/升，可诊断为糖尿病。

◉ 餐后2小时血糖 (2PG)

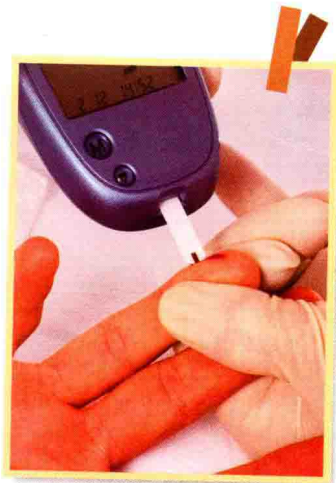
餐后2小时血糖反映的是人体胰岛细胞的储备能力（进餐后细胞分泌胰岛素的能力）。检查餐后2小时血糖时要按平时的饮食习惯吃饭，餐前降糖药照常服用，抽血时间从吃第一口饭算起2个小时。

餐后2小时血糖正常值不超过7.8毫摩尔/升，7.8~11.1毫摩尔/升为糖耐量异常（IGT），餐后2小时血糖 ≥ 11.1 毫摩尔/升时，可以拟诊为糖尿病。第二天再随机测量两次，如果血糖值还是居高不下，就可以初步诊断自己患有糖尿病了。

◉ 葡萄糖耐量试验 (OGTT)

OGTT是通过口服葡萄糖负荷试验来判断是否患有糖尿病的一种方式，对隐形糖尿病的诊断很有帮助。葡萄糖耐量试验前先检测患者的空腹血糖，随后再口服75克无水葡萄糖，并于服用后30分钟、60分钟、120分钟、180分钟分别抽取血液进行血糖测定。如果在口服葡萄糖2小时内，血糖值超过11.1毫摩尔/升，通常可确诊为糖尿病。

此外，通过尿糖检查也可以在一定程度上判断是否患有糖尿病。但是，由于个体差异颇大，即使检查结果显示尿糖值偏高，也不一定是糖尿病，因此仍然需要配合血糖测定结果来确诊。



糖尿病的防治要点

古语有云：“上医不治已病治未病”。这句话道出了“预防胜于治疗”的理念。对于尚未患有糖尿病的人群而言，及早预防有备无患；若是已患有糖尿病，及时采取有效的治疗与护理措施，也可以有效控制疾病的发展。

01 预防糖尿病，把握三道防线

一级预防

树立正确的饮食观，养成良好的生活习惯。糖尿病更多时候是一种生活方式病，热量摄入过多、营养过剩、肥胖、缺少运动是其发病的重要原因。这一阶段，通过低糖、低盐、低脂、高纤维、高维生素的饮食和加强运动，能有效降低糖尿病的发病率。

二级预防

定期测量血糖，以尽早发现无症状性的糖尿病。中老年人应该将血糖测定列入常规的体检项目，即使一次血糖测定正常，仍要定期监测。凡有皮肤感觉异常、性功能减退、视力不佳、多尿、白内障等异常症状的人群，更要及时去测定血糖，以尽早诊断，争得早期治疗的宝贵时间，避免并发症的发生。

三级预防

糖尿病患者很容易并发其他慢性病，而且患者多因并发症而危及生命。因此，要对糖尿病慢性并发症加强监测，减少并发症造成的危害。这一阶段的预防主要是通过药物、饮食、运动等方式综合治疗。

健康小贴士

对于已经罹患了糖尿病的患者来说，应积极避免并发症的发生。可主要从以下几点予以预防：①不可随意减少、增加和更换糖尿病治疗药物；②合理安排饮食与生活，避免过度劳累，戒烟限酒；③如有需要手术、分娩等情况，应特别注意控制好血糖；④积极治疗感染性疾病；⑤定期检测血糖、血压、血脂等指标。