

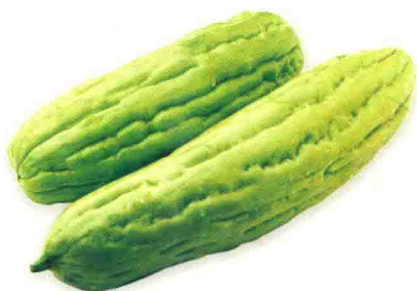
糖尿病^{饮食}



不再单调

杨冠群◎编

- ✔ 吃什么才能**控制血糖**
- ✔ 如何**吃出健康**
- ✔ 如何才能**吃得轻松**
- ✔ 如何吃得**丰富而不单调**



图书在版编目(CIP)数据

糖尿病饮食不再单调/杨冠群编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5381-6842-6

I. ①糖… II. ①杨… III. ①糖尿病-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第018465号

糖尿病饮食不再单调

杨冠群◎编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 16

字 数: 244千字

出版时间: 2012年5月第1版

印刷时间: 2012年5月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61930481)

责任编辑: 邓文军 名 实

文字编辑: 曾亦祥 夏 琦

封面设计: 61 刘誉

版式设计: 汤秋芬

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-6842-6

定 价: 32.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6842

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS
<http://www.mswhbook.com>

目录

11 病症篇

- 12 一、什么是糖尿病
- 13 二、什么是血糖
- 14 三、糖尿病有什么特征
- 15 四、糖尿病有哪些危害
- 16 五、糖尿病治疗的“五驾马车”
- 17 糖友之声：糖尿病人能旅游吗？

19 技巧篇

- 20 一、糖尿病饮食原则
- 21 二、重建饮食金字塔
- 22 三、饮食技巧5大改变
- 23 四、合理控制总热量最关键
- 26 五、合理安排3大营养素比例
- 29 六、将每日所需总热量换算成3大营养素
- 30 七、将每日所需3大营养素换算成具体食物
- 31 八、食物交换份法
- 34 九、如何运用“食物交换份法”设计食谱

- 36 糖友之声：糖尿病人如何调整好心理状态？

37 食材篇

38 一、有效降血糖的15种营养素

- 38 膳食纤维
- 39 钙
- 40 磷
- 41 钾
- 42 镁
- 43 锰
- 44 锌
- 45 铬
- 46 维生素A
- 47 维生素B₁
- 48 维生素B₂
- 49 维生素B₆
- 50 维生素C
- 51 维生素E
- 52 烟酸



53 二、8类食材的营养特点分析

- 53 谷类
- 54 豆类
- 55 蔬菜类

56 水果类

57 肉类

58 水产类

59 蛋类

60 奶类



61 三、糖尿病宜吃的79种食材



61 糙米

62 黑米

63 小米

64 燕麦

65 大麦

66 荞麦

67 莜麦

68 薏苡仁

69 玉米

70 黑芝麻



71 黄豆

72 黑豆

73 绿豆

74 赤小豆

75 扁豆

76 蚕豆

77 豌豆

78 莲藕

79 马齿苋

80 空心菜

81 地瓜叶

82 菠菜

83 西红柿

84 韭菜

85 大蒜

86 辣椒

87 洋葱

88 葱

89 芦笋

90 莴笋

91 竹笋

92 芹菜

93 白萝卜

94 胡萝卜

95 豇豆

96 茄子

97 南瓜

98 丝瓜

99 冬瓜

100 黄瓜

- 101 苦瓜
- 102 黑木耳
- 103 银耳
- 104 蘑菇
- 105 香菇



- 106 柚子
- 107 苹果
- 108 猕猴桃
- 109 草莓
- 110 梨
- 111 西瓜
- 112 西瓜皮
- 113 罗汉果
- 114 核桃
- 115 花生



- 116 兔肉
- 117 牛肉
- 118 猪肉
- 119 羊肉

- 120 鸡肉
- 121 乌鸡
- 122 鸭肉
- 123 鸽肉
- 124 鹌鹑



- 125 甲鱼
- 126 黄鳝
- 127 泥鳅
- 128 鲫鱼
- 129 海参
- 130 鲈鱼
- 131 鱿鱼
- 132 牡蛎
- 133 蛤蜊
- 134 干贝
- 135 海带



- 136 鸭蛋
- 137 鸡蛋

138 鹌鹑蛋



139 牛奶

140 糖友之声：糖尿病人安全锻炼必须注意哪些细节？

141 食谱篇



142 营养健康食方66例

142 保健粗粮10例

142 南瓜绿豆小米粥

142 苦瓜菊花粥

143 大麦豇豆粥

143 荠菜饺子

144 茯苓饺子

144 菠菜鸡蛋面线

145 干拌肉丝面

145 萝卜饼

146 南瓜饼

146 玉米虾仁炒饭



147 健康素菜12例

147 香菇扒油菜

147 春笋豌豆苗

148 菇笋烧萝卜

148 清炒绿豆芽

149 清炒落葵

149 红椒藕丝

150 百合蒸南瓜

150 丝瓜豆腐汤

151 白菜豆腐

151 清拌茄子

152 鱼腥草拌莴笋

152 麦冬拌黄瓜丝



153 荤素搭配10例

153 香菇焖兔肉

153 萝卜炖羊肉

154 海带焖排骨

154 萝卜煮排骨

155 茼蒿炒肉丝

155 笋芽炒肉丝

156 茭白炒肉丝

156 魔芋焖鸡翅

157 黄芪红枣炖土鸡

157 西红柿炒鸡蛋



158 鲜味水产12例

158 芹菜炒黄鳝

158 虾皮苦瓜煲

159 青椒炒鳝丝

159 西洋菜煲生鱼

160 清蒸黄花鱼

160 白烧鳝鱼

161 苦瓜焖蟹

161 三鲜烩蛤蜊

162 干贝烧白菜

162 蒜蓉青口

163 姜汁炒章鱼

163 黄瓜拌鱿鱼丝



164 营养靓汤12例

164 豆腐菠菜汤

164 紫菜虾米汤

165 冬瓜薏苡仁汤

165 南瓜瘦肉汤

166 西红柿苦瓜汤

166 竹笋鲫鱼汤

167 香笋豆腐汤

167 牡蛎豆腐汤

168 猴头菇鸡肉汤

168 白果猪肚汤

169 猪骨莲藕汤

169 黄豆苦瓜汤



170 绿色茶饮10例

170 山楂陈皮茶

170 党参炒米茶

171 绿豆薏苡仁茶

171 决明子茶

172 枸杞菊花茶

172 杜仲五味子茶

173 黄精茶

173 柴胡玫瑰茶

174 参麦茶

174 首乌丹参茶



175 常用调养药膳90例

175 低糖药膳方10例

175 杜仲腰花

175 冬瓜鱼头汤

176 黄豆鲤鱼汤

176 猪胰淡菜汤

177 土茯苓水蛇汤

177 鱿鱼酿苦瓜

178 人参炖海参

178 排骨海带绿豆汤

179 苦瓜煲排骨

179 竹笋炒虾米



180 降压去脂方12例

180 低脂竹笋鸡

180 低脂益胃粥

181 冬瓜烧虾米

181 清新芦笋汤

182 西蓝花香菇汤

182 海带蘑菇肉汤

183 木耳冬瓜汤

183 葱香黄豆芽

184 腐竹瓜片汤

184 椒笋鸭片

185 卤鲜口蘑

185 虾皮萝卜汤



186 养心护肾方12例

186 芡实猪肚煲

186 枸杞炖甲鱼

187 苓归炖乌鸡

187 韭香菇蛋汤

188 虾米炒豇豆

188 枣芪炖鲈鱼

189 虫草全鸭汤

189 火腿鸽子汤

190 莲子百合炖猪心

190 花旗参田七煲鸡

191 黑豆瘦肉汤

191 莲子山药鸡爪汤



192 清肝明目方10例

192 清蒸枸杞虾

192 猪肝绿豆粥

193 地冬猪肝汤

193 鸡骨草鲫鱼汤

194 首乌红枣鸡蛋汤

194 枸杞粥

195 补肝明目汤

195 桑葚粥

196 决明子排骨汤

196 烧汁鲈鱼



197 健脾益肺方12例

197 薏苡仁粥

197 党参白芍汤

198 玉竹瘦肉汤

198 泥鳅黄芪汤

199 姜片芥菜汤

199 山药百合炖兔肉

200 太子参田鸡汤

200 冬菇银耳猪胰汤

201 砂仁黄芪猪肚汤

201 杞药蒸草鱼

202 胡萝卜玉米排骨汤

202 虾米蒸南瓜



203 长寿养生方12例

203 虫草甲鱼汤

203 玉米粉养生粥

204 养生固本茶

204 当归猴头菇汤

205 虫草乌鸡汤

205 虫草乌龟长寿汤

206 莲藕鸡蛋粥

206 木瓜椰汁奶露

207 莲子百合瘦肉汤

207 黑木耳红枣汤

208 乌鸡补血汤

208 首乌蒸猪肝



209 调节情绪快乐餐10例

209 苹果瘦肉汤

209 远志桑葚茶

210 银耳鸡蛋茶

210 冬瓜牛奶鲫鱼汤

211 茯苓鸡蛋面

211 荷叶陈皮清心茶

212 苹果三蔬汁

212 芝麻菠菜

213 姜韭鸡蛋羹

213 生鱼冬瓜汤



214	预防并发症药膳方12例
214	田七蒸猪瘦肉
214	海参烩鸽蛋
215	章鱼瘦肉汤
215	南瓜山药汤
216	决明烧茄子
216	双菇苦瓜
217	枸杞蒸白鳝
217	参芪薏苡仁茶
218	南杏参地老鸭汤
218	芡实枸杞鸭汤
219	黑豆独活汤
219	天麻乳鸽汤
220	糖友之声：糖尿病患者经常失眠怎么解决？

221 中医篇

222	一、糖尿病的中医治疗
223	二、糖尿病穴位保健
224	三、有效降低血糖的14种中药
224	黄芪
225	黄连
226	知母
227	枸杞子
228	地黄
229	地骨皮
230	葛根
231	玉竹

232	桔梗
233	山药
234	茯苓
235	石膏
236	荔枝核
237	天花粉
238	糖友之声：治疗糖尿病，中药好还是西药好？

239 附录

239	1. 糖类简介
240	2. 热量的标准单位及换算表
240	3. 血糖浓度的单位及换算表
241	4. 标准体重计算公式
241	5. 每千克/日体重所需热量表
242	6. 糖尿病控制目标参照表
243	7. 常见降糖药种类及名称表
244	8. 常见食物血糖生成指数表
246	9. 常见食物热量表

250 全书食方分类（做法）索引

254 本书专家答疑索引

糖尿病饮食 不再单调

杨冠群◎编

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

前言

人们对于健康长寿的追求从来就没有改变过。如何才能健康长寿？儒家以“仁者寿”为其理念，道家则以“道法自然”为不二法则，佛家则以“行善积德”为途径，中医则重“养生保健”……

吃，是学问，也是乐趣！

“食色性也”，吃似乎是一种与生俱来的本能，与学问风马牛不相及，可一旦它与健康长寿结缘，还真就得当做一门学问来看待。

温饱之后，尤其是满足了口腹之欲后，吃便成了获取健康的一种手段和途径。饮食在中医养生保健中一直有着非常重要的地位和作用，“药食同源”的理论就是有力的佐证。中医关于饮食养生解答的无非是“什么样的人什么时候、什么样的情况下吃什么、怎么吃”这类问题，把这套东西吃个通透其实就是一种“吃的学问”。当然，具体到个人，吃什么？怎么吃？中医理论中也有个最简单的检验方法：“以胃喜为度”——吃了过后感觉身体舒服的就是对的！

长期以来，在我们的观念中，“三高（高血压、高血脂、高血糖）”人群的饮食禁忌颇多，这不仅给病人带来了诸多困扰，同时也让患者家属十分茫然。

《糖尿病饮食不再单调》一书分病症、技巧、食材、食谱、中医五部分，对困扰糖尿病患者的饮食问题作出了系统、全面、科学的回答。书中不仅有关于糖尿病的一些科普知识，更特地针对这一人群阐述了哪些食物适合吃、怎么吃、吃了有什么好处等知识，相信能给糖友及其家属一些帮助，从而让糖友们的饮食从此丰富多样。

饮食养生不可断章取义，更不可半途而废。掌握了吃的学问，并能持之以恒、乐在其中，健康自然就可以期待了。

目录

11 病症篇

- 12 一、什么是糖尿病
- 13 二、什么是血糖
- 14 三、糖尿病有什么特征
- 15 四、糖尿病有哪些危害
- 16 五、糖尿病治疗的“五驾马车”
- 17 糖友之声：糖尿病人能旅游吗？

19 技巧篇

- 20 一、糖尿病饮食原则
- 21 二、重建饮食金字塔
- 22 三、饮食技巧5大改变
- 23 四、合理控制总热量最关键
- 26 五、合理安排3大营养素比例
- 29 六、将每日所需总热量换算成3大营养素
- 30 七、将每日所需3大营养素换算成具体食物
- 31 八、食物交换份法
- 34 九、如何运用“食物交换份法”设计食谱

- 36 糖友之声：糖尿病人如何调整好心理状态？

37 食材篇

38 一、有效降血糖的15种营养素

- 38 膳食纤维
- 39 钙
- 40 磷
- 41 钾
- 42 镁
- 43 锰
- 44 锌
- 45 铬
- 46 维生素A
- 47 维生素B₁
- 48 维生素B₂
- 49 维生素B₆
- 50 维生素C
- 51 维生素E
- 52 烟酸



53 二、8类食材的营养特点分析

- 53 谷类
- 54 豆类
- 55 蔬菜类

56 水果类

57 肉类

58 水产类

59 蛋类

60 奶类



61 三、糖尿病宜吃的79种食材



61 糙米

62 黑米

63 小米

64 燕麦

65 大麦

66 荞麦

67 莜麦

68 薏苡仁

69 玉米

70 黑芝麻



71 黄豆

72 黑豆

73 绿豆

74 赤小豆

75 扁豆

76 蚕豆

77 豌豆

78 莲藕

79 马齿苋

80 空心菜

81 地瓜叶

82 菠菜

83 西红柿

84 韭菜

85 大蒜

86 辣椒

87 洋葱

88 葱

89 芦笋

90 莴笋

91 竹笋

92 芹菜

93 白萝卜

94 胡萝卜

95 豇豆

96 茄子

97 南瓜

98 丝瓜

99 冬瓜

100 黄瓜

- 101 苦瓜
- 102 黑木耳
- 103 银耳
- 104 蘑菇
- 105 香菇



- 106 柚子
- 107 苹果
- 108 猕猴桃
- 109 草莓
- 110 梨
- 111 西瓜
- 112 西瓜皮
- 113 罗汉果
- 114 核桃
- 115 花生



- 116 兔肉
- 117 牛肉
- 118 猪肉
- 119 羊肉

- 120 鸡肉
- 121 乌鸡
- 122 鸭肉
- 123 鸽肉
- 124 鹌鹑



- 125 甲鱼
- 126 黄鳝
- 127 泥鳅
- 128 鲫鱼
- 129 海参
- 130 鲈鱼
- 131 鱿鱼
- 132 牡蛎
- 133 蛤蜊
- 134 干贝
- 135 海带



- 136 鸭蛋
- 137 鸡蛋

138 鹌鹑蛋



139 牛奶

140 糖友之声：糖尿病人安全锻炼必须注意哪些细节？

141 食谱篇



142 营养健康食方66例

142 保健粗粮10例

142 南瓜绿豆小米粥

142 苦瓜菊花粥

143 大麦豇豆粥

143 荠菜饺子

144 茯苓饺子

144 菠菜鸡蛋面线

145 干拌肉丝面

145 萝卜饼

146 南瓜饼

146 玉米虾仁炒饭



147 健康素菜12例

147 香菇扒油菜

147 春笋豌豆苗

148 菇笋烧萝卜

148 清炒绿豆芽

149 清炒落葵

149 红椒藕丝

150 百合蒸南瓜

150 丝瓜豆腐汤

151 白菜豆腐

151 清拌茄子

152 鱼腥草拌莴笋

152 麦冬拌黄瓜丝



153 荤素搭配10例

153 香菇焖兔肉

153 萝卜炖羊肉

154 海带焖排骨

154 萝卜煮排骨

155 茼蒿炒肉丝

155 笋芽炒肉丝

156 茭白炒肉丝

156 魔芋焖鸡翅

157 黄芪红枣炖土鸡

157 西红柿炒鸡蛋



158 鲜味水产12例

158 芹菜炒黄鳝

158 虾皮苦瓜煲

159 青椒炒鳝丝

159 西洋菜煲生鱼

160 清蒸黄花鱼

160 白烧鳝鱼

161 苦瓜焖蟹

161 三鲜烩蛤蜊

162 干贝烧白菜

162 蒜蓉青口

163 姜汁炒章鱼

163 黄瓜拌鱿鱼丝



164 营养靓汤12例

164 豆腐菠菜汤

164 紫菜虾米汤

165 冬瓜薏苡仁汤

165 南瓜瘦肉汤

166 西红柿苦瓜汤

166 竹笋鲫鱼汤

167 香笋豆腐汤

167 牡蛎豆腐汤

168 猴头菇鸡肉汤

168 白果猪肚汤

169 猪骨莲藕汤

169 黄豆苦瓜汤



170 绿色茶饮10例

170 山楂陈皮茶

170 党参炒米茶

171 绿豆薏苡仁茶

171 决明子茶

172 枸杞菊花茶

172 杜仲五味子茶

173 黄精茶

173 柴胡玫瑰茶

174 参麦茶

174 首乌丹参茶

