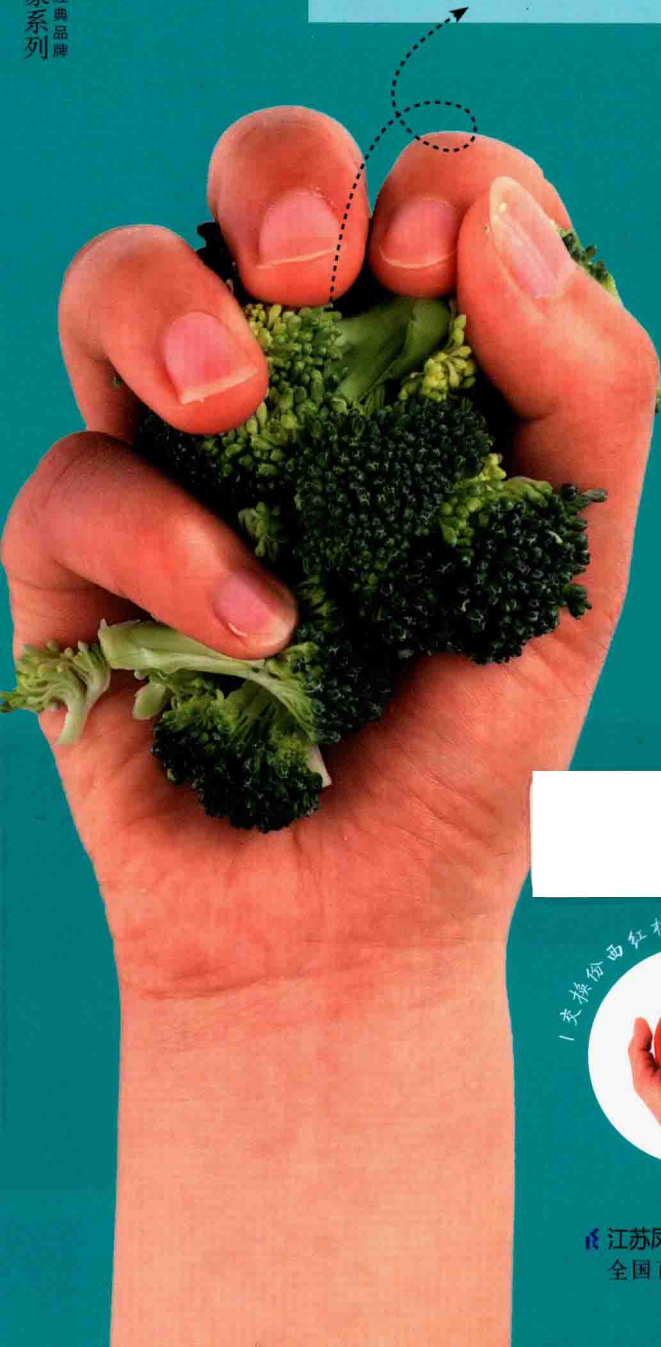




浙江省舟山市疾病预防控制中心主任医师 方跃伟
江苏省人民医院营养科主治医师 徐冬连 主编

这样1小把的西蓝花约30克，热量约11千卡。糖尿病患者每日可食用掰碎的西蓝花2双手捧。



每日食量，一手在握，
控糖路上不迷茫

手量法

糖尿病膳食

1交换份西红柿：2拳头或2双手捧



1交换份腰果：1小把（不剥壳）



1交换份草莓：2双手捧



汉竹 ● 健康爱家系列

1 小把切碎的圆白菜为0.1交换份。圆白菜维生素C含量丰富,对于糖尿病患者来说,进食圆白菜的方法,以凉拌、做沙拉或榨汁最佳。



糖尿病膳食 手量法



方跃伟 徐冬连 主编
汉 竹 编著


汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>


读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病膳食手量法 / 方跃伟, 徐冬连主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.6
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-6265-4

I. ①糖… II. ①方… ②徐… III. ①糖尿病—食物疗法 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 069746 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

糖尿病膳食手量法

主 编	方跃伟 徐冬连
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	陈 岑 方雯雨
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	715mm × 868mm 1/12
印 张	19
字 数	14万字
版 次	2016年6月第1版
印 次	2016年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-6265-4
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



自序 Preface

在糖尿病的综合治疗方案中，膳食管理是最基础的治疗手段。很多“糖友”都知道利用食物交换份可以帮助控制血糖，但往往会因为复杂的计算公式对它望而却步。医院给出的膳食营养建议，也不能快速、简单、明确地说明糖尿病患者到底要吃多少、怎么吃。市面上关于糖尿病的科普读物，也一样存在内容科学严谨，但操作性不强的问题。

作为公共卫生健康教育医师，且自身患有脂肪肝、家里有糖尿病患者，因为自己要去实践膳食管理，发现现有膳食治疗在实际生活中很难实施。进一步调研舟山全市的医疗机构，才发现糖尿病的膳食治疗困惑是个普遍存在的问题。在给糖尿病患者进行膳食健康管理讲座时，患者对食物“克”“千卡”和“食物交换份”的概念，并不能真正理解，且在日常生活中也很难运用。因此，对糖尿病患者膳食治疗的研究，顺理成章地成了我的专业工作。感恩父母，给我一个 165 厘米身高的标准体型，使我在实践膳食管理时产生灵感，并方便我对“食物手测量”的研究。

本人从 2010 年开始逐步研究食物“克”“千卡”和“食物交换份”之间的联系及表达方式，最后提出了“糖尿病食物交换份的快速估算与手测量法”。其特点是把复杂的方法简单化，不用计算，该吃多少，根据身高和体重查表就知道；用手或餐具测量熟食食物份体积代替传统的“克”计量食物生重；享受美味，同类食物交换吃。轻松掌控食物摄入量，自己在家就能科学合理地配餐，方便了日常生活中的个性化膳食管理。

本人经过实践，如今自己的脂肪肝已经消失，家里糖尿病患者的空腹血糖基本控制在 7 毫摩尔 / 升以下。有关的工作项目被中国健康教育中心评为 2013 年“糖尿

病健康教育最佳实践征集”优秀管理项目三等奖，研究课题获得 2015 年“舟山市科技进步三等奖”和“舟山市医药卫生科技成果推广奖”。能够把“自己的不幸”转化成“糖友”的大幸，是我出版本书的最大愿望。

“糖尿病食物交换份的快速估算与手测量法”是糖尿病膳食治疗科学性与实用性相结合的探索。感谢徐冬连老师，作为本书的另一位主编，从思路、编写、文稿修改和校对，以临床的角度进行科学的把关。

感谢江苏凤凰科学技术出版社的编辑们，从组稿、校对、拍照、插图和版面设计对本书所做的贡献。特别感谢陈岑编辑，一个像橙子一样阳光甜美的女孩，虽然刚毕业不久，却看到了我国老龄社会糖尿病发病“井喷”的趋势，主动联系我并精心策划了这样一本书。

这是一本积 35 年健康科普之经验，以自己的亲身实践对科学理论进行诠释的爱心之作，是奉献给全国“糖友”独一无二的糖尿病膳食科普读物。

衷心祝愿天下“糖友”享受美食有方法，降低血糖特轻松！

A close-up photograph of a person's open palm holding a pile of fresh, chopped green vegetables, including what appears to be cucumber and leafy greens like parsley. The hand is positioned on the right side of the page, with fingers slightly curled around the vegetables. The background is a plain, light color.

马晓伟

2016 年 4 月 10 日



第一章

一只手掌握糖尿病膳食量

13

了解什么是食物交换份..... 14

教你快速估算食物交换份的份数... 15

手测量与食物交换份等值互换.... 18

选择低升糖指数 (GI) 和低血糖负荷 (GL) 的食物..... 28

烹调得当延缓血糖升高..... 28

每天补充充足的维生素、
无机盐和膳食纤维 29

“糖友”一日三餐和加餐要吃好 ... 30



第二章

4周快速控糖膳食手量方案

33

卧床高大肥胖和轻体力矮个肥胖食谱
(13~14 食物交换份的 4 周食谱)..... 34

轻体力中等肥胖和卧床中等消瘦食谱
(15~16 食物交换份的 4 周食谱)..... 42

轻体力高大肥胖和矮个标准体型食谱
(17~18 食物交换份的 4 周食谱)..... 50

轻体力中等标准体型食谱
(19~20 食物交换份的 4 周食谱)..... 58

轻体力矮个消瘦体型食谱
(21~22 食物交换份的 4 周食谱)..... 66

轻体力高大标准和中等消瘦体型食谱
(23~24 食物交换份的 4 周食谱)..... 74



第三章

70 种控糖食物食量速算

83

吃好主食不饿不晕 84

- 小米** 富含多种矿物质, 调节血糖 84
- 玉米** 调节胰岛素分泌 85
- 薏米** 有效控制餐后血糖 86
- 燕麦** 增加胰岛素敏感性 87
- 黑米** 延缓小肠对糖类及脂肪的吸收 ... 88
- 荞麦** 调节胰岛素活性 89
- 豇豆** 改善糖的代谢功能 90
- 绿豆** 降低空腹、餐后血糖 91
- 黑豆** 促进胰岛素分泌 92
- 红豆** 延缓餐后血中葡萄糖的吸收 93
- 大豆** 降低血糖、改善糖耐量 94

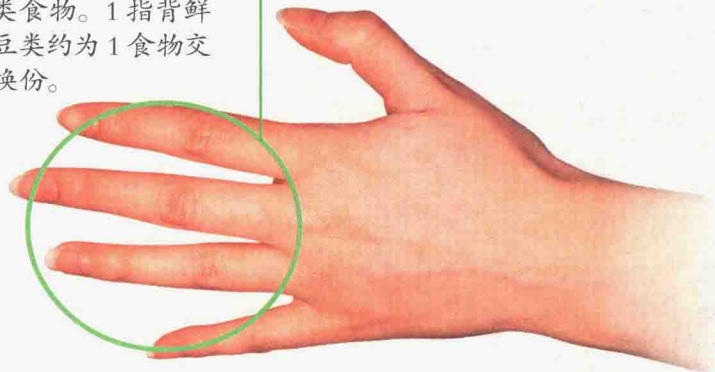
多吃蔬菜, 避免热量过剩 95

- 生菜** 减缓餐后血糖上升 95
- 菠菜** 适宜 2 型糖尿病患者控制血糖 ... 96
- 西红柿** 热量低, 富含各种维生素 97
- 青椒** 降低血糖和尿糖 98
- 土豆** 减肥降压, 增加饱腹感 99
- 西蓝花** 预防和控制 2 型糖尿病 100

- 茄子** 增强毛细血管的弹性 101
- 魔芋豆腐** 增加血液中的胰岛素 102
- 洋葱** 修复胰岛细胞, 调节血糖 103
- 白萝卜** 具有降低血糖的功效 104
- 芹菜** 减少胰岛素的用量 105
- 辣椒** 调节葡萄糖代谢, 降低血糖 106
- 紫甘蓝** 调节胰岛素、抗氧化 107
- 银耳** 延长胰岛素作用时间 108
- 圆白菜** 调节血糖和血脂 109
- 黄瓜** 富含水分, 热量低 110
- 苦瓜** 含有“植物胰岛素” 111
- 冬瓜** 延缓食物消化速度 112

“指背”

主要用来目测鲜豆类食物。1 指背鲜豆类约为 1 食物交换份。



肉类这样吃，减少脂肪摄入 113

- 鸡肉 增强葡萄糖利用率 113
- 牛肉 提高胰岛素转化能力 114
- 鸽肉 为糖尿病患者补充蛋白质 115
- 鸭肉 补充 B 族维生素 116
- 兔肉 不会引起血糖升高 117
- 驴肉 改善胰腺功能 118

吃对水产品，血糖稳稳的 119

- 鲫鱼 良好的蛋白质来源 119
- 带鱼 可预防多种糖尿病并发症 120
- 三文鱼 对心血管并发症患者有益 121
- 牡蛎 预防糖尿病周围神经病变 122
- 黄鳝 防治糖尿病并发症 123
- 鳕鱼 保护心血管系统 124
- 鲤鱼 改善 2 型糖尿病患者的症状 125

控血糖这样吃水果、干果 126

- 番石榴 增强胰岛素敏感性 126
- 苹果 平稳血糖 127
- 木瓜 有助于分解蛋白质和淀粉 128
- 猕猴桃 预防糖尿病血管病变 129
- 樱桃 修复受损的胰岛细胞 130
- 草莓 减轻胰腺负担，辅助降糖 131
- 橘子 降低动脉硬化的风险 132
- 火龙果 可预防 2 型糖尿病 133

- 柚子 增加胰岛素受体数量 134

- 西瓜 改善糖尿病临床症状 135

- 李子 控制血糖升高 136

- 橄榄 控制食欲降血糖 137

- 橙子 改善糖尿病患者口渴症状 138

- 山楂 增强胰岛细胞敏感性 139

- 菠萝 改善餐后血糖水平 140

- 花生 改善胰岛素分泌 141

- 莲子 改善 2 型糖尿病患者乏力、多饮、多尿的症状 142

- 核桃 改善胰岛功能 143

中草药稳定血糖有奇效 144

- 枸杞子 增加胰岛素敏感性 144

- 黄连 促进糖酵解 145

- 桔梗 缓解糖尿病并发咽干、口渴、烦热等症 146

- 玉米须 利尿、降糖、降血压 147

- 人参 调节脂类代谢 148

- 玉竹 养阴润燥，平衡胰岛功能 149

做菜小调料，降糖大功效 150

- 醋 促进体内糖类排出 150

- 绿茶 保护胰岛 B 细胞免受侵害 151

- 大蒜 升高胰岛素浓度 152

- 姜 促进糖尿病患者的伤口愈合 153



第四章

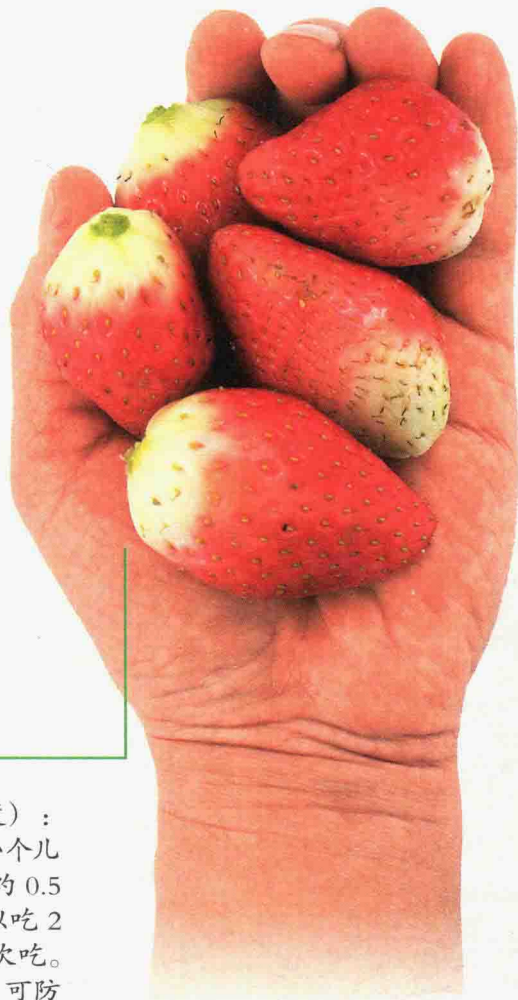
防治并发症就这么吃

155

糖尿病合并肾病	156
糖尿病性眼病	158
糖尿病合并高血压	160
糖尿病合并冠心病	162
糖尿病合并脑血管病变	164
糖尿病合并脂肪肝	166
糖尿病性血脂异常症	168
糖尿病并发皮肤病	170
糖尿病并发失眠	172
糖尿病并发腹泻	174

“单手捧”

(注意看手指的并拢程度) :
主要用来目测颗粒状和小个儿水果。1单手捧的草莓约0.5个食物交换份,一天可以吃2单手捧,作为加餐分2次吃。草莓具有辅助降糖功效,可防止餐后血糖的快速上升。





第五章

运动——安全有效降血糖

177

哪些运动适合糖尿病患者	178	每天都很累，就不需要运动了吗...	181
不是所有运动都能降血糖	180	家务劳动可以代替运动吗	182
以进餐时间来选择运动时间	180	糖尿病患者每周最好运动几次 ..	182
运动前要测量血糖	180	每次需要运动多长时间才有效 ..	182
糖尿病患者不宜晨练	181	一日运动计划推荐表	183
服用降糖药后就不必运动了吗 ..	181		



“一小把”

（注意尽量多抓，而且指尖要碰到手掌）：主要用来目测或抓取坚果、豆类及米类食物。一小把坚果仁、豆类及五谷杂粮相当于1个食物交换份，每天8小把的五谷量，即可满足大多数糖尿病患者每日主食所需。



第六章 中医调理糖尿病

185

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 每天按足三里穴，降糖很神奇... 186 | 空拳稍用力拍打肾经..... 196 |
| 每天揉关元穴 50 次，血糖更平稳... 187 | 每天临睡前拍打三焦经..... 197 |
| 随时多按三阴交穴，降糖快 188 | 艾灸预防糖尿病 198 |
| 温水泡脚后再按涌泉穴睡眠好 .. 189 | 艾灸对症治疗糖尿病..... 199 |
| 按揉太白穴，调控血糖指数 190 | |
| 敲打然谷穴 50~100 次 191 | |
| 艾灸公孙穴，平稳降血糖 192 | |
| 神阙穴降糖自有窍门..... 193 | |
| 每天揉地机穴、京门穴各 200 次... 194 | |
| 每天拍打胆经 2 次..... 195 | |

“双手捧”

（双手并拢成捧水状）：
主要用来测量切碎的蔬菜等生食材。1 双手捧切碎的蔬菜重量约 100 克，大多数热量为 0.2 食物交换份。



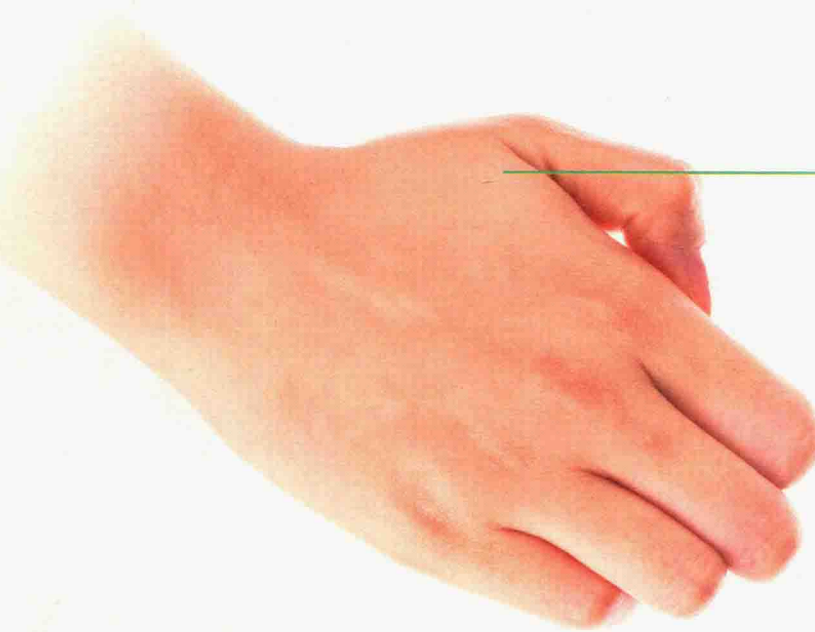


第七章 专家细说糖尿病

201

什么是糖尿病	202
为什么糖尿病找上我	203
糖尿病完全可以预防	204
早筛查、早发现、早治疗	205
初诊糖尿病患者应做检查	206
糖尿病的发展阶段	208
向红丁治疗糖尿病的五驾马车 ..	209
监测糖尿病的五项达标	210

控制血糖是预防糖尿病并发症主要手段	212
谈谈妊娠糖尿病	213
糖尿病对男性性功能影响很大 ...	213
糖尿病儿童发育是否受影响	214
关注糖尿病患者的肝功能	215
糖尿病患者外伤时应注意的问题 ..	215
从糖尿病发生开始，就在损害肾脏功能	216

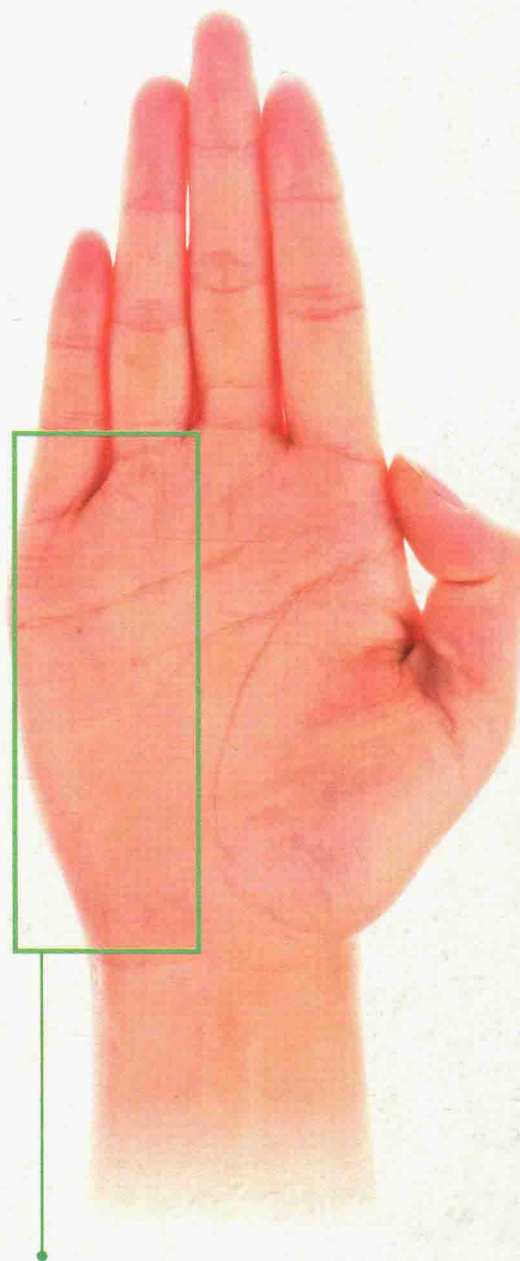


“半握拳”

主要用来目测蔬菜和薯芋类食物。半握拳体积的蔬菜约 0.5 个食物交换份，而薯芋类约为 2 个食物交换份。糖尿病患者可适量多食蔬菜和土豆与主食等量交换来增加饱腹感。



血尿酸高容易发生糖尿病并发症.....	216
关注糖尿病患者的眼底.....	217
糖尿病患者何时该用胰岛素	217
尿液检查对评价病情和控制好坏十分有用 ...	218
关注糖尿病患者的胃肠疾病	219
关注糖尿病患者的口腔病变	219
糖尿病治疗中的低血糖症	220
谈谈口服降糖药	220
糖尿病患者能否接受手术治疗	221
糖尿病目前不能根治.....	221
糖尿病患者必须戒烟.....	222
糖尿病患者怎么吃水果.....	222
谈谈对胰岛素治疗的误解	223
肥胖糖尿病患者如何减肥	223
附录 1: 不同种类食物血糖生成指数...	224
附录 2: 90 千卡热量 (1 交换份) 食物等值交换份表.....	227



“小鱼掌”

主要用来目测肉、鱼、豆腐干等食物。大多数糖尿病患者每天食用 4 个小鱼掌的蛋白质食物即可满足每日所需。

汉竹 ● 健康爱家系列

1 小把切碎的圆白菜为0.1交换份。圆白菜维生素C含量丰富,对于糖尿病患者来说,进食圆白菜的方法,以凉拌、做沙拉或榨汁最佳。

糖尿病膳食手量法



方跃伟 徐冬连 主编
汉 竹 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位





自序 Preface

在糖尿病的综合治疗方案中,膳食管理是最基础的治疗手段。很多“糖友”都知道利用食物交换份可以帮助控制血糖,但往往会因为复杂的计算公式对它望而却步。医院给出的膳食营养建议,也不能快速、简单、明确地说明糖尿病患者到底要吃多少、怎么吃。市面上关于糖尿病的科普读物,也一样存在内容科学严谨,但操作性不强的问题。

作为公共卫生健康教育医师,且自身患有脂肪肝、家里有糖尿病患者,因为自己要去实践膳食管理,发现现有膳食治疗在实际生活中很难实施。进一步调研舟山全市的医疗机构,才发现糖尿病的膳食治疗困惑是个普遍存在的问题。在给糖尿病患者进行膳食健康管理讲座时,患者对食物“克”“千卡”和“食物交换份”的概念,并不能真正理解,且在日常生活中也很难运用。因此,对糖尿病患者膳食治疗的研究,顺理成章地成了我的专业工作。感恩父母,给我一个 165 厘米身高的标准体型,使我在实践膳食管理时产生灵感,并方便我对“食物手测量”的研究。

本人从 2010 年开始逐步研究食物“克”“千卡”和“食物交换份”之间的联系及表达方式,最后提出了“糖尿病食物交换份的快速估算与手测量法”。其特点是把复杂的方法简单化,不用计算,该吃多少,根据身高和体重查表就知道;用手或餐具测量熟食食物份体积代替传统的“克”计量食物生重;享受美味,同类食物交换吃。轻松掌控食物摄入量,自己在家就能科学合理地配餐,方便了日常生活中的个性化膳食管理。

本人经过实践,如今自己的脂肪肝已经消失,家里糖尿病患者的空腹血糖基本控制在 7 毫摩尔/升以下。有关的工作项目被中国健康教育中心评为 2013 年“糖尿

病健康教育最佳实践征集”优秀管理项目三等奖，研究课题获得 2015 年“舟山市科技进步三等奖”和“舟山市医药卫生科技成果推广奖”。能够把“自己的不幸”转化成“糖友”的大幸，是我出版本书的最大愿望。

“糖尿病食物交换份的快速估算与手测量法”是糖尿病膳食治疗科学性与实用性相结合的探索。感谢徐冬连老师，作为本书的另一位主编，从思路、编写、文稿修改和校对，以临床的角度进行科学的把关。

感谢江苏凤凰科学技术出版社的编辑们，从组稿、校对、拍照、插图和版面设计对本书所做的贡献。特别感谢陈岑编辑，一个像橙子一样阳光甜美的女孩，虽然刚毕业不久，却看到了我国老龄社会糖尿病发病“井喷”的趋势，主动联系我并精心策划了这样一本书。

这是一本积 35 年健康科普之经验，以自己的亲身实践对科学理论进行诠释的爱心之作，是奉献给全国“糖友”独一无二的糖尿病膳食科普读物。

衷心祝愿天下“糖友”享受美食有方法，降低血糖特轻松！

A close-up photograph of a human hand, palm up, holding a generous portion of fresh, chopped green vegetables. The vegetables include sliced cucumbers and leafy greens like parsley. The hand is positioned on the right side of the page, with the fingers slightly curled to support the pile of food. The background is a plain, light color.

马冠伟

2016 年 4 月 10 日



第一章

一只手掌掌握糖尿病膳食量

13

了解什么是食物交换份..... 14

教你快速估算食物交换份的份数... 15

手测量与食物交换份等值互换 18

选择低升糖指数 (GI) 和低血糖负荷 (GL) 的食物 28

烹调得当延缓血糖升高..... 28

每天补充充足的维生素、
无机盐和膳食纤维 29

“糖友”一日三餐和加餐要吃好 ... 30



第二章

4周快速控糖膳食手量方案

33

卧床高大肥胖和轻体力矮个肥胖食谱
(13~14 食物交换份的 4 周食谱)..... 34

轻体力中等肥胖和卧床中等消瘦食谱
(15~16 食物交换份的 4 周食谱)..... 42

轻体力高大肥胖和矮个标准体型食谱
(17~18 食物交换份的 4 周食谱)..... 50

轻体力中等标准体型食谱
(19~20 食物交换份的 4 周食谱)..... 58

轻体力矮个消瘦体型食谱
(21~22 食物交换份的 4 周食谱)..... 66

轻体力高大标准和中等消瘦体型食谱
(23~24 食物交换份的 4 周食谱)..... 74