

不生病的秘密

糖尿病

这样吃，过得好活得好



张拓伟 编著

中华人民共和国医师执业证书号
110130600006078



吃对食物 选对方法

远离病痛折磨，尽享健康人生

糖尿病？并不可怕

正确的生活方式，助您科学降糖



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

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

不生病的秘密

糖尿病

这样吃，过得好活得长

张拓伟 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

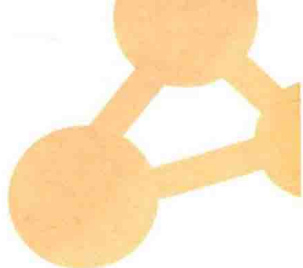
糖尿病这样吃, 过得好活得长 / 张拓伟编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2017. 4
ISBN 978-7-5335-5230-5

I. ①糖… II. ①张… 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 (2017) 第 010543 号

书 名	糖尿病这样吃, 过得好活得长
编 著	张拓伟
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	福州华悦印务有限公司
开 本	700毫米 × 1000毫米 1/16
印 张	16
图 文	256码
版 次	2017年4月第1版
印 次	2017年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5230-5
定 价	36.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



Contents

目录

第一章 细说糖尿病，“甜蜜”的风险

- 2 测试 你有患糖尿病的危险吗
- 3 测试 糖尿病合并抑郁症自我测试
- 5 引发糖尿病的危险因素
- 8 糖尿病早期症状
- 9 糖尿病的诊断标准
- 10 糖尿病的分型分类
- 12 专题 糖尿病诊断时必须检查的项目

第二章 防糖降糖，饮食习惯很关键

- 16 计算血糖生成指数饮食法
- 19 坚持健康的饮食原则
- 22 改良烹调方式
- 24 糖尿病食疗的误区
- 30 专题 节假日聚餐或外出赴宴怎么吃

第三章 科学的饮食计划是食疗的基础

- 34 制定饮食计划的程序
- 41 设计科学的饮食计划
- 43 糖尿病患者一周配餐计划推荐
- 45 专题 糖尿病患者四季食疗要点



第四章 选择好食材， 降糖不反弹

50 专题 糖尿病患者一定要拒糖于千里之外吗

52 糙米

53 荞麦

54 玉米

降糖食谱

55 玉米肉末粥

55 松仁玉米

55 玉米炒蛋

56 小米

降糖食谱

57 参姜小米粥

57 银耳小米粥

57 鲜菇小米粥

58 黑米

降糖食谱

59 咸香鸡肉粥

59 党参山楂黑米粥

60 燕麦

降糖食谱

61 燕麦南瓜粥

61 燕麦红薯粥

62 大白菜

降糖食谱

63 醋熘白菜

63 素炒菜丝

64 菜花

降糖食谱

65 鲜菇菜花

65 西红柿炒菜花

66 菠菜

降糖食谱

67 鸡蛋菠菜炒粉丝

67 鸡蛋菠菜团

68 芹菜

降糖食谱

69 素炒芹菜

69 蛋皮芹菜

69 西芹百合

70 芦笋

降糖食谱

71 芦笋鸡柳

71 芦笋里脊卷

72 山药

降糖食谱

73 山药炒莴笋

73 山药薏米排骨汤

74 白萝卜

降糖食谱

75 味噌白萝卜

75 萝卜炖牛肉

76 胡萝卜

降糖食谱

77 胡萝卜炒蛋

77 胡萝卜炒牛肉

78 西红柿

降糖食谱

79 西红柿炒西葫芦

79 番茄洋葱炒虾

80 冬瓜

降糖食谱

81 红烧冬瓜

81 三鲜冬瓜汤

82 黄瓜

降糖食谱

83 醋拌黄瓜

83 爆双丁

83 酸辣黄瓜

84 苦瓜

降糖食谱

85 苦瓜鸭片

85 陈皮凉瓜煲腩排

86 南瓜

降糖食谱

87 南瓜煲猪腱

87 蒜蓉肉末蒸南瓜

88 丝瓜

降糖食谱

89 丝瓜炖油豆腐

89 剁椒蒜蓉蒸丝瓜

90 大蒜

降糖食谱

91 蒜蓉蒸西葫芦

91 蒜烧马蹄鳝

92 洋葱

降糖食谱

93 干豆腐炒洋葱

93 洋葱炒肥牛

94 韭菜

降糖食谱

95 鸡蛋韭菜炒木耳

95 韭菜炒豆腐干

96 黑木耳

降糖食谱

97 山药木耳鸡汤

97 葱烧木耳肉

98 银耳

降糖食谱

99 银耳莲子粥

99 芋香银耳粥

99 银耳菠菜汤

100 海带

降糖食谱

101 香拌海带丝

101 海带丝拌芹菜

102 紫 菜

降糖食谱

103 马蹄紫菜汤

103 紫菜蛋花汤

104 魔 芋

降糖食谱

105 酸辣魔芋丝

105 泡菜烧魔芋

106 大 豆

降糖食谱

107 玫瑰豆乳

107 大豆猪手冻

108 红 豆

降糖食谱

109 四豆粥

109 黑米红豆粥

109 红豆麦片粥

110 绿 豆

降糖食谱

111 胡萝卜绿豆粥

111 绿豆茯苓薏米粥

112 白扁豆

113 黑 豆

114 黑芝麻

降糖食谱

115 黑芝麻百合粥

115 芝麻黑米粥

115 黑芝麻糊

116 豆 腐

降糖食谱

117 京烧豆腐

117 豆腐芥菜鱼头汤

118 鳝 鱼

降糖食谱

119 泡椒鳝段

119 干煸鳝鱼

120 海 参

121 牡 蛎

122 苹 果

降糖食谱

123 杏仁苹果豆腐羹

123 苹果鲜蔬汤



124 山 楂

降糖食谱

125 山楂红豆粥

125 山楂炒玉米

125 山楂粥

126 猕猴桃

降糖食谱

127 雪梨猕猴桃豆浆

127 碧绿果蔬汁

127 拌什果

128 柚 子

降糖食谱

129 白菜柚子汤

129 蜜柚红茶

129 西红柿柚汁

130 草 莓

降糖食谱

131 草莓芦笋沙拉

131 山药草莓菠萝汁

131 生物素木莓汁

第五章 时刻谨记，饮食有禁忌

134 专题 糖尿病患者的运动注意事项

135 土 豆

135 甜 菜

135 荸 荠

136 香 蕉

136 葡 萄

136 金 橘

137 石 榴

137 橙 子

137 甘 蔗

138 柿 子

138 椰 子

138 桂 圆

139 荔 枝

139 芒 果

139 糯 米

140 西 米

140 红 枣

140 高 粱

141 猪 肝

141 鲤 鱼

141 带 鱼

142 鱿 鱼

142 鲇 鱼

142 螃 蟹

143 虾 米

143 咸鸭蛋

143 松花蛋

144 果 酱

144 芝麻酱

144 香 肠

145 五香粉

145 胡 椒

145 芥 末



第六章 补充营养素，降糖有动力

148 专题 如何选择降糖保健品

154 镁

154 钙

降糖食谱

155 西兰花炒百合

155 西兰花烩双菇

156 锌

156 铬

156 锰

降糖食谱

157 滑蛋牛肉

157 豆花滑牛肉

158 硒

158 钴

158 铜

降糖食谱

159 葱油金针菇

159 洋葱拌彩椒

160 烟酸

160 植物甾醇

降糖食谱

161 枸杞蚕豆

161 酱拌芦笋

162 苦瓜苷

162 槲皮素

162 膳食纤维

降糖食谱

163 苦瓜炒牛肉

163 苹果鸡丁

164 维生素 A

164 维生素 B₂

164 维生素 B₆

降糖食谱

165 红椒炒茼蒿

165 麻酱凤尾

165 菠菜鱼丝汤

166 维生素 C

166 维生素 E

降糖食谱

167 姜汁芥蓝

167 香菇油菜

167 圆白菜炖肉



第七章 药膳作辅助，降糖兼补养

170 专题 中医解读糖尿病

172 灵芝

降糖药膳

173 灵芝炖猪蹄

173 灵芝炖银耳

173 灵芝蒸南瓜

174 黄芪

降糖药膳

175 黄芪山药粥

175 黄芪薯叶汤

175 参芪泥鳅山药汤

176 生地黄

降糖药膳

177 地黄炒蛤蜊

177 生地排骨汤

177 生地远志猪心煲

178 黄精

降糖药膳

179 黄精炖海带

179 黄精玉竹茶

179 黄精莴笋炒鳝片

180 夏枯草

181 石膏

182 何首乌

降糖药膳

183 首乌煮鸡蛋

183 何首乌大米粥

183 首乌菜心炒肝片

184 枸杞子

降糖药膳

185 枸杞子红茶

185 沙参枸杞乌鸡汤

185 枸杞消肿粥

186 鸡内金

187 马齿苋

188 玉竹

降糖药膳

189 玉竹黄瓜汤

189 玉竹蒸乳鸽

189 玉竹兔肉煲

190 紫草

191 女贞子

192 黄连

降糖药膳

193 冬瓜黄连饮

193 二黄阿胶汤

193 山药黄连茶

194 地骨皮

降糖药膳

195 骨皮桑白糊

195 育阴降糖汤

195 枸杞地骨皮酒

196 玉米须

降糖药膳

197 玉米须炖肉

197 玉米须汤

197 玉米须萝卜蛋汤

198 山茱萸

199 山 药

200 麦 冬

降糖药膳

201 麦冬枸杞米粥

201 麦冬鸭梨饮

201 枣仁二冬粥

202 玄 参

降糖药膳

203 玄参丹皮莲仁饮

203 玄参炖猪肝

203 玄参苦瓜粥

204 葛 根

降糖药膳

205 葛根米粥

205 葛根炖牛肉

205 葛根党参蒸鳗鱼

206 知 母

降糖药膳

207 人参知母饮

207 五味沙参麦葛茶

208 桑白皮

降糖药膳

209 桑米粥

209 益气粥

210 桔 梗

降糖药膳

211 桔梗冬瓜汤

211 桔梗汤

211 桔梗拌三丝

212 茯 苓

降糖药膳

213 茯苓陈皮粥

213 茯苓陈皮茶

213 茯苓赤豆粥

214 川 芎

215 淫羊藿

第八章 特殊糖尿病，食疗帮助你

218 专题 了解糖尿病并发症

222 儿童糖尿病食疗方案

降糖食谱

223 凉拌白菜心

223 蚕豆米炒苋菜

223 蒜炒茄丝

224 妊娠糖尿病食疗方案

降糖食谱

225 剁椒西葫芦

225 洋葱炒牛肉

226 老年糖尿病食疗方案

降糖食谱

- 227 玉米纯豆浆
- 227 胡萝卜豆浆
- 227 大豆牛奶豆浆

228 肥胖型糖尿病食疗方案

降糖食谱

- 229 生椒凉拌黑木耳
- 229 芹菜肉片炒香菇

230 糖尿病肾病食疗方案

降糖食谱

- 231 寿喜鲜菇
- 231 山药炖腩排
- 231 胡萝卜牛腩汤

232 糖尿病并发高血压食疗及保健法

降糖食谱

- 233 海带三丝
- 233 红烧平菇
- 233 芝麻拌黄瓜

234 糖尿病并发高脂血症食疗方案

235 糖尿病并发冠心病食疗方案

236 糖尿病并发骨质疏松食疗方案

237 糖尿病并发肝病食疗及保健法

238 糖尿病并发痛风食疗方案

239 糖尿病足病食疗及保健法

240 糖尿病并发眼病食疗及保健法

241 糖尿病并发便秘食疗方案

242 附录 糖尿病患者茶疗养生方

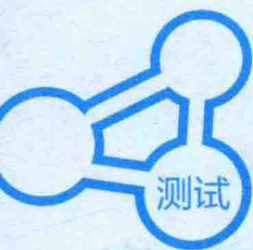
冠心病：全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，本书中简称冠心病。

第一章

细说糖尿病， 『甜蜜』的风险

随着生活节奏的加快，不良的生活习惯和饮食习惯导致越来越多的健康问题涌现出来。糖尿病作为一类以高血糖为特征的代谢性疾病，也渐渐成为一大健康问题。那么，诱发糖尿病的危险因素有哪些？糖尿病有哪些典型症状？如何诊断糖尿病呢？本章就对这些问题作出了详细的回答。





你有患糖尿病的危险吗

- ① 你的父母或兄弟姐妹中有糖尿病患者吗？（ ）
A.有 B.没有
- ② 你身体本来肥胖，餐后3~4小时即感到饥饿、心慌、手抖、乏力吗？（ ）
A.是 B.不是
- ③ 你近日有嗓子发干、饮水多而口干、小便增多等现象吗？（ ）
A.有 B.没有
- ④ 你常有饥饿感吗？（ ）
A.有 B.没有
- ⑤ 你有肩部及手足麻木、下肢脉管炎、足部溃疡、感染和组织坏死等症状吗？（ ）
A.有 B.没有
- ⑥ 你年纪尚轻却已有白内障、视力迅速减退的症状吗？（ ）
A.是 B.不是
- ⑦ 你皮肤疖肿层出不穷、化脓性感染日久不愈、局部药物治疗效果不佳吗？（ ）
A.是 B.不是
- ⑧ 你原患的肺结核突然恶化，且用药效果不明显吗？（ ）
A.是 B.不是
- ⑨ 你是否有全身性皮肤发痒的症状，女性是否有阴部瘙痒难忍的症状？（ ）
A.是 B.不是

测试结果

选A得1分，选B得0分，将得分加起来：

8分及以上：你患糖尿病的可能性极大，应马上到医院进行检查。

5~7分：你可能属于轻度糖尿病，应到医院进行检查，并注意节制饮食，调整生活方式。

4分及以下：你有患糖尿病的可能性，但可能性不大，要注意饮食，调整生活方式，定期到医院进行检查。



糖尿病合并抑郁症自我测试

糖尿病是一种终身性疾病，它的一些治疗措施可能会引发患者的抑郁情绪。研究表明，糖尿病患者合并抑郁症的发生率高于一般人群，为一般人群抑郁症患病率的3倍。

那么，如何得知自己是否患有糖尿病合并抑郁症呢？请回答下面20个问题，然后对照评分标准及评定结果进行自我对照，即可知道答案。

- ① 觉得闷闷不乐，情绪低落。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- ② 觉得一天之中早晨状态最差。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- ③ 一阵阵或总觉得想哭。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- ④ 晚上睡眠不好。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- ⑤ 吃得比平常少。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- ⑥ 与异性密切接触时没有以往愉快。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- ⑦ 发觉体重在下降。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- ⑧ 有便秘的苦恼。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- ⑨ 心跳比平时快。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- ⑩ 无缘无故地感到疲倦。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间

- 11 头脑没有平常清醒，思路没有以往清楚。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- 12 以前经常做的事情现在觉得有困难。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- 13 觉得不安但又平静不下来。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- 14 对未来不抱有希望。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- 15 比平常容易生气、激动。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- 16 觉得做出决定是困难的。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- 17 觉得自己是个没用的人，没人需要。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- 18 生活过得很没意思。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- 19 认为如果自己死了，别人会生活得好些。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间
- 20 对平常感兴趣的事不再感兴趣。（ ）
A.没有或很少时间 B.少部分时间 C.相当多时间 D.绝大部分或全部时间

评分标准

选A得1分，选B得2分，选C得3分，选D得4分。

评定结果

若总分大于41分，你需要看医生了！

若总分小于41分，需注意生活调养，养成良好的生活习惯！



引发糖尿病的危险因素

虽然原发性糖尿病的病因和发病机制至今尚未完全研究清楚，但经科学研究发现引起糖尿病的原因归纳起来有以下几个方面：肥胖，妊娠，遗传，运动量不足，精神、神经因素，饮食结构，化学物质、药物，病毒感染，体质与生活环境之间的差异等。

肥胖

肥胖是诱发糖尿病的重要原因，易引发2型糖尿病，特别是腹部肥胖者。其机制主要在于肥胖者本身存在着明显的高胰岛素血症，而高胰岛素血症可以使胰岛素与其受体的亲和力降低，导致胰岛素作用受阻，引发胰岛素抵抗。这就需要胰岛 β 细胞分泌和释放更多的胰岛素，从而又会引发高胰岛素血症。

上述糖代谢紊乱与 β 细胞功能不足的恶性循环，最终导致 β 细胞功能严重受损，引发2型糖尿病。腹部细胞对胰岛素的敏感性原本就比其他部位低，而腹部肥胖者主要是脂肪组织增多，表现为脂肪细胞体积增大但数目并未增多，从而导致细胞膜上受体数目相对减少而引起胰岛素抵抗，致使葡萄糖清除率明显降低，导致高血糖，引起糖尿病。

妊娠

妊娠期，母体大量产生多种激素。这些激素对胎儿的健康成长非常重要，但是它们也可以阻断母体的胰岛素作用，引起胰岛素抵抗，最终引发糖尿病。

孕妇在妊娠前未发现患有糖尿病，妊娠后，通常是妊娠中期或后期才发现自己患上了糖尿病，这种情况称为妊娠糖尿病。妊娠前已患有糖尿病的，属于带病妊娠，称为糖尿病妊娠。

在妊娠中期以后，尤其是在妊娠后期，胎盘会分泌多种对抗胰岛素的激



● 妊娠期可能会引发糖尿病，所以孕妈妈一定要定期孕检哦！