

专家都称赞的降糖好食材，任你选



北京协和医院专家教你

糖尿病 防与调

运动和中医合力控血糖

别再平穩，让血糖平穩，让血糖平穩

让高危人群避免得病，让糖友不出并发症，
寿命不会少，更要质量好



陈伟 / 主编

远离并发症，健康长寿活百岁

北京协和医院专家教你

糖尿病 防与调

陈伟 / 主编

北京协和医院副主任医师
北京糖尿病防治协会理事长

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病防与调 / 陈伟主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.2
(凤凰生活)
ISBN 978-7-5537-3737-9

I. ①糖… II. ①陈… III. ①糖尿病 - 防治
IV. ①R587.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 199408 号

糖尿病防与调

主 编 陈 伟
责 任 编 辑 谷建亚 董 玲
助 理 编 辑 沙玲玲
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 周雅婷

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 × 868 mm 1/12
印 张 16
字 数 300 000
版 次 2015 年 2 月第 1 版
印 次 2015 年 2 月第 1 次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-3737-9
定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

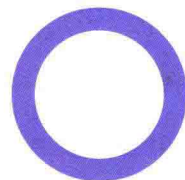
PREFACE

糖尿病在中国已经成为继心血管疾病和癌症之后的第三大致死疾病，中国已经成为全球糖尿病第二大国，且糖尿病患病率呈增长趋势，形势非常严峻，而中国糖尿病患者的知晓率和治疗率仅为 30% 左右，所以糖尿病防与调变得日益重要。

其实，糖尿病并没有我们想象中那样可怕，糖尿病的预防和调养也没有我们想象的那么复杂，如果我们能从根本上了解糖尿病的发病原理及预防的相应措施，对糖尿病就不会再是“雾里看花”了，远离糖尿病也会变成可能。就算您得了糖尿病也不要过分紧张，只要我们控制好“嘴”，合理调整饮食；适当做运动；及时做好血糖检测和药物管理，控制血糖是完全可以的。此外，很多人都说得了糖尿病并发症，就离“死神”不远了，其实不然，我们可以通过饮食来预防糖尿病并发症的出现，一旦出现了并发症，我们也可以通过相应的饮食疗法，稳定住并发症的进一步恶化，生活照样过得精彩。

联合国糖尿病日的标志是一个蓝环——糖尿病的世界性的象征，联合国糖尿病日标志部分。这个标志是在 2007 年通过的，用以标志联合国糖尿病日决议的通过。

蓝色圆圈象征着针对糖尿病流行而成立的全球糖尿病社区的大联合，糖尿病治疗产品的大联合。



world diabetes day

14 Nov

世界糖尿病日 11月14日

1

糖尿病离你有多远

糖尿病的高发人群	10
糖尿病的几大诱因	11
什么是糖尿病	12
糖尿病大多会有“三多一少”	12
糖尿病还有哪些发病信号	13
糖尿病有哪些类型	14
糖尿病如何诊断	15

用血糖说话，准确诊断糖尿病	15
什么是尿糖、糖化血红蛋白	16



2

糖尿病可防可控

糖尿病不可治愈，重在预防	18
糖尿病的三级预防	18
家族式糖尿病也可防可控	19
谨遵“五要点”，远离糖尿病	20
高血糖控制好，也能避免引发糖尿病	21
得了糖尿病也不要慌	22
学会心理调适，好心情是法宝	22
培养好的饮食习惯，让血糖听你的话	24
向红丁教授的“五架马车”，让血糖不再居高不下	27

不要让并发症影响生活质量	29
如何有效预防糖尿病并发症	29
及时检查及早发现糖尿病并发症	30



3

饮食调养，助降糖一臂之力

合理饮食必知的技巧

- 每日总热量，一定要严守
- 一日三餐，均衡着吃
- 灵活加餐，别让血糖大起大落
- 低糖饮食很关键
- 低脂饮食，避免肥胖
- “食品交换法”让可吃的品种变多了
- 关注食物的升糖指数
- 水果怎么吃最靠谱
- 糖尿病患者如何喝粥
- 稳定血糖的营养素，千万要知道

专家都称赞的好食材

- 玉米** 含谷胱甘肽，调节胰岛素分泌
- 小米** 含维生素 B₁，促进糖类代谢
- 薏米** 所含多糖能抗氧化，保护胰岛 β 细胞

32

32

34

36

37

38

40

43

46

47

48

52

52

54

56

燕麦 含膳食纤维，延缓餐后血糖上升**荞麦** 经常食用能增强胰岛素活性**绿豆** 含低聚糖，延缓餐后血糖上升**黄豆** 富含植物固醇，能改善糖耐量**黑豆** 提高人体胰岛素敏感性**白菜** 含维生素 E，保护胰岛细胞**菠菜** 含有菠菜皂苷，刺激胰腺分泌**芹菜** 含甘露醇成分，有降糖的作用**空心菜** 维持餐后血糖稳定**丝瓜** 含苦味素，能保护胰岛**西葫芦** 含葫芦巴碱，调节糖代谢**菜花** 含植物黄酮，预防并发症**番茄** 番茄红素抗氧化性能极佳**胡萝卜** 辅助清除体内自由基**白萝卜** 含香豆酸，有降糖功效

58

60

62

64

66

68

70

72

74

76

78

80

82

84

86



苦瓜	含“植物胰岛素”可减轻胰岛负担	88	番石榴	含铬，维护胰岛功能	110
洋葱	促进胰岛细胞分泌胰岛素	90	桑葚	经常食用可提高免疫力	112
青椒	含硒丰富，保护胰岛细胞	92	鳝鱼	鳝鱼素有调节血糖的作用	114
南瓜	含胰岛必需微量元素	94	鳕鱼	富含 ω -3 脂肪酸，能提升胰岛素功效	116
西蓝花	富含微量元素，辅助降糖降压	96	泥鳅	含不饱和脂肪酸，保护胰岛细胞	118
莴笋	含烟酸，能够调节血糖代谢	98	鸡肉	含锌元素，提高糖类利用率	120
芦笋	含芦丁，可有效降糖	100	专题一	药食两用中药材	122
海带	含岩藻多糖，抑制血糖上升	102	专题二	有效降糖的茶饮及药膳方	124
紫菜	常吃能有效预防各类并发症	104			
山楂	开胃健脾，促进胰岛素分泌	106			
猕猴桃	富含肌醇，能调节糖代谢	108			



4

运动和按摩，合力控糖

身体动一动，血糖降一降	128	穴位降糖，人体自有降糖药	142
怎样确定适合的运动强度和运动量	128	关元穴，缓解多尿症状	142
运动前要做一些必要的检查	130	足三里与三阴交，调节血糖又强身	143
运动前要准备好合适的服装和鞋袜	131	头部穴位，预防心脑血管病变	144
散步可减轻胰岛素的负担	132	耳部穴位，预防并发肾脏疾病	145
爬楼梯 3.5 分钟可消耗半根香蕉的热量	133	腹部穴位，缓解便秘症状	146
快慢步行帮助燃烧体内脂肪	134	期门穴与膻中穴，可以降血糖	147
腹部和背部牵拉运动帮助能量消耗	135	合谷穴，既降糖又降压	148
巧做家务降血糖	136	内关穴与神门穴，预防并发冠心病	149
轻松舒缓的广播体操	137	涌泉穴与照海穴，改善睡眠状况	150
拍拍肩、转转颈，减少并发症	141	胰俞穴与肝俞穴，调节胰岛功能	151
		脾俞穴与胃俞穴，调节消化功能	152

5

糖尿病的监测和用药

做好病情监测，掌控血糖波动	154	常用的口服降糖药有哪些	164
向红丁教授监测糖尿病的五项达标	154	降糖药什么时候服用效果最好	166
如何自测血糖	156	降糖药忘了吃，怎么补救最及时	167
如何自测尿糖	159	口服降糖药的几大注意事项	168
何时该做尿酮体检测	161	胰岛素治疗是怎么回事儿	170
怎么做病情监测记录	162	常用胰岛素有哪些类型	171
合理用药，根据病情谨遵医嘱	163	怎么合理注射胰岛素	172
口服降糖药怎么选	163		

6

糖尿病并发症的调理方案

糖尿病性高血压	174	糖尿病合并冠心病	184
钠是血压升高的主因，饮食要少盐	174	糖尿病合并冠心病的主要症状	184
适当多吃含钙、钾丰富的食物	174	饮食中需要补充铬元素	184
少吃含盐高的调味料和腌制食品等	174	控制食盐摄入量	184
重点推荐食材	174	重点推荐食材	184
糖尿病性血脂异常症	176	糖尿病合并痛风	186
要限制油脂及胆固醇的摄入	176	必须严格限制嘌呤摄入量	186
增加膳食纤维的摄入量能有效降脂	176	附录 糖尿病患者的四季调养	189
尽量采取少油的烹饪方法	176		
重点推荐食材	176		
糖尿病性眼病	178		
日常饮食要多摄入膳食纤维	178		
蛋白质的供应要充足	178		
适当补充维生素、矿物质和微量元素	178		
重点推荐食材	178		
糖尿病性肾病	180		
多吃富含维生素 B 族的食物	180		
注意控制钾元素的摄入量	180		
重点推荐食材	180		
糖尿病性脂肪肝	182		
提高蛋白质与脂肪的摄入比	182		
注意补充有机硒元素	182		
维生素 B ₁₂ 能够保护肝脏	182		
重点推荐食材	182		



北京协和医院专家教你

糖尿病 防与调

陈伟 / 主编

北京协和医院副主任医师
北京糖尿病防治协会理事长

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病防与调 / 陈伟主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.2

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3737-9

I. ①糖… II. ①陈… III. ①糖尿病 - 防治

IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 199408 号

糖尿病防与调

主 编 陈 伟
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 沙玲玲
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

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 × 868 mm 1/12
印 张 16
字 数 300 000
版 次 2015 年 2 月第 1 版
印 次 2015 年 2 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3737-9
定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

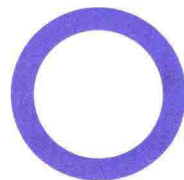
PREFACE

糖尿病在中国已经成为继心血管疾病和癌症之后的第三大致死疾病，中国已经成为全球糖尿病第二大国，且糖尿病患病率呈增长趋势，形势非常严峻，而中国糖尿病患者的知晓率和治疗率仅为 30% 左右，所以糖尿病防与调变得日益重要。

其实，糖尿病并没有我们想象中那样可怕，糖尿病的预防和调养也没有我们想象的那么复杂，如果我们能从根本上了解糖尿病的发病原理及预防的相应措施，对糖尿病就不会再是“雾里看花”了，远离糖尿病也会变成可能。就算您得了糖尿病也不要过分紧张，只要我们控制好“嘴”，合理调整饮食；适当做运动；及时做好血糖检测和药物管理，控制血糖是完全可以的。此外，很多人都说得了糖尿病并发症，就离“死神”不远了，其实不然，我们可以通过饮食来预防糖尿病并发症的出现，一旦出现了并发症，我们也可以通过相应的饮食疗法，稳定住并发症的进一步恶化，生活照样过得精彩。

联合国糖尿病日的标志是一个蓝环——糖尿病的世界性的象征，联合国糖尿病日标志部分。这个标志是在 2007 年通过的，用以标志联合国糖尿病日决议的通过。

蓝色圆圈象征着针对糖尿病流行而成立的全球糖尿病社区的大联合，糖尿病治疗产品的大联合。



world diabetes day

14 Nov

世界糖尿病日 11月14日

1

糖尿病离你有多远

糖尿病的高发人群	10
糖尿病的几大诱因	11
什么是糖尿病	12
糖尿病大多会有“三多一少”	12
糖尿病还有哪些发病信号	13
糖尿病有哪些类型	14
糖尿病如何诊断	15

用血糖说话，准确诊断糖尿病	15
什么是尿糖、糖化血红蛋白	16



2

糖尿病可防可控

糖尿病不可治愈，重在预防	18
糖尿病的三级预防	18
家族式糖尿病也可防可控	19
谨遵“五要点”，远离糖尿病	20
高血糖控制好，也能避免引发糖尿病	21
得了糖尿病也不要慌	22
学会心理调适，好心情是法宝	22
培养好的饮食习惯，让血糖听你的话	24
向红丁教授的“五架马车”，让血糖不再居高不下	27

不要让并发症影响生活质量	29
如何有效预防糖尿病并发症	29
及时检查及早发现糖尿病并发症	30



3

饮食调养，助降糖一臂之力

合理饮食必知的技巧

- 每日总热量，一定要严守
- 一日三餐，均衡着吃
- 灵活加餐，别让血糖大起大落
- 低糖饮食很关键
- 低脂饮食，避免肥胖
- “食品交换法”让可吃的品种变多了
- 关注食物的升糖指数
- 水果怎么吃最靠谱
- 糖尿病患者如何喝粥
- 稳定血糖的营养素，千万要知道

专家都称赞的好食材

- 玉米** 含谷胱甘肽，调节胰岛素分泌
- 小米** 含维生素 B₁，促进糖类代谢
- 薏米** 所含多糖能抗氧化，保护胰岛 β 细胞

- 燕麦** 含膳食纤维，延缓餐后血糖上升
- 荞麦** 经常食用能增强胰岛素活性
- 绿豆** 含低聚糖，延缓餐后血糖上升
- 黄豆** 富含植物固醇，能改善糖耐量
- 黑豆** 提高人体胰岛素敏感性
- 白菜** 含维生素 E，保护胰岛细胞
- 菠菜** 含有菠菜皂苷，刺激胰腺分泌
- 芹菜** 含甘露醇成分，有降糖的作用
- 空心菜** 维持餐后血糖稳定
- 丝瓜** 含苦味素，能保护胰岛
- 西葫芦** 含葫芦巴碱，调节糖代谢
- 菜花** 含植物黄酮，预防并发症
- 番茄** 番茄红素抗氧化性能极佳
- 胡萝卜** 辅助清除体内自由基
- 白萝卜** 含香豆酸，有降糖功效



苦瓜	含“植物胰岛素”可减轻胰岛负担	88	番石榴	含铬，维护胰岛功能	110
洋葱	促进胰岛细胞分泌胰岛素	90	桑葚	经常食用可提高免疫力	112
青椒	含硒丰富，保护胰岛细胞	92	鳕鱼	鳕鱼素有调节血糖的作用	114
南瓜	含胰岛必需微量元素	94	鳕鱼	富含 ω -3 脂肪酸，能提升胰岛素功效	116
西蓝花	富含微量元素，辅助降糖降压	96	泥鳅	含不饱和脂肪酸，保护胰岛细胞	118
莴笋	含烟酸，能够调节血糖代谢	98	鸡肉	含锌元素，提高糖类利用率	120
芦笋	含芦丁，可有效降糖	100	专题一	药食两用中药材	122
海带	含岩藻多糖，抑制血糖上升	102	专题二	有效降糖的茶饮及药膳方	124
紫菜	常吃能有效预防各类并发症	104			
山楂	开胃健脾，促进胰岛素分泌	106			
猕猴桃	富含肌醇，能调节糖代谢	108			



4

运动和按摩，合力控糖

身体动一动，血糖降一降	128	穴位降糖，人体自有降糖药	142
怎样确定适合的运动强度和运动量	128	关元穴，缓解多尿症状	142
运动前要做一些必要的检查	130	足三里与三阴交，调节血糖又强身	143
运动前要准备好合适的服装和鞋袜	131	头部穴位，预防心脑血管病变	144
散步可减轻胰岛素的负担	132	耳部穴位，预防并发肾脏疾病	145
爬楼梯 3.5 分钟可消耗半根香蕉的热量	133	腹部穴位，缓解便秘症状	146
快慢步行帮助燃烧体内脂肪	134	期门穴与膻中穴，可以降血糖	147
腹部和背部牵拉运动帮助能量消耗	135	合谷穴，既降糖又降压	148
巧做家务降血糖	136	内关穴与神门穴，预防并发冠心病	149
轻松舒缓的广播体操	137	涌泉穴与照海穴，改善睡眠状况	150
拍拍肩、转转颈，减少并发症	141	胰俞穴与肝俞穴，调节胰岛功能	151
		脾俞穴与胃俞穴，调节消化功能	152

5

糖尿病的监测和用药

做好病情监测，掌控血糖波动	154	常用的口服降糖药有哪些	164
向红丁教授监测糖尿病的五项达标	154	降糖药什么时候服用效果最好	166
如何自测血糖	156	降糖药忘了吃，怎么补救最及时	167
如何自测尿糖	159	口服降糖药的几大注意事项	168
何时该做尿酮体检测	161	胰岛素治疗是怎么回事儿	170
怎么做病情监测记录	162	常用胰岛素有哪些类型	171
合理用药，根据病情谨遵医嘱	163	怎么合理注射胰岛素	172
口服降糖药怎么选	163		

糖尿病性高血压	174	糖尿病合并冠心病	184
钠是血压升高的主因，饮食要少盐	174	糖尿病合并冠心病的主要症状	184
适当多吃含钙、钾丰富的食物	174	饮食中需要补充铬元素	184
少吃含盐高的调味料和腌制食品等	174	控制食盐摄入量	184
重点推荐食材	174	重点推荐食材	184
糖尿病性血脂异常症	176	糖尿病合并痛风	186
要限制油脂及胆固醇的摄入	176	必须严格限制嘌呤摄入量	186
增加膳食纤维的摄入量能有效降脂	176	附录 糖尿病患者的四季调养	189
尽量采取少油的烹饪方法	176		
重点推荐食材	176		
糖尿病性眼病	178		
日常饮食要多摄入膳食纤维	178		
蛋白质的供应要充足	178		
适当补充维生素、矿物质和微量元素	178		
重点推荐食材	178		
糖尿病性肾病	180		
多吃富含维生素 B 族的食物	180		
注意控制钾元素的摄入量	180		
重点推荐食材	180		
糖尿病性脂肪肝	182		
提高蛋白质与脂肪的摄入比	182		
注意补充有机硒元素	182		
维生素 B ₁₂ 能够保护肝脏	182		
重点推荐食材	182		

