

糖尿病患者 怎样吃

● 邓焕新 唐喜成 主编



金盾出版社

内 容 提 要

本书根据我国丰富的医药典籍和现代科研资料,结合作者 30 多年治疗糖尿病的实践经验,以通俗易懂,深入浅出的语言,介绍了糖尿病患者饮食的基本知识、防治糖尿病及其并发症的食疗药膳,以及民间的偏方、验方。内容丰富,科学实用,取材方便,价格低廉,疗效确切,适合广大糖尿病患者、老年人、医务工作者及饮食行业人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病患者怎样吃/邓焕新,唐喜成主编. —北京:金盾出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-5082-4875-2

I. 糖… II. ①邓…②唐 III. 糖尿病-食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 202575 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:万龙印装有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.25 字数:180 千字

2008 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:14.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



PREFACE

俗话说：“民以食为天。”食物是人体营养物质的主要来源。如果一个人长期不进食就无法生存，更谈不上繁衍后代。

“药食同源”，“药补不如食补”，这是我国劳动人民几千年的实践得出来的科学结论。食物当药，用之对症，有防病健身的效果；若不对症也无妨，可以充饥止渴。总之，食疗是一种安全、可靠、方便、实惠的防治方法，尤其对老年人、糖尿病患者等均有特殊的调治作用。糖尿病患者只要坚持饮食治疗，轻型的可以使症状逐渐消失，血糖、尿糖恢复正常；重型的也会使病情逐渐稳定，减轻症状；注射胰岛素的糖尿病患者可以逐步减少胰岛素的用量，增强体质；即使有并发症的糖尿病患者，只要坚持饮食调治，也能延缓并发症的发展和恶化。

作者是1975年2月患糖尿病，30多年来通过长期坚持饮食治疗，不仅身体硬朗，而且在工作上还取得斐然的成绩。应广大糖尿病患者的要求，在已出版发行《糖尿病人的家庭医生》和《糖尿病并发症与康复》的基础上，再结合自己的实践，撰写出《糖尿病患者怎样吃》一书，旨在帮助广大糖尿病患者走出饮食调治的“误区”，科学摄取食物，长期坚持饮食调治，战胜“糖魔”，吃出健康来。

在本书的编写过程中，得到了溆浦县中医院等单位领导、舒录华等医务工作者及志士仁人的大力支持，在此一并表示感谢！

由于作者学识水平有限，时间仓促，书中不足之处在所难免，敬请广大读者批评指教。

作 者

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

常见病前兆早知道	32.50 元	风湿性心脏病防治 200 问	6.00 元
癌的早期信号防治与 逆转	11.00 元	中老年人心血管急症的 防治	8.50 元
疲劳综合征预防 50 招	8.00 元	老年心血管病防治与康复	6.50 元
冠心病高血压脑血管 病科学用药问答	13.00 元	心血管病防治用药知识 160 问	7.00 元
心肌梗死防治 470 问 (修订版)	22.00 元	心脑血管疾病用药知识	9.50 元
肝炎的诊断及防治	17.00 元	常见心血管疾病家庭康复	5.50 元
农民小伤小病自我防治 手册	8.00 元	常见心脑血管疾病的早期 信号与预防	6.00 元
高血压防治(修订版)	9.50 元	老年常见病先兆及预防	28.00 元
高血压病早防早治	7.50 元	心脑血管病的自我预防 与康复	6.50 元
高血压中西医防治	13.00 元	心脑血管疾病饮食调养 (另有 VCD)	7.50 元
高血压病自然疗法	9.00 元	脑血管病防治 200 问 (第二版)	7.50 元
高血压病患者饮食 调养	4.50 元	脑血管病自我防治	5.50 元
血压异常的危害及其 防治	9.50 元	脑血栓防治 200 问	7.50 元
冠心病防治 320 问 (第二版)	8.50 元	脑梗死防治 260 问	11.00 元
冠心病早防早治	12.00 元	脑血栓自然疗法	9.00 元
中老年冠心病防治	6.00 元	脑瘤诊治 200 问	6.00 元
动脉粥样硬化防治	6.50 元	中风防治 200 问	7.00 元
心绞痛自我防治	6.00 元	中风患者家庭康复	6.50 元
心脏病患者饮食调养	6.50 元	偏瘫患者运动疗法	5.00 元
心律失常防治 150 问	7.00 元	糖尿病防治 200 问 (第二版)	7.00 元
心肌梗死自我防治	5.50 元	糖尿病早防早治	8.00 元

糖尿病家庭康复	4.50 元	实用肝病中西医防治	15.50 元
实用糖尿病防治手册	15.00 元	肝炎防治 400 问(第二版)	11.50 元
新编糖尿病防治指南	15.00 元	乙型蚂蚁疗法	12.00 元
糖尿病的胰岛素治疗	6.50 元	乙型肝炎防治	5.50 元
糖尿病药膳	12.00 元	乙型肝炎防治 30 法	9.50 元
糖尿病饮食调养(修订版· 另有 VCD)	12.00 元	乙型肝炎病毒携带者必读	5.50 元
糖尿病并发症防治 400 问	10.00 元	实用肝病自然疗法	4.50 元
糖尿病防治误区 110 问	6.00 元	脂肪肝防治	6.50 元
糖尿病自然疗法	6.00 元	脂肪肝早防早治	5.50 元
糖尿病自我防治	14.50 元	肝胆常见病防治 240 问	5.50 元
糖尿病患者用药知识	10.00 元	肝癌防治 270 问	6.00 元
高脂血症防治 100 问 (修订版)	4.50 元	肝病饮食调养 150 问 (另有 VCD)	6.00 元
高脂血症早防早治	6.50 元	胆石症防治 240 问	6.00 元
高脂血症中西医防治 153 问	6.50 元	人体结石病防治	9.00 元
高脂血症患者饮食调养	5.00 元	呼吸系统常见病防治 320 问	7.50 元
贫血自我防治	8.00 元	呼吸系统疾病中西医防治	8.00 元
放化疗病人的调养与 护理	11.50 元	结核病用药不良反应及 处理	5.00 元
白血病防治 200 问	6.00 元	肺结核防治(修订版)	4.80 元
实用常见肾脏病防治	8.00 元	肺结核自我防治	9.00 元
肾炎防治(修订版)	8.00 元	肺癌防治(修订版)	10.00 元
肾脏疾病饮食调养 (另有 VCD)	5.50 元	支气管炎防治 150 问	6.00 元
肝炎预防 50 法	12.50 元	慢性支气管炎自我防治	5.00 元
		感冒患者饮食调养	5.50 元
		实用哮喘病防治	4.50 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书或音像制品,均可享受 9 折优惠;购书 30 元(按打折后实款计算)以上的免收邮挂费,购书不足 30 元的按邮局资费标准收取 3 元挂号费,邮寄费由我社承担。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号,邮政编码:100072,联系人:金友,电话:(010)83210681、83210682、83219215、83219217(传真)。



CONTENTS

目

录

第一章 全面了解食物

第一节 食物营养成分	(2)
第二节 食物属性	(8)
第三节 食物性味与作用	(9)
第四节 酸性、碱性食物	(11)

第二章 严格控制饮食

第一节 计算总热能	(15)
第二节 合理分配食物	(16)
第三节 严格控制进食量	(17)
一、一日饮食怎样吃	(17)
二、一周饮食怎样吃	(18)
三、赴宴怎样吃	(21)
四、重大节日怎样吃	(21)
五、水果上市旺季怎样吃	(22)
六、生病期间怎样吃	(22)
七、发生低血糖怎样吃	(22)
八、火锅怎样吃	(23)
九、防止餐后高血糖怎样吃	(23)
1. 选食血糖生成指数低的食物	(24)
2. 选食高纤维素食物	(28)
3. 多食含蛋白质和加醋的食物	(29)
4. 少食含单糖及双糖食物	(29)



- 5. 坚持定时、定量、少量多餐 (29)
- 十、降糖药怎样用 (30)
 - 1. 中药服用法 (30)
 - 2. 西药服用法 (31)
 - 3. 胰岛素 (32)

第三章 认真选用食物

- 第一节 对防治糖尿病有利的食物 (33)
 - 1. 十大健康食物 (33)
 - 2. 寒凉滋润食物 (34)
 - 3. 低糖、低脂食物 (34)
 - 4. 含果胶丰富的食物 (34)
 - 5. 能促进分泌胰岛素的
食物 (34)
 - 6. “五高”食物 (34)
 - 7. 糖尿病替代食物 (35)
 - 8. 能调节血糖的食物 (35)
 - 9. 味苦食物 (35)
 - 10. 有降糖作用的中草药 (36)
 - 11. 保护心脏的食物 (37)
 - 12. 有助清除体内毒素的
食物 (39)
- 第二节 防治糖尿病的常用食物 (41)
 - 一、粮食类 (41)
 - 1. 玉米 (41)
 - 2. 荞麦 (42)
 - 3. 燕麦 (43)
 - 4. 小米 (44)
 - 二、豆类及其制品 (45)
 - 1. 豌豆 (45)
 - 2. 豇豆 (46)
 - 3. 黄豆 (46)
 - 4. 豆芽 (47)
 - 5. 豆腐 (48)
 - 6. 黑大豆 (49)
 - 7. 绿豆 (50)
 - 三、肉类 (51)
 - 1. 羊肉 (51)
 - 2. 猪血 (51)
 - 3. 兔肉 (52)
 - 四、禽类 (53)
 - 1. 鸡肉 (53)
 - 2. 鸡蛋 (54)
 - 五、奶类 (56)
 - 1. 马奶 (56)
 - 2. 牛奶 (57)
 - 3. 羊奶 (57)
 - 六、蔬菜类 (58)
 - 1. 茄子 (58)
 - 2. 白萝卜 (59)
 - 3. 番茄 (60)
 - 4. 芹菜 (61)
 - 5. 荠菜 (62)



6. 茭白····· (62)	十、药材类····· (80)
7. 胡萝卜····· (63)	1. 山药····· (80)
8. 洋葱····· (64)	2. 枸杞子····· (81)
9. 菠菜····· (64)	3. 玉米须····· (82)
10. 小白菜····· (65)	4. 黄精····· (82)
11. 油菜····· (66)	5. 冬虫夏草····· (82)
12. 苦瓜····· (66)	6. 黄芪····· (83)
13. 南瓜····· (67)	7. 人参····· (84)
七、鱼类····· (68)	8. 何首乌····· (85)
1. 鳝鱼····· (68)	十一、菌类····· (85)
2. 泥鳅····· (69)	1. 香菇····· (85)
八、海(水)产品类····· (69)	2. 金针菇····· (86)
1. 海参····· (69)	3. 草菇····· (87)
2. 蛤蜊····· (70)	4. 蘑菇····· (87)
3. 牡蛎····· (71)	5. 猴头菇····· (88)
4. 鲑鱼····· (71)	6. 灵芝····· (88)
5. 田螺····· (72)	7. 黑木耳····· (89)
6. 鳖肉····· (73)	8. 银耳····· (90)
7. 乌龟肉····· (73)	十二、其他类····· (90)
8. 武昌鱼····· (74)	1. 茶叶····· (90)
9. 紫菜····· (74)	2. 槐花····· (91)
10. 蚌肉····· (76)	3. 菊花····· (92)
九、水果类····· (76)	4. 蜂王浆····· (92)
1. 梨····· (76)	5. 花生····· (94)
2. 猕猴桃····· (77)	6. 芝麻····· (95)
3. 柚子····· (78)	7. 蚕蛹····· (96)
4. 核桃····· (79)	8. 蜗牛····· (96)
第三节 对防治糖尿病不利的食物····· (102)	
一、限用食物····· (102)	
二、禁用食物····· (107)	
三、不宜空腹食用的食物····· (110)	



第四节 食物之间的禁忌	(111)
一、相克的食物	(112)
二、相反的食物	(116)

第四章 科学调剂饮食

第一节 食物品种调剂	(118)
第二节 食物数量调剂	(121)
第三节 食物加工配料调剂	(122)

第五章 药膳调治

第一节 糖尿病原发病药膳调治	(125)
一、米饭类	(125)
1. 八宝饭	(125)
2. 姜汁黄鳝饭	(125)
二、面食类	(126)
1. 山药饼	(126)
2. 南瓜饼	(126)
三、糕点类	(127)
1. 健脾糕	(127)
2. 玉露糕	(127)
3. 莲肉糕	(127)
四、汤圆类	(128)
1. 肉麸汤圆	(128)
2. 山药汤圆	(128)
五、粥类	(129)
1. 白萝卜粥	(129)
2. 小米粥	(129)
3. 胡萝卜粥	(129)
4. 菠菜粥	(129)
5. 芹菜粥	(130)
6. 牛奶粥	(130)
7. 羊肾粥	(130)
8. 地骨皮粥	(131)
9. 花粉粥	(131)
10. 葛粉粥	(131)
11. 淮山药粥	(132)
12. 枸杞粥	(132)
13. 陈米地黄粥	(132)
14. 猪胰薏仁粥	(133)
15. 山药南瓜粥	(133)
16. 枸杞天冬粥	(133)
17. 核桃粥	(133)
18. 绿豆粥	(134)
19. 荸荠赤豆粥	(134)
20. 山药海带粥	(134)
六、菜肴类	(134)
1. 黄精蒸鸡	(134)
2. 枸杞肉丝	(135)
3. 山药炖羊肚	(135)
4. 芡实煮老鸭	(135)
5. 兔肉炖豆腐	(136)



6. 玉米须龟	(136)	14. 猪皮莲藕汤	(143)
7. 清蒸茶鲫鱼	(136)	15. 虾皮豆腐汤	(143)
8. 蛤蚧炖山药	(137)	八、茶饮类	(144)
9. 石斛花生米	(137)	1. 花粉茶	(144)
10. 香干芹菜炒 肉丝	(137)	2. 田螺茶	(144)
11. 冬菇扒空心菜	(138)	3. 玉竹乌梅茶	(144)
12. 凉拌苦瓜	(138)	4. 玉米须茶	(145)
七、汤羹类	(139)	5. 蚕茧茶	(145)
1. 山药猪胰汤	(139)	6. 消渴茶	(145)
2. 猪胰海参汤	(139)	7. 山药茶	(146)
3. 枸杞杜仲鹌鹑汤	(139)	8. 山楂茶	(146)
4. 猪胰止渴汤	(140)	9. 二子茶	(146)
5. 山药鸽子汤	(140)	10. 去脂茶	(146)
6. 兔肉山药汤	(140)	11. 菊花茶	(147)
7. 荸荠豆浆汤	(140)	12. 花粉冬瓜茶	(147)
8. 蘑菇冬瓜汤	(141)	13. 洋参枸杞茶	(147)
9. 二菜汤	(141)	14. 菊花茵陈茶	(147)
10. 番叶花粉冬瓜汤	(141)	15. 胡桃姜片茶	(148)
11. 赤豆鲤鱼汤	(142)	九、鲜汁类	(148)
12. 山药南瓜汤	(142)	1. 番石榴汁	(148)
13. 骨髓汤	(143)	2. 白萝卜汁	(148)
第二节 糖尿病并发症的药膳调治	(149)	3. 雪梨汁	(148)
一、糖尿病性心脏病药膳	(149)	8. 牡蛎龟草煲	(153)
1. 苏香葛粉水饺	(149)	二、糖尿病性眼病药膳	(153)
2. 杏仁桂花包	(150)	1. 榧果芦叶粽子	(154)
3. 瓜蒌烧鳝鱼	(150)	2. 瓜蒌蒲黄饼	(154)
4. 瓜蒌炖排骨	(151)	3. 苦瓜熘羊肝	(155)
5. 果豆烧香菇	(151)	4. 斛丝蒸饼	(156)
6. 桑皮烧兔腿	(152)	5. 三子莲饭	(156)
7. 炸紫藤	(152)	6. 桑椹米糕	(157)



糖尿病患者怎样吃

7. 紫衣水饺 (158)
8. 金桂面箕 (158)
9. 茼蒿炒粉 (159)
10. 夏菊鲍鱼煲 (160)
11. 柴苣卧蛋 (160)
- 三、糖尿病性肾病药膳 (161)
 1. 牛蒡榆莢卷 (161)
 2. 茴香疙瘩汤 (162)
 3. 笋芋炒腰花 (162)
 4. 薏合蒸卷 (163)
 5. 桑皮蒸饼 (164)
 6. 杜仲炒腰花 (164)
 7. 玉知烧芋皮 (165)
 8. 双子烧鸽肉 (166)
 9. 藿加烧黄鱼 (166)
 10. 柴桑兔肉煲 (167)
- 四、糖尿病性周围神经病变药膳 (167)
 1. 桑葛香饭 (168)
 2. 忍冬拌腐皮 (168)
 3. 蒲公英窝窝头 (169)
 4. 苋金拌海带 (169)
 5. 双玉窝窝头 (170)
 6. 炸胰肉丸 (170)
- 五、糖尿病足药膳 (171)
 1. 白蔹薏玉卷 (171)
 2. 百姑烧蚬肉 (171)
 3. 黄知馒头 (172)
 4. 山药炒豆萝 (173)
 5. 藿薤炒豆丝 (173)
 6. 双紫炒鳝鱼 (174)
 7. 松花黄米糕 (174)
 8. 蚕蛹饺子 (175)
- 六、糖尿病性脑病药膳 (176)
 1. 三叶炒粉丝 (176)
 2. 炸茄合 (177)
 3. 粉葛麦馍 (177)
 4. 菜葛腌青豆 (178)
 5. 杜蒲银杏饭 (178)
 6. 地龙馄饨 (179)
 7. 天藤炒鱼片 (180)
- 七、糖尿病性胃肠病药膳 (180)
 1. 双参丝瓜卷 (180)
 2. 莲豆苡米糕 (181)
 3. 老鸭炖黄豆 (182)
 4. 菊芋炒鸡肫 (182)
 5. 藿香鹌蛋粽子 (183)
 6. 杞莽饺子 (184)
 7. 桑穗饺子 (185)
 8. 莼薏面花 (185)
 9. 蕨茄腐竹 (186)
 10. 茭白仁粥 (187)
 11. 苦瓜青椒炒猪肚 (187)
 12. 菜芽炒腐竹 (188)
 13. 炸双花 (188)
 14. 藿香炒鱿鱼 (189)
 15. 藿兰茶蛋 (189)
 16. 黑豆炖猪肚 (190)



第六章 家常菜谱

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 菠菜猪肝汤····· (191) | 8. 海带炒肉片····· (194) |
| 2. 海带蚌肉汤····· (191) | 9. 蚌肉炒苦瓜····· (194) |
| 3. 香菇海带肉片汤····· (192) | 10. 泥鳅炖豆腐····· (194) |
| 4. 冬瓜大豆汤····· (192) | 11. 番茄炒鸡蛋····· (195) |
| 5. 香菇银耳肉片汤····· (192) | 12. 萝卜炖羊肉····· (195) |
| 6. 苦瓜烧豆腐····· (193) | 13. 豌豆冬瓜粥····· (196) |
| 7. 大葱鳝鱼片····· (193) | |

第七章 民间偏方验方

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 第一节 民间偏方····· (197) | |
| 1. 菠菜根粥····· (197) | 20. 粟米粥····· (202) |
| 2. 甘薯叶冬瓜汤····· (197) | 21. 黍米粥····· (202) |
| 3. 双瓜皮天花粉····· (198) | 22. 苦瓜菜····· (202) |
| 4. 黑木耳扁豆粉····· (198) | 23. 豇豆汤····· (203) |
| 5. 泥鳅荷叶····· (198) | 24. 扁豆汤····· (203) |
| 6. 蚕蛹汤····· (198) | 25. 梨····· (203) |
| 7. 桃胶玉米须····· (199) | 26. 猕猴桃····· (203) |
| 8. 蒸鲜山药····· (199) | 27. 甜石榴····· (204) |
| 9. 煮玉米····· (199) | 28. 黄瓜····· (204) |
| 10. 猪脊汤····· (199) | 29. 茶叶····· (204) |
| 11. 大田螺····· (200) | 30. 豆腐(豆腐渣、豆浆)····· (204) |
| 12. 地黄粥····· (200) | 31. 柚子····· (205) |
| 13. 猪胰玉米须····· (200) | 32. 菠菜····· (205) |
| 14. 鲜葱头····· (200) | 33. 蜂乳····· (205) |
| 15. 猪胰薏苡汁····· (201) | 34. 猪胰····· (206) |
| 16. 蕹菜玉米须汁····· (201) | 35. 酥油····· (206) |
| 17. 蘑菇汁····· (201) | 36. 奶酪····· (206) |
| 18. 陈粟米····· (201) | 37. 猪髓····· (206) |
| 19. 绿豆汤····· (202) | 38. 驴乳····· (207) |



第一章 全面了解食物

古人云：“民以食为天”，“药补不如食补。”食物是人体营养物质的主要来源。一个人如果长期不吃东西，就无法生存，更谈不上繁衍后代。

祖国医学证实，“药食同源”。早在《黄帝内经》中记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”我国著名医学家扁鹊曾提出治病先食疗，后药治的精辟理论。他说：“当医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食疗不愈，然后命药。”现代医学也认为，食物当药可以防治疾病，是一种安全、可靠、方便、有效的治疗方法，尤其对糖尿病有其特殊的调治作用。因此，必须做到以食养身，以食防病，以食治病。

中医称糖尿病为消渴症（分上消、中消、下消）。与其他病截然不同的是，其他患者饮食吃得越多，身体恢复越快，而糖尿病患者恰恰相反，吃得越多，血糖越高，病情越严重。科学研究表明，一名体重 60 千克的糖尿病患者，如果多吃 15 克糖，血糖就会升高 5～6 毫摩/升，需要 7.5 单位胰岛素才能降低它。

笔者同糖尿病搏斗 30 多年，从实践中体会到，控制饮食是治疗糖尿病的基础。否则，服用再多、再好的降糖药也无济于事。如果坚持饮食治疗，可以使一般轻型的糖尿病患者血糖、尿糖降到正常水平；会使重型糖尿病患者病情逐步稳定下来；也会使注射胰岛素的糖尿病患者血糖下降，减少胰岛素的用量；就是有并发症的糖尿病患者，采取饮食治疗也会缓解并发症的症状。因此，糖尿病患者无论发病时间长短、病情轻重、是否注射胰岛素，都应长期坚持饮食治疗。



糖尿病患者是一个特殊群体,饮食不能多吃,也不能少吃,更不能乱吃。多吃了会升高血糖,少吃了会出现低血糖,乱吃了会加重病情,损伤身体。糖尿病患者怎样进行饮食治疗,吃什么,怎样吃,吃多少,这些都是有学问的。笔者从实践中体会到,糖尿病患者在进行饮食治疗时,必须要全面了解食品,认真选择食品,严格控制进食量,科学调剂食品。否则,就如同盲人骑瞎马到处碰壁,不仅浪费时间、精力、金钱,更重要的是会延误治疗时间,影响身体健康。

中医学认为,疾病有寒性、热性的区别,食物也有阴性、阳性的不同;病势有上下、表里的差异,食物也有升、浮、沉、降的区分;疾病有所处各脏腑经络不同,食物也有归入脏腑经络的通道等。

糖尿病患者坚持饮食治疗,首先必须了解食品的营养成分、属性及其作用,做到知物善用,有的放矢。

世上食物种类繁多,品种无数,产地不一,加工制作方法各异,其性能、所含营养成分和作用也各不相同。糖尿病患者一般都体虚燥热,阴虚阳亢,不仅对进食数量要限制,而且对食物营养成分、性能、作用等都有特殊的要求。糖尿病患者对食物了解后,就可以对含糖、脂肪高的食物加以控制,对含辛辣燥热的食物谨慎应用,而对低糖、高蛋白、滋阴润燥之类的食物可以适当地多摄取,以达到治病强身之目的。

第一节 食物营养成分

在食物中,谷类、豆类、肉类含糖高,蔬菜、水果类含糖低;豆类、鱼类、蛋类含蛋白质高,蔬菜、水果类含蛋白质少;牛肝、羊肝、猪肝、蛋类、乳类、蔬菜类含维生素丰富;鱼类、谷类含维生素较少。详见表1~3。

第一章 全面了解食物



表 1 主要动、植物性食物(100 克)营养成分

食物 名称	蛋白 质(克)	脂肪 (克)	糖类 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	维生素(毫克)				热能 (千焦)
							胡萝 卜素	B ₁	B ₂	C	
谷 类											
籼稻米	8.3	2.5	74.2	14	285	—	—	0.34	0.07	—	353
粳稻米	6.7	0.7	77.9	10	120	1.3	—	0.13	0.05	—	345
小 米	9.7	1.7	76.1	21	240	4.7	0.12	0.66	0.09	—	359
高粱米	8.4	2.7	75.6	7	188	4.1	0	0.26	0.09	—	360
玉蜀黍 (黄)	8.5	4.3	72.2	22	210	1.6	0.10	0.34	0.10	—	362
玉米面 (黄)	8.9	4.4	70.7	31	367	3.5	0.11	—	0.09	—	358
精白粉	7.2	1.3	77.8	20	101	2.7	—	0.06	0.07	—	352
标准粉	9.9	1.8	74.6	38	368	4.2	—	0.46	0.06	—	354
荞麦面	10.6	2.5	72.2	15	180	1.2	—	0.38	0.22	—	354
豆 类											
大 豆	36.3	18.4	25.3	367	571	11.0	0.40	0.79	0.25	—	412
绿 豆	23.8	0.5	58.8	80	360	6.8	0.22	0.53	0.12	—	335
豌 豆	24.6	1.0	57.0	84	400	5.7	0.04	1.02	0.12	—	335
蚕 豆	28.2	0.8	48.6	71	340	7.0	—	0.39	0.27	—	314
豆 浆	4.4	1.8	1.5	25	45	2.5	—	0.03	0.01	—	40
豆腐(南)	4.7	1.3	2.8	240	64	1.4	—	0.06	0.03	—	60
豆腐(北)	7.4	3.5	2.7	277	57	2.1	—	0.03	0.03	—	72
鲜豆类											
黄豆芽	11.5	2.0	7.1	68	102	1.8	0.03	0.17	0.11	4	92
绿豆芽	3.2	0.1	3.7	23	51	0.9	0.04	0.07	0.06	6	29
扁 豆	2.8	0.2	5.4	116	63	1.5	0.32	0.05	0.07	13	35



糖尿病患者怎样吃

续表

食物 名称	蛋白 质(克)	脂肪 (克)	糖类 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	维生素(毫克)				热能 (千焦)
							胡萝 卜素	B ₁	B ₂	C	
豌豆	7.2	0.3	12	13	90	0.8	0.15	0.54	0.08	14	80
蚕豆	9.0	0.7	11.7	15	217	1.7	0.15	0.33	0.18	12	89
豇豆	2.4	0.2	4.7	53	63	1.0	0.89	0.09	0.08	19	30
蔬菜类											
大葱	1.0	0.3	6.3	12	46	0.6	1.2	0.08	0.06	14	32
蒜(鲜)	4.4	0.2	23.6	5	44	0.4	—	0.24	0.03	3	113
胡萝卜	0.6	0.3	8.3	19	29	0.7	1.35	0.04	0.04	12	38
(红)											
胡萝卜	0.6	0.3	7.6	32	30	0.6	3.62	0.02	0.05	13	35
(黄)											
马铃薯	2.3	0.1	16.6	11	64	12	0.01	0.10	0.03	16	77
白萝卜	0.6	0	5.7	49	34	0.5	0.02	0.02	0.04	30	25
洋葱	1.8	0	8.0	40	50	1.8	微量	0.03	0.02	8	39
菠菜	2.4	0.5	3.1	72	53	1.8	3.87	0.04	0.13	39	27
韭菜	2.1	0.6	3.2	48	46	1.7	3.21	0.03	0.09	39	27
苋菜	1.8	0.3	5.4	180	46	3.4	1.95	0.04	0.16	28	32
油菜	2.6	0.4	2.0	140	30	1.4	3.15	0.08	0.11	51	22
大白菜	1.1	0.2	2.4	41	35	0.6	0.04	0.02	0.04	19	16
小白菜	2.1	0.4	2.3	163	48	1.8	2.95	0.03	0.08	60	21
洋白菜	1.1	0.2	3.4	32	24	0.3	0.02	0.04	0.04	38	20
(甘蓝)											
莴笋(茎)	0.6	0.1	1.9	7	31	2.0	0.02	0.03	0.02	1	11
芹菜(茎)	2.2	0.3	2.0	160	61	8.5	0.11	0.03	0.04	6	19
丝瓜	1.5	0.1	4.5	28	45	0.8	0.32	0.04	0.06	8	25

第一章 全面了解食物



续表

食物 名称	蛋白 质(克)	脂肪 (克)	糖类 (克)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)	维生素(毫克)				热能 (千焦)
							胡萝 卜素	B ₁	B ₂	C	
茄 子	2.3	0.1	3.1	22	31	0.1	0.04	0.03	0.04	3	23
冬 瓜	0.4	0	2.4	19	12	0.3	0.01	0.01	0.02	16	11
黄 瓜	0.9	0.2	1.6	15	33	0.4	0.13	0.04	0.04	9	12
南 瓜	0.6	0.1	5.7	10	32	0.5	0.57	0.04	0.03	5	26
番 茄	0.8	0.3	2.2	8	24	0.8	0.37	0.03	0.02	8	15
辣 椒	1.6	0.2	4.5	12	40	0.8	0.73	0.04	0.03	185	26
水果类											
橘 子	0.9	0.1	12.8	56	15	0.2	0.55	0.08	0.03	34	56
山 楂	0.7	0.2	22.1	68	20	2.1	0.82	0.02	0.05	89	93
柿 子	0.7	0.1	10.8	10	19	0.2	0.15	0.01	0.02	11	47
红枣(鲜)	1.2	0.2	23.2	14	23	0.5	0.01	0.06	0.04	540	99
苹 果	0.4	0.5	13	11	9	0.3	0.08	0.01	0.01	微量	58
香 蕉	1.2	0.6	19.5	9	31	0.6	0.25	0.02	0.05	6	88
荔 枝	0.7	0.6	13.3	6	34	0.5	—	0.02	0.04	3	61
梨	0.1	0.1	9	5	6	0.2	0.01	0.02	0.01	4	37
杏	1.2	—	11.1	26	24	0.8	1.79	0.02	0.03	7	49
李	0.5	0.2	8.8	17	20	0.5	0.11	0.01	0.02	1	39
桃	0.8	0.1	10.7	8	20	1.2	0.06	0.01	0.02	6	47
葡 萄	0.4	0.6	8.2	4	7	0.8	0.04	0.05	0.01	微量	40
西 瓜	1.2	—	4.2	6	10	0.2	0.17	0.02	0.02	3	22
干果类											
核 桃	15.4	63.0	10.7	108	329	3.2	0.17	0.32	0.11	—	671
红枣(干)	3.3	0.4	72.8	61	55	1.6	0.01	0.06	0.15	12	308