



主编：苏冠群 李秀兰

糖尿病 调养食谱

家庭健康你我他



不见面的家庭医生

[你身边的医学顾问]



中医古籍出版社

糖尿病 调养食谱

主编：苏冠群 李秀兰

编委会：栗国平 杨大明 张弘 赵亮

[你身边的医学顾问]

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康你我他/苏冠群,李秀兰等编著.——北京:中医古籍出版社,2006.10

ISBN 7-80174-454-3

I.家… II.①苏… ②李… III.家庭保健—普及读物
IV.R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第102010号

家庭健康你我他

糖尿病调养食谱

苏冠群 李秀兰 主编

中医古籍出版社

(北京东直门内南小街16号 邮编:100700)

新华书店经销

北京小红门印刷厂印刷

2007年3月第一版 2007年3月第一次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:7

字数:150千字

ISBN7-80174-454-3/R·450

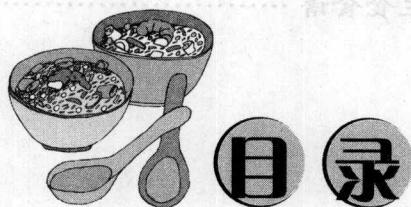
全套定价:125.00元(本册:12.50元)

前 言

糖尿病被世界卫生组织列为世界性疾病之一。据权威机构称，我国糖尿病患者数量已近 4000 万人，居世界第三。而且糖尿病的患病率还在以惊人的速度增长，二十世纪八十年代到九十年代，糖尿病的患病率竟增长了 5 倍；糖尿病的发病年龄也大大提前，过去是四五十岁。现在则是三四十岁，甚至有的孩子才十几岁就得了 II 型糖尿病。

另据一项调查表明，在我国没有诊断和治疗的糖尿病患者约占 80%，也就是说只有 1/5 的人知道自己已经患有糖尿病，而大部分糖尿病患者由于没有明显症状，没能接受及时检查、确诊，其实糖尿病的各种慢性并发症可能已经从不知什么时候就开始日积月累了。在临床实践中，大约有一半的糖尿病患者在初次到医院就诊该病时，已经合并有体内大血管病变了。糖尿病是一种慢性的终身性疾病，目前虽不能治愈，但能控制。对糖尿病的良好控制可预防或降低和延缓糖尿病慢性并发症的发生和发展，可降低与糖尿病有关的死亡率，延长糖尿

021		素食类谱 全素入家
401		素食类谱 全素入家
401		素食类谱 全素入家
051		素食类谱 全素入家



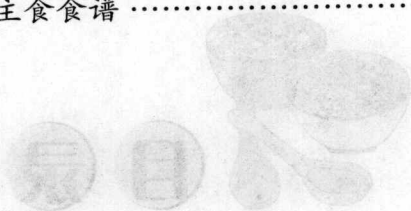
第一部分	糖尿病与饮食调养	1
一、	糖尿病的认识	1
二、	中医眼里的糖尿病分型及其食疗原料	7
三、	糖尿病与科学饮食	11
四、	糖尿病患者康复注意事项	24
五、	走出“南瓜”降糖的误区	26
第二部分	素菜类食谱	33
第三部分	肉食类食谱	64
第四部分	水产类食谱	81
第五部分	禽蛋类食谱	97
第六部分	汤类食谱	111
第七部分	茶类食谱	137

第八部分 粥类食谱	150
-----------------	-----

第九部分 主食食谱	164
-----------------	-----

一、米类主食食谱	164
----------------	-----

二、面类主食食谱	170
----------------	-----



1	菜肉食大已凉黑甜	食谱一菜
---------	----------	------

1	糖所甜酸果糖	一
---------	--------	---

7	林恩食食其双壁合融果糖的里耶图中	二
---------	------------------	---

11	食为学林已融果糖	三
----------	----------	---

45	配草意甜其果甘糖融果糖	四
----------	-------------	---

55	因美甜糖乳"尔南"出夫	五
----------	-------------	---

33	甜食类菜素	食谱二菜
----------	-------	------

40	甜食类食肉	食谱三菜
----------	-------	------

18	甜食类汤水	食谱四菜
----------	-------	------

70	甜食类蛋禽	食谱五菜
----------	-------	------

111	甜食类蔬	食谱六菜
-----------	------	------

137	甜食类茶	食谱七菜
-----------	------	------

第一部分

糖尿病与饮食调养

糖尿病已经引起世界各国的高度重视，世界卫生组织把每年的11月14日定为世界糖尿病日。那么，糖尿病到底是一种什么样的疾病呢？



一、糖尿病的认识

1 糖尿病与血糖异常

血糖指的是血液中所含的葡萄糖。主要分为空腹血糖和饭后血糖两种检测指标。饭后血糖来源于食物，如我们日常所吃的大米、面粉等，它们在胃肠道被消化、吸收转变成葡萄糖，进入血液就成了血糖。在空腹时血糖全部来自肝脏，肝脏内贮存有糖原，当需要时，肝糖原分解成葡萄糖，葡萄糖进入血液使血糖维持在一定水平。血糖是人体最主要和直接的能量来源，它在各组织细胞中被利用，即被燃烧，产生能量及热量，供人体消耗：一方面使人体保持一定的体温和维持内脏的活动，

另一方面能使人体有足够的力量去劳动、工作和学习。血糖还可进入肝脏生成肝糖原，进入肌肉生成肌糖原及进入脂肪细胞转变成脂肪。在需要时可以动用这些糖原逐渐变成葡萄糖流进血液、使血糖水平保持不变。此外血糖还可进入各组织细胞转化为细胞的组成部分。

根据 1997 年世界卫生组织（WHO）新的糖尿病诊断标准：实验室检查静脉血，晨起空腹血糖大于或等于 7.0mmol/l 、餐后 2 小时血糖大于或等于 11.1mmol/l 时诊断为糖尿病，当空腹血糖小于 7.0mmol/l ，餐后 2 小时血糖大于 7.8mmol/l 而小于 11.1mmol/l 诊断为糖耐量低减（IGT），当空腹血糖大于 6.1mmol/l 小于 7.0mmol/l 诊断为空腹血糖异常。

2 糖尿病的认识

糖尿病是一种内分泌代谢疾病，它是由于体内胰岛素绝对或相对不足，引起糖、脂肪、蛋白质的代谢紊乱。早期可无症状，血糖过高时可出现“三多一少”症状，即多尿、多饮、多食及体重减轻，且出现疲乏、无力及精神不振等衰弱症状。假如病人对糖尿病缺乏认识，不认真治疗，天长日久，不少病人会出现动脉粥样硬化、心肌梗死、脑血管意外、肾和视网膜微血管病变、各类感染等并发症。

糖尿病有两种类型：

I 型。I 型是胰岛素依赖型糖尿病，多见于 30 岁以前

发病，有阳性家族史者较多，起病较急，症状明显，常有明显的体重减轻，有发生酮症酸中毒的倾向。因胰腺产生不了胰岛素，血中葡萄糖不能进入细胞产生能量供人利用，因而血糖越来越高。

Ⅱ型。这类患者的发病与病毒感染和自身免疫有关，此类病情较难控制，各种慢性合并症出现较早。

Ⅱ型是非胰岛素依赖型糖尿病，与Ⅰ型不同的是病人多见于40岁以后起病，故又称成年发病型糖尿病。一般起病缓慢，症状轻，早期多肥胖，其发病与遗传有比较密切的关系，这类病人轻者只需饮食控制就可达到治疗目的，但多数病人需在控制饮食的同时给予口服药治疗，如不能理想控制，有时也需要用胰岛素治疗。

①需要尽快做检查诊断的人群

有的患者由于糖代谢紊乱不严重，没有明显的“三多一少”症状。有的患者虽然有空腹高血糖或明显的糖尿病性微血管病变，但并不出现尿糖。有的患者虽无典型症状，但已出现慢性末梢神经病变、大血管病变等。现代生活节奏快、压力大、应酬多、抽烟喝酒、常吃油腻食物，饭菜过于丰盛，精神过度紧张、劳累，运动量减少，都使我们有患糖尿病的可能。所以，属于下列人群之一的，一定要抽一点时间去医院检查一下，以明确是否患有糖尿病。

食欲正常但体重减轻，或原来肥胖近来体重减轻并伴乏力，找不出原因。

常 妇女分娩巨大胎儿（出生体重大于或等于4公斤），有过妊娠并发症（如多次流产、妊娠中毒症、羊水过多、胎死宫内等）。

年龄超过50岁，或40岁以上有糖尿病家族史者。人
肥胖或超重，特别是腹部肥胖者。患类Ⅱ。坚Ⅱ

高血压、高血脂者。合到對轉谷，開對事對對類此
有反应性低血糖者。同對豐轉對膏品對非量堅Ⅱ

一 肢体溃疡久治不愈者。又站，高血自以寒04千風冬人

突然视物模糊者。罪即達眼早，登升查，對惡源眼類

下肢麻木疼痛，感觉异常而找不到原因。关前四密并

无原因的周身皮肤瘙痒及反复感染。夢達世，前日我

女性反复尿路感染、阴部瘙痒者。對惡眼即不感，我

男性有性功能障碍。人前總斜查盤對對孕要需①

三 ②引以为戒的糖尿病先兆 攝升糖干由音患即查

由于糖尿病属于慢性病，大都有一个较长时期的演进过程，如果能够尽早发现并及时治疗，就会取得更佳的治疗效果。如果发现下面一些症状，则很可能是糖尿病的先兆症状。

低血糖征象。糖尿病早期患者往往有低血糖症状，可在午饭或晚饭前有低血糖反应，表现为严重乏力、多汗、颤抖、心悸、思想难以集中，有异常饥饿感，饮食后才能缓解，这是由于胰岛素是人体内唯一的降糖素，正常人进食后随着血糖的增高，胰岛素释放亦会增强，从而保持血糖稳定。糖尿病早期，由于患者胰岛素释放

迟缓，其高峰后移落到进食之后，就出现了低血糖征象。

病原感染疾患多。由于糖尿病早期患者的易感染性比一般人明显增高，其突出表现是所感染的病原种类多，细菌、病毒等；且感染途径也多。这是由于患者血糖浓度上升后有利于各种病原微生物的生长，同时人体白细胞的吞噬能力受到抑制，感染的抵抗力大为降低所致。

皮肤病患多。糖尿病在确诊前有时会出现反复发作的皮肤疾患，多数易生疮疖、四季皆可发生。皮肤表面常有难以根治的体癣、股癣及外阴瘙痒等。女性的外阴或肛门部阴瘙痒更为多见。这是因为内分泌紊乱使皮肤抵抗力下降之故。

视力下降。糖尿病早期常有视网膜病变，视力下降，严重的可能导致失明。部分早期糖尿病患者较早出视力和眼底变化程度不同的下降。并发眼病较多的是白内障。

性功能减退。早期糖尿病患者中的部分男性患有性欲减退、性功能下降以及阳痿的现象，这与周围神经变性，影响阴茎有关。所以，患有性功能障碍的人应做糖尿病的专项检查。

3 糖尿病的病况分类

在临床上，糖尿病可分为幼年发病型和年轻成年型。

幼年型糖尿病，又称为胰岛素依赖型糖尿病，即治疗中必须采用胰岛素，否则，趋向于酮症酸中毒。

成年型糖尿病，又称为非胰岛素依赖型糖尿病，一

般不用胰岛素治疗，只有少数病人在应激状态须用胰岛素才能控制病情。而年轻成人型糖尿病是呈显性遗传特征的病情较轻的糖尿病。

在糖尿病的发生发展过程中，体内糖代谢从正常逐渐到不正常，可分为以下几个阶段。

①糖尿病倾向

糖尿病倾向，又称糖尿病前期。这是指有患糖尿病的可能，但尚无临床症状的时期。从遗传角度看，家族有糖尿病患者的人属于这一类，他们是糖尿病的易感人群。

②隐性糖尿病

隐性糖尿病，又称糖尿病缓解期。这类病人糖耐量正常，但有过化学性或临床糖尿病，或妊娠糖尿病。这种病人多在应激情况下发生糖耐量不正常。

③化学性糖尿病

化学性糖尿病，又称隐性糖尿病。化学性糖尿病一般没有糖尿病的临床症状。空腹血糖正常，但饭后有高血糖及糖尿。有些病人在饭后3~4小时有低血糖症状，如心悸、多汗、饥饿等。有的病人可以出现糖尿病并发症的慢性末梢神经病变或大血管病变的体征。

④临床糖尿病

病人具有典型的糖尿病症状，空腹血糖增高，或空腹血糖正常，而饭后血糖显著增高，不做葡萄糖耐量试验即可明确诊断。



二、中医眼里的糖尿病分型及其食疗原料

糖尿病在中医理论中属于“消渴”病的范畴。中医认为发病原因主要是身体阴虚，加上饮食不节、情致失调、劳欲过度等因素所致。根据临床症状，中医将糖尿病分为“上消”、“中消”、“下消”及“上中消”“上下消”和“三消”等类型。

无论属于哪个类型的糖尿病，其应该注意的饮食原则基本是一致的，概括起来主要有以下几条。

(1) 适当限制总热能及糖类的进食量。限量多少需根据患者的饮食习惯及病情加以调整。

(2) 重症或幼年型患者，应严格控制饮食。

(3) 成年型患者、糖尿病症状不明显的轻型病例，在空腹及餐后2小时血糖超出正常水平，应该采用饮食治疗。

(4) 饮食要定时、定量。

(5) 注意补充微量元素锌和铬。

(6) 饮食中要摄入足够的纤维素（每日10克左右）。

1 上消型糖尿病及其食疗原料的选择

中医认为，上消型糖尿病一般是由于肺热伤津所致，

主要症状是饮水多，小便多，口渴，口干舌燥，舌边尖红，苔燥黄，脉数等。

适宜于上消型糖尿病食疗的原料见下表：

上消型糖尿病食疗原料表

上消型糖尿病食疗的食物原料	上消型糖尿病食疗的药物原料
梨、西瓜、冬瓜、猪肺、鱼翅、鳝、鱼、鲤鱼、石斑鱼、藕、菠菜、黑芝麻等。	沙参、燕窝、生地黄、川贝、薏苡仁、百合、莲子、人参、茯苓、西洋参、山药、雪蛤等。

2 中消型糖尿病及其食疗原料的选择

中消型糖尿病，由于胃燥阴伤，出现多食易饥，面黄枯瘦，大便秘结，舌苔黄燥，脉象滑数等症。

适宜于中消型糖尿病食疗的原料见下表：

中消型糖尿病食疗原料表

中消型糖尿病食疗的食物原料	中消型糖尿病食疗的药物原料
猪肚、火腿、牛肉、牛肚、鱼肚、牛奶、羊肚、羊奶、乌鸡、鸡蛋、白鸭肉、野鸭肉、鸭蛋、鹅肉、鹌鹑、鲫鱼、鱼翅、墨鱼、生鱼、鳖、龟、鲳鱼、鳗鱼、石斑鱼、燕窝、蛤蜊肉、海蜇、泥鳅、菠菜、苋菜、芹菜、马齿苋、白菜、藕、胡萝卜、番茄、茄子、南瓜、地瓜、蘑菇、梨、柿子、桑椹、无花果、柚子、西瓜等。	黄精、枸杞、麦冬、天冬、玄参、生地黄、熟地黄、石斛、沙参、女贞子、茵陈、生枇杷叶、黄芪、党参、山楂、葛根、山药粉、蚕茧等。

3 下消型糖尿病及其食疗原料的选择

下消型糖尿病一般属肾阴虚，主要症状是口渴多饮，小便频数，量多，尿如脂膏，头晕，目糊，腰膝酸软，口干，舌红，脉沉细而数。

适宜于下消型糖尿病食疗的原料见下表：

下消型糖尿病食疗原料表

下消型糖尿病食疗的食物原料	下消型糖尿病食疗的药物原料
海参、墨鱼、海蜇、虾类、鸡肉、鸽肉、鹌鹑肉、石斑鱼、鱼翅、鲍鱼、鱼肚、燕窝、蔬菜类、蛋类、牛奶、龟肉、鳖肉、马奶及韭菜等	山药、熟地黄、茯苓、枸杞、五味子、附子、鹿角片、菟丝子、党参、人参、黄芪、生地黄、山茱萸等。

4 上中消型糖尿病及其食疗原料的选择

上中消糖尿病患者不但有肺热津伤表现，而且也出现胃燥阴伤症状。其症状为口渴多饮，咽干，舌燥，小便烦多，舌苔黄燥，多食善饥，消瘦，大便干结等。

适宜于上中消型糖尿病食疗的原料见下表：

上中消型糖尿病食疗原料表

上中消型糖尿病食疗原料表	上中消型糖尿病食疗的食物原料
藕、黄瓜、冬瓜、西瓜、玉米须、西芹、蘑菇、木耳、鸡肉、牛肉、鸭肉、兔肉、鱼翅、鲍鱼、鱼肚、燕窝等。	生地黄、天花粉、玄参、石膏、知母、甘草、黄芪、五味子、麦冬、沙参、黄精、玉竹、黄芩、百合等。

5 上下消型糖尿病及其食疗原料的选择

上下消糖尿病患者既有肺热伤津，又兼肾虚、精虚，其主要症状为口渴多饮，而且多尿，小便频数量多，尿如脂膏，且头晕、腰膝酸软，口干、舌红等。

适宜于上下消型糖尿病食疗的原料见下表：

上下消型糖尿病食疗的药物原料

上下消型糖尿病食疗原料表	上下消型糖尿病食疗的食物原料
猪胰、猪肾、羊胰、牛胰、牛肾、猪肉、乳鸽、团鱼、生鱼、鳗鱼、龟、鱼翅、燕窝、虾仁、韭菜、南瓜粉、冬瓜、西瓜、马	生地黄、天花粉、玄参、生石膏、知母、甘草、黄芩、天冬、麦冬、山药、沙参、葛根、五味子、石斛、川贝、冬瓜仁、熟地黄、黄
奶、猪肝、西芹、鱼腥草、白菜、萝卜、木耳、银耳、菠菜、核桃仁、白扁豆、藕、马蹄以及水果类（含糖多者少食）等	芪、玉米须、党参、山楂、枸杞、白术等。

6 三消型糖尿病及其食疗原料的选择

三消型糖尿病兼有上、中、下三消的特征，既会出现肺热津伤、胃燥阴伤现象，又有肾虚精虚亏等症状。同时，也有阳气虚衰、阴阳两虚的表现。主要症状为多饮，多尿，多食，消瘦，乏力。严重者每日尿量可达数千毫升，小便混浊如膏，面色黧黑，耳轮焦干，腰膝酸软，阳痿滑精，舌淡，脉细无力。还可能伴有呕吐，腹痛，口腔内有烂苹果气味。本病严重患者，容易并发肺