



糖尿病 食疗

【修订版】

雷永乐 著

雷医生健康食疗丛书

广东省出版集团
广东人民出版社



雷医生健康食疗丛书

糖尿病食疗

(修订本)

雷永乐 著

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病食疗 / 雷永乐著. — 广州: 广东人民出版社,
2007. 12 (修订版)

(雷医生健康食疗丛书)

ISBN 978 - 7 - 218 - 03723 - 3

I. 糖… II. 雷… III. 糖尿病—食物疗法…

IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 038824 号

出版发行	广东人民出版社
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	肇庆市科建印刷有限公司
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张	5. 125
字 数	110 千字
版 次	2007 年 12 月第 3 版 2007 年 12 月第 4 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 218 - 03723 - 3
定 价	11. 50 元

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpph.com>

电子邮箱: sales@gdpph.com

图书营销中心: 020-37579604 37579695】

序

肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病已成为当今我国重要的公共卫生问题。糖尿病继肿瘤、心脑血管疾病之后也迅速上升为又一种危害严重的慢性病，估计现有患者4000万以上。

糖尿病与营养过剩显然密切相关，饮食治疗是每个患者必须的治疗手段之一，也是糖尿病治疗的基础，是糖尿病药物治疗能否发挥有效作用的前提。“药食同源”，我国饮食疗法源远流长，食疗是祖国医药学的重要组成部分，“寓治于食”，不论病情轻重，或有无并发症以及用药与否，食疗是必须始终坚持的措施之一。有些轻症的糖尿病患者，仅用控制饮食、适当运动，就能使血糖、尿糖达到正常标准而不必吃药便可达到良好的治疗目的。

《糖尿病食疗》向患者提供大量食谱、食疗良方，是糖尿病患者及预防糖尿病的良好良师益友，是为读者打开延年益寿大门的一把钥匙。

广东省科普作家协会医学专业委员会主任，
全国优秀医学科普工作者，副主任医师

陈超民

代科学知识，为读者释疑，是读者的良师益友。希望《胃病食疗》成为读者通往健康的桥梁。

连粤湘

（作序者是广州市第八人民医院、广州市肝病医院肝病二科主任，传染病学硕士，主任医师）

前 言

随着我国国民经济发展，人民生活水平逐步提高，营养失衡现象日渐显著，所谓的“文明病”、“富贵病”油然而生，“甜蜜杀手”悄然逼近，糖尿病已成为当今社会威胁人们健康的严重问题。如果突然感到口干、尿多、体重没原因地减轻，很不幸，你的确可能已加入糖尿病患者的大军。糖尿病容易攻击一些高危人群，如近亲（父母、兄弟姊妹）患过糖尿病者；代谢功能异常，如血脂异常、高血压、肥胖、痛风者；妊娠糖耐量异常者；生育巨大婴儿者（婴儿体重大于4千克）；日常生活久坐不动、工作紧张又发福者。这些高危人群要及早测血糖，以便及早发现，早治疗，预防并发症，使糖尿病人健康长寿。

糖尿病需长期治疗，治疗措施主要包括饮食治疗、体力活动和药物治疗三个方面，其中饮食治疗是一项基本的治疗措施。利用食物预防和治疗疾病的方法，称为饮食疗法。这种方法简便易行，疗效显著，安全无毒，多服久服不伤人。广义的食疗，实际上已包括药膳在内。本书把基本上以食物为主的膳食称为食疗，将放有一定药物的膳食归于药膳范畴。这些用作糖尿病人的食

疗，将使病人在品尝这些美味佳肴时，不知不觉地得到治疗，达到“以食治疾，胜于用药”的目的。对指导如何同糖尿病作斗争，从而战而胜之，争取早日康复，大有裨益。

广东省科普作家协会医学专业委员会主任、全国优秀医学科普工作者、副主任医师陈超民在百忙中为本书写序，在此表示衷心感谢。

这次修订，增补了一些新知识内容，希望更适合读者的需要。

由于笔者水平有限，缺点和错误在所难免，希望广大读者提出宝贵意见。

雷永乐

目录

概述

糖尿病的饮食疗法	1
糖尿病饮食计算法	3
营养价值相等食物互换法	7
糖尿病人与水果	9
化学元素与糖尿病	11
糖尿病患者切勿忘记补钙	13
食物纤维与糖尿病	14
吃鱼与糖尿病	15
维生素与糖尿病	16
牛奶喂养与糖尿病	17
糖尿病患者忌食肥甘厚味食物	18
糖尿病患者为什么要少吃盐	19
糖尿病病人忌饮酒	20

糖尿病患者不宜服用甘草与鹿茸制剂	21
糖尿病病人须戒烟	22
糖尿病人饮食歌	23
以饮食行为预测糖尿病	23
糖尿病的自我诊断	24
什么叫做酮体中毒	25
糖尿病的十大信号与新信号	25
为什么胰岛素叫“生命之宝”	27
糖尿病人运动疗法	27

日常食物与食疗

粮食豆类	29	豆腐渣	42
粳米（大米）	29	黑豆	42
糯米（江米）	30	蚕豆（胡豆）	43
小麦	31	豇豆（豆角）	44
大麦	32	绿豆	45
荞麦	33	扁豆（白扁豆）	45
高粱	35	赤小豆	46
玉米（玉蜀黍、苞米）	36	黑芝麻	47
玉米须	37	番薯（红薯、甘薯）	48
小米（粟米）	38	豌豆（麦豆）	48
黄豆（大豆）	39	眉豆（白豆、白目豆）	49
豆腐	40		

鱼肉类 50

猪肉	50
猪脊骨	51
猪肚	52
猪肝	53
猪腰 (猪肾)	53
猪胰	54
猪心	56
羊肚	57
马乳	58
人乳	59
兔肉	60
鸡	62
鸡蛋	64
鹅肉	65
鸭	66
鹌鹑	67
鲫鱼	68
鲤鱼	69
黄鳝	70
鳖肉 (甲鱼、团鱼、水 鱼、元鱼)	72
蛤蜊肉	73
西施舌	74
田螺	74

蚌肉	75
江珧柱 (玉珧) ...	76
海参	77

副食品类 78

花生	78
香菇 (冬菇)	79
海带	80
茶叶	81
黑木耳	82
玉竹	83
蜂乳	84
薏米 (米仁、薏苡仁)	84
山药 (淮山)	85
银耳	88
紫菜	89

瓜菜类 90

枸杞叶	90
枸杞子	91
芹菜	93
葱	94
洋葱	95
韭菜	97

蕹菜(瓮菜、空心菜、 竹叶菜)	98
菠菜	99
白菜	100
芥菜	101
苦瓜	102
冬瓜	104
萝卜	106
胡萝卜(红萝卜)	106
丝瓜	108
南瓜(矮瓜、茄子)	108
葛根(粉葛、干葛)	109
番茄	111
莴苣	112
竹笋	113
蘑菇	114
大蒜	114
辣椒	115
水果种子类	116
番石榴	116
桑葚(桑果)	117
枇杷	118

桃树胶	118
菠萝	119
杨梅	120
樱桃	120
西瓜	121
苹果	122
核桃	122
山楂	123
橘	124
梨	125
松子(松子仁)	125
罗汉果	126
芒果	127
无花果	128
杏仁	128
柚子	129

既是食品又是药品类

桑叶	130
茯苓	131
荷叶	131
鸡内金	132
白果(银杏)	132
肉桂	133

其他 134

首乌茶 134

魔芋豆腐 134

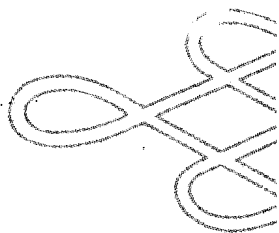
五汁饮 135

附录

常用食物成分表（每 100 克食物所含的营养素） ... 137



概 述



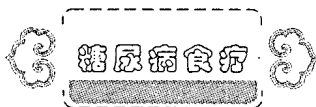
糖尿病的饮食疗法

11月14日是世界糖尿病日。糖尿病是一个终身性疾病，需要长期治疗；治疗措施主要包括饮食治疗、体力活动和药物治疗三个方面，其中饮食治疗是一项基本的治疗措施。

糖尿病中医叫消渴病，有半数以上的病例有典型的三多症状（多饮、多食、多尿）。糖尿病与饮食关系十分密切，无论是哪一类型糖尿病，首先都必须采取饮食治疗。如轻型病人不用服药通过饮食调整，也能控制病程。重者除了药物治疗外，配合饮食治疗更是治疗成功的关键。

限制主食

为了减轻胰岛细胞负荷，对于肥胖者，每日米、面主食应限制在150~250克，如有饥饿感，可多食蔬菜充饥。对非肥胖者，每日主食为200~250克；轻体力者为250~300克；中等体力劳动者300~400克；重体力劳动者则为400~500克。控制饮食以每餐达7成为宜。土豆、白薯、山药、藕、荸荠（马蹄）、芋头、蚕豆主要成分是淀粉，应算作主食，不



应算作蔬菜。

补充蛋白质

糖尿病人因代谢紊乱，蛋白质分解过速，容易摄入蛋白质不足，出现负氮平衡量（摄入氮少于粪尿排氮）。所以膳食中应补充蛋、奶、鱼、瘦肉和豆制品如豆美丝等蛋白质丰富的食物。每日每公斤体重摄入 0.8 克蛋白质为宜。近年研究证明，蛋白质过多对糖尿病并无好处，高蛋白质饮食可引起病人肾小球滤过压增高，容易发生糖尿病肾病。

低脂饮食

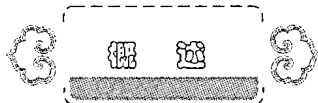
主张在保持热量平衡的前提下，主要控制脂肪的摄入。因为脂肪不但热量高，而且容易导致胰岛素抵抗和动脉粥样硬化。脂肪每天要少于 50 克。用含不饱和脂肪酸的植物油为主，如花生油、大豆油、菜籽油等，避免食用动物油及椰子油。

蔬菜水果的选择

多食用含糖少的蔬菜如芹菜、卷心菜、韭菜、油菜、番茄、茄子、黄瓜、西葫芦、丝瓜。此外，甜酸橙、半熟的木瓜、柑、李子、石榴、樱桃可适量进食。当血糖尚未控制好时暂不要吃水果，当血糖控制达标后再试着吃水果，即在两顿饭之间血糖最低时吃水果，于吃后半小时到 1 小时、2 小时测测血糖。吃什么水果，吃多少量，以血糖不高为标准。科学家建议，糖尿病患者应每天至少吃比通常多 4 倍的水果与蔬菜。

宜补充矿物质和锌铬

糖尿病的糖从尿中排出，同时也造成钙、磷、镁的丢失过多，故而可食海带、紫菜、虾米、虾皮、木耳、各种豆类



及豆制品（如豆美丝）这些含钙、磷、镁多的食物。老年糖尿病患者处于低血锌。缺锌使免疫功能障碍，影响伤口创面的愈合。含锌多的有瘦肉、家禽、鱼和豆类。铬参与人体的糖代谢。缺铬可引起糖代谢紊乱、血糖增高、血脂增高，促使动脉粥样硬化，可食用粗粮及适当食些肝肾等含铬丰富的食品。

不能限制喝水

口渴想喝水是人体保护性的生理调节。中老年及长期血糖升高的患者，口渴中枢已不敏感，因而口渴症状常不明显，但体内脱水现象仍然存在。喝水有利于体内代谢毒物的排泄，有预防糖尿病酮症酸中毒的作用。另外，喝水可改善血液循环，对老年患者可预防脑血栓的发生。糖尿病患者和普通人一样，每天平均需要 2500 毫升的水。除了饮食中含有的部分水外，还有 1600~2000 毫升的水要靠饮水补充。糖尿病患者可选用的饮用水有白开水、淡茶水、矿泉水等，饮料有牛奶、豆浆。

忌食

糖、蜂蜜、果酱、蜜饯、糕点、冰淇淋等忌食。山芋、马铃薯、栗子、藕粉等少食为宜。西瓜、香瓜每日限量应在 200 克左右。葡萄、樱桃、橘子、橙、柚子、李子、桃子、菠萝、梨和杏含糖高，每天可吃 100 克左右。

糖尿病饮食计算法

1. 计算标准体重

按照每个人不同的性别、年龄、身高、体重及劳动情况，

计算每日所需热量。标准体重可依下式估算：

① 身高(厘米)－105＝体重(公斤)……(粗算法)

② $[(\text{身高(厘米)} - 100) \times 0.9] = \text{体重(公斤)} \dots\dots$ (细算法)

以上二式为成年男子计算公式，如为女性，则再减 2，即为成年妇女标准体重。

③ 男女分别计算：

男子： $0.36 \times \text{身高(厘米)} = \text{标准体重(公斤)}$

女子： $0.34 \times \text{身高(厘米)} = \text{标准体重(公斤)}$

在标准体重上下 20% 范围以内属于正常。在 20% 以下为消瘦，超过 20% 为肥胖；超过 40% 者为重度肥胖。

2. 所需热量估计

成年糖尿病人每公斤体重需要热量，见表 1。

表 1 糖尿病人每日需要热量参考表

需 要 热 量 (千卡) 劳 动 强 度	体 型	肥胖	正常	消瘦
		(每公斤体重)	(每公斤体重)	(每公斤体重)
休息者		15	15~20	20~25
轻体力劳动与家庭主妇		20~25	25~30	30~35
脑力劳动		20~25	30	35
中等劳动		30	35	40
重劳动		35	40	40~50
孕妇		30	35	40
哺乳期		30~35	35~40	40~45



15 岁以下正在生长发育的儿童需要热量比一般人多些：
0~4 岁每日每公斤体重 50 千卡；5~9 岁需 40~45 千卡；
10~15 岁需 35~40 千卡。伴有消耗性疾病者亦应酌情增加。

表 2 老年糖尿病患者每日需要热量参考表

需 要 热 量 (千卡)	体 型	肥胖	正常	消瘦
		(每公斤体重)	(每公斤体重)	(每公斤体重)
活 动 情 况				
卧床休息		15	20~25	25~30
轻体力劳动		20~25	30~35	35~40
中等体力劳动		30	35~40	40~45

3. 膳食中其他营养素的估计方法

按患者病情的轻重类型，一般在计算其他营养素方面有两种处理的方法：

糖、蛋白质、脂肪为食物中的三大营养素，当总热量确定后，这三大营养素该如何分配，近来新的要求是：放宽对碳水化合物的限制，目前饮食中碳水化合物（即糖）可占总热量的 55%~60%。适当限制蛋白质摄入量，蛋白质过多对糖尿病并无好处，高蛋白质饮食可引起病人肾小球滤过压增高，容易发生糖尿病肾病。可每公斤体重摄入 0.8 克蛋白质。脂肪每日摄入量不超过总热量的 30%。

轻型而无并发症的患者，休息者每日主食量为 200~250 克左右；轻体力劳动者为 250~300 克；中等体力劳动者为