

糖 尿 病
饮 食 治 疗 学

翁孝钢等 主编

中国中医药出版社

糖尿病饮食治疗学

主 编

翁孝钢 王宪波 韩 清

副主编

(按姓氏笔划为序)

王道直 孔祥梅 张延群 张清贵 周中华 窦敬芳

编 委

(按姓氏笔划为序)

王 伟 王宪波 王道直 孔祥梅 宋恒勋 李卫河
李红军 张延群 张清贵 周中华 赵习德 赵扶叶
翁孝钢 桑 雁 韩 清 窦敬芳

中国中医药出版社

(京)新登字025号

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病饮食治疗学 / 翁孝钢主编. -北京: 中国中医药出版社, 1995.7

ISBN 7-80089-444-4

I. 糖… II. 翁… III. 糖尿病-食物疗法 IV. R259.871

中国版本图书馆CIP数据核字(95)第08419号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

北京市朝阳区东兴路七号 邮码: 100027

印刷者: 北京市燕山联营印刷厂印刷

经销者: 新华书店总店北京发行所

开本: 787×1092毫米 32开

字数: 470千字

印张: 21

版次: 1995年7月第1版

印次: 1995年7月第1次印刷

册数: 1—7000

书号: ISBN7-80089-444-4/R·445

定价: 23.00元

内容提要

饮食治疗是糖尿病治疗的基石。本书系统介绍了糖尿病的基本知识，特别是详细介绍了糖尿病饮食治疗的原则及具体操作方法。本书的特点是在饮食治疗方面具有新颖性、全面性和可操作性，既论述了糖尿病饮食治疗方面国内外最新研究进展，又介绍了中医养生学理论，并能理论联系实际，向患者提供了各种食物及药膳的营养价值、制作方法和应用范围。因此，本书是临床医务工作者和营养医师的必备参考书，也是糖尿病患者及家属的良师益友和家庭保健医师。对于肥胖病人、心脑血管疾病患者及中老年人的膳食保健，也具有一定的指导意义。

前 言

糖尿病是一种严重危害人类健康的常见病。随着人们生活水平的提高，糖尿病的发病率逐年上升；又由于糖尿病为一终生性疾病，不易治愈，且慢性并发症多，因此，在发达国家，糖尿病是继心血管疾病、肿瘤之后，成为对人类健康危害最为严重的第三大类疾病。但是，不论糖尿病是什么类型，病情缓急及严重程度有何差异，药物治疗方案如何的不同，而饮食治疗则是每个患者必须的治疗手段之一，因为饮食治疗是糖尿病治疗的基石，是糖尿病药物治疗能否发挥有效作用的前提。因此，近几十年来，国外关于糖尿病饮食治疗的研究也取得了较大的进展。一些营养学专家不仅较为深入地研究了糖尿病患者各种营养素的摄入量，也研究了各种食物摄入后对机体代谢的不同影响，因此，形成了较为系统的糖尿病饮食治疗的理论。

众所周知，“药食同源”，我国饮食疗法源远流长，中国食疗是祖国医药学的重要组成部分，“寓治于食”也是中医养生学理论的特点。药膳保健的研究，功能食品的开发及应用，特别是近年来受“返朴归真”、“回归大自然”思想的影响，国内外对天然药物、保健食品及食疗的研究，也正在兴起，并不断显示出其优越性及科学性，且已积累了较为丰富的资料。因此，编写本书的目的，一方面要向读者详细介绍糖尿病饮食治疗的国内外最新研究进展，各种营养素的摄入总量；另一方面联系中医养生学理论，详细阐述各种常用食物的营养

价值及功用，在各种不同病人中的摄入选择；同时理论联系实际，向患者提供了大量食谱及药膳的制作方法 及 摄入选择；还介绍了一些糖尿病患者的常用中药。因此，本书是糖尿病饮食治疗方面的一部较大型专著，在糖尿病食疗方面具有新颖性、全面性和可操作性的特点，也是作者在这方面理论联系实际、中西医理论相结合所做的一种尝试。此外，本书还较为详细地介绍了糖尿病的一般知识，力争做到一书在手，使患者对糖尿病及其食疗的理论及应用方面有一个全面而系统的了解。因此，本书是糖尿病患者及家属的良师益友和家庭保健医师，对于肥胖病人、心脑血管疾病患者及中老年人的膳食保健，也具有一定的指导意义，也可供临床医务工作者及营养医师参考。

由于作者的水平有限，本书一定还存在着许多不足甚至错误之处，恳请各位老师、同道及读者批评指正，以利于本书以后的修订。

编 者

1995年2月

目 录

第一章 糖尿病的基本知识	1
第一节 糖尿病的历史与流行病学	1
一、糖尿病的发展和研究历史	1
二、糖尿病的流行病学	2
第二节 糖尿病分类、病因和发病机理	5
一、糖尿病的分类	5
二、病因和发病机理	7
第三节 糖尿病的病理和病理生理	9
一、胰岛、胰岛素及其生理作用	9
二、病理	11
三、病理生理	11
第四节 糖尿病的临床表现	12
一、起病方式	12
二、主要症状	13
三、慢性并发症	14
四、感染	29
五、急性并发症	30
第五节 糖尿病的实验室内检查	33
一、尿糖测定	33
二、血糖测定	34
三、口服糖耐量试验	35
四、胰岛B细胞功能测定	35
五、血清抗胰岛素抗体结合率测定	37
六、糖化血红蛋白和糖化血清蛋白测定	38

第六节 糖尿病的诊断和鉴别诊断	39
一、糖尿病的诊断标准	39
二、糖尿病的鉴别诊断	40
第七节 糖尿病治疗方式选择及病情控制标准	41
一、糖尿病的治疗目的	41
二、糖尿病的代谢控制标准	42
三、治疗方式选择	43
第八节 糖尿病的一般治疗	45
一、糖尿病教育	45
二、运动疗法	46
三、口服降糖药治疗	51
四、胰岛素治疗	59
五、急性并发症的治疗	68
六、慢性并发症的治疗	71
第九节 糖尿病与低血糖症	74
一、正常血糖的调节	75
二、糖尿病合并低血糖的原因	76
三、临床表现	77
四、低血糖对糖尿病的不良影响	78
五、低血糖的诊断	78
六、低血糖的防治	78
第十节 老年人糖尿病	79
一、老年人糖耐量降低的原因	80
二、老年人糖尿病的临床特点	81
三、老年人糖尿病的防治	82
第十一节 小儿糖尿病	83
一、小儿糖尿病的特点	81
二、小儿糖尿病的治疗	84

第十二节	糖尿病与妊娠	85
一、	妊娠期间糖代谢的特点	86
二、	糖尿病对妊娠的影响	87
三、	妊娠合并糖尿病的诊断和分级	88
四、	妊娠期间糖尿病的处理	89
第十三节	糖尿病与高脂蛋白血症	92
一、	血脂、载脂蛋白和脂蛋白	92
二、	血浆脂蛋白及其代谢	93
三、	糖尿病人脂代谢异常	96
四、	糖尿病高脂蛋白血症的治疗	97
第十四节	糖尿病的中医辨证论治	99
一、	中医对糖尿病病因病机的认识	100
二、	辨证论治	102
第二章	饮食治疗原则	111
第一节	糖尿病膳食的组成	111
一、	糖尿病食疗的目的及意义	111
二、	糖尿病食疗的历史回顾	112
三、	总热量的摄入及合理分配	113
第二节	碳水化合物的合理摄入	116
一、	碳水化合物的分类及生理功能	116
二、	碳水化合物的消化与吸收	117
三、	碳水化合物的摄入总量	118
四、	主要食物的摄入选择	119
五、	单糖、双糖和其他食物甜味剂	122
第三节	蛋白质的营养价值及合理摄入	124
一、	蛋白质的分子组成及生理功能	124
二、	蛋白质的消化吸收和代谢	127
三、	蛋白质的摄入总量	128
四、	主要食物蛋白质质量评价及合理摄取	133

第四节 脂类的摄入选择	136
一、脂类的种类及生理功能	136
二、脂类的消化吸收和代谢	138
三、主要食物中脂类的含量	141
四、脂类的摄入总量及摄入选择	143
第五节 膳食纤维	150
一、膳食纤维的种类	150
二、膳食纤维的生理功能	151
三、膳食纤维与糖尿病	153
四、高纤维膳食的副作用	155
五、主要食物中膳食纤维的含量	155
第六节 补充维生素	156
一、维生素的种类及生理功能	156
二、维生素与糖尿病	163
第七节 微量元素的合理摄取	167
一、铬与糖尿病	167
二、钒与糖尿病	171
三、硒与糖尿病	174
四、其他	176
第八节 膳食举例及食疗的注意事项	178
一、膳食举例	178
二、糖尿病食疗的注意事项	182
第九节 特殊病人的膳食	183
一、肥胖病人的膳食	183
二、糖尿病合并妊娠患者的膳食	189
三、儿童糖尿病的膳食	190
四、糖尿病酮症酸中毒病人的膳食	191
五、重症糖尿病膳食	191
六、低血糖反应	192

第三章 各类食物的营养价值及食疗 193

第一节 粮食类 193

一、粮谷类的营养价值及功用 193

糯米(197) 粳米(197) 小麦(198) 大麦(199)
荞麦(199) 燕麦(200) 高粱(201) 玉米(201)
小米(203) 秫米(204) 甘薯(204)

二、食谱的制作方法及应用 205

八宝粥(205) 肉麸汤圆(206) 芸豆饭(206) 焖饭(207) 鸡蛋炒饭(207) 三鲜炒饭(207) 荷叶粥(208) 刀削面(208) 热干面(209) 素馅水饺(209) 葱花卷(210) 荷叶夹(210) 炒疙瘩(211) 牛肉面(211) 打卤面(211) 猪肉白菜馅饺子(212) 天津包(212) 羊肉白菜馅饼(213) 大饼(213) 大麦米粥(214) 大麦糯米粥(214) 荞麦鸡丝汤面(214) 荞面蒸饺(215) 小米饭(215) 二米饭(216) 小米红豆粥(216) 小米蜂糕(216) 鸡蛋莜麦汤面(216) 玉米糝粥(217) 玉米面窝头(217) 蜂糕(217) 两面粥(218) 玉米面豆粥(218) 高粱米饭(219) 甜煮红薯(219) 薯面萝卜饺(219) 糯米麦粥(220) 竹笋米粥(220) 乌梅粥(220) 萝卜粥(221) 红萝卜海蜇粥(221) 黑芝麻粥(222) 鲜藕粥(222) 菠菜粥(222) 芹菜粥(222) 韭菜粥(223) 甜浆粥(223) 发菜马蹄粥(224) 玉米刺梨粥(224) 葱白神仙粥(224) 姜汁牛肉饭(225) 淡菜粳米饭(225) 姜汁黄鳝饭(226) 小麦粥(226) 春盘面(226) 皂羹面(227) 炒米面粉(227) 大麦黄鳝粥(228) 荞麦绿豆鱼翅粥(228) 陈谷粥(229) 小米山药粥(229) 秫米半夏粥(229) 秫米鲜蚝粥

(230) 玉米冬瓜粥(230) 梁米粥(231) 高粱猪肚粥(231) 甘薯粥(232)

第二节 豆类 232

一、豆类的营养价值及功用 232

大豆及其制品(233) 黑豆(241) 绿豆(242) 赤小豆(243) 豇豆(244) 扁豆(245) 蚕豆(245) 豌豆(246)

二、食谱的制作方法及应用 247

白菜烩豆腐(247) 笋尖焖豆腐(247) 木樨豆腐(247) 砂锅豆腐(248) 滑溜豆腐(248) 清蒸豆腐(249) 家常豆腐(249) 蘑菇炖豆腐(250) 炒三鲜(250) 香椿拌豆腐(251) 松花拌豆腐(251) 榨菜豆腐汤(251) 蚌肉豆腐汤(252) 绿豆糕(252) 绿豆沙(252) 小豆粥(253) 小豆米粥(253) 炒豆芽(253) 素炒豇豆(254) 凉拌豇豆(254) 肉片炒豆角(254) 焖扁豆(255) 西红柿炒扁豆(255) 冬菇扁豆(255) 肉片焖扁豆(256) 鲜蘑炒豌豆(256) 肉炒豌豆(256) 炒豌豆尖(257) 豌豆苗饮(257) 豆腐紫菜兔肉汤(257) 丝瓜豆腐瘦肉汤(258) 豆腐冬菇瘦肉汤(258) 黄豆焖狗鞭(259) 红白饭豆粥(260) 食盐煮豇豆(260) 黑色二豆汤(260) 黑豆塘虱鱼煲(261) 黑豆鲤鱼汤(261) 绿豆粥(262) 绿豆芽炒兔肉丝(262) 绿豆南瓜汤(263) 绿豆萝卜汤(263) 赤小豆鲤鱼汤(264) 赤小豆鲫鱼羹(264) 花生叶小豆蜂蜜汤(265) 炒扁豆山药粥(265) 扁豆牛肉汤(266) 扁豆薏苡仁田鸡汤(266) 冬瓜皮蚕豆瘦肉汤(267) 胡豆炖牛肉(267) 蚕豆鲫鱼粥(268)

第三节 坚果类 268

一、各种坚果的营养价值及功用 268

花生(270) 核桃(272) 栗子(273) 向日葵(274)
南瓜子(274) 西瓜子(275) 杏仁(275) 榛子
(276) 芡实(276) 莲和莲子(277) 菱(278)

二、食谱的制作方法及应用..... 279

栗子烧鸡(279) 栗子糕(279) 麻子栗子糕(280)
食栗补肾方(280) 山药栗子粥(281) 栗子竹丝鸡
汤(281) 莲肉糕 I (282) 莲肉糕 II (283) 莲子
茯苓糕(283) 莲子芡实粥(283) 莲子芯茶(284)
莲子芡实荷叶粥(284) 莲子龙眼肉鹌鹑蛋汤(285)
无花果莲子猪肠汤(285) 莲子发菜瘦肉汤(286)
韭菜胡桃仁炒鸡蛋(286) 黑豆胡桃仁塘虱鱼汤
(287) 胡桃山楂茶(288) 五味子胡桃仁米糊
(288) 核桃炖蚕蛹(289) 枸杞子芡实炖麻雀
(289) 芡实莲子炖龙虱(290) 芡实白果糯米粥(290)
芡实煮老鸭(291) 芡实八珍糕(291) 鸡头粉羹
(291) 鸡头粉雀舌子(292) 花生龙眼肉红枣
糕(292) 花生焖牛筋(293) 花生冬菇猪脚汤(293)
甜杏仁猪肺汤(293)

第四节 果蔬类..... 294

一、蔬菜类..... 294

(一) 常见蔬菜的营养价值及功用..... 300

白菜(300) 洋白菜(301) 菠菜(302) 芹菜(302)
韭菜(303) 薤菜(304) 莴笋(305) 茭白(305)
金针菜(306) 大蒜(306) 葱(308) 洋葱(309)
胡萝卜(310) 萝卜(311) 竹笋(312) 藕(313)
土豆(313) 冬瓜(314) 南瓜(315) 黄瓜(315)
苦瓜(316) 丝瓜(317) 茄子(318) 蕃茄(319)
辣椒(319)

(二) 食谱的制作方法及应用..... 321

素炒青菜(321) 虾子烧青菜(321) 笋尖闷白菜(321)

冬笋香菇烧白菜(322) 醋溜白菜(322) 芝麻酱白菜心(322) 柿椒炒元白菜(323) 西红柿炒元白菜(323) 青酱茄(323) 拌茄泥(324) 鱼香茄子(324) 西红柿拌黄瓜(324) 蒜泥拌黄瓜(325) 香菜烧白萝卜(325) 烩酸菠菜(326) 拌菠菜(326) 炮茼笋(326) 麻酱青笋尖(327) 素烧冬瓜(327) 海米烩冬瓜(327) 海米拌芹菜胡萝卜(328) 干煸苦瓜(328) 姜汁薤菜(328) 胡萝卜鲍鱼粥(329) 南瓜炒田鸡(329) 芹菜炒蛤蜊肉(330) 苦瓜瘦肉煲(331) 茄子炒牛肉(331) 萝卜牛肚煲(332) 洋葱炒黄鳝(332) 冬瓜淡菜汤(333) 洋葱炒肉片(334) 蕃茄炒牛肉(334) 芹菜炒淡菜(335) 大蒜炒鳝鱼片(335) 芹菜翠衣炒鳝鱼(336) 大蒜塘虱鱼煲(337) 冬瓜薏苡仁兔肉汤(337) 黄花菜蒸肉饼(338)

二、菌藻类..... 338

(一)主要菌藻类食物的营养价值及功用..... 338

蘑菇(339) 香菇(341) 银耳(342) 黑木耳(343) 海带(344) 紫菜(345) 发菜(345) 灵芝(346) 冬虫夏草(347)

(二)食谱的制作方法及应用..... 347

冬菇烧白菜(347) 口蘑烧白菜(348) 冬菇烧面筋(348) 清汤银耳(348) 蘑菇冬瓜汤(349) 鲜莲银耳汤(349) 银耳百合沙参汤(350) 银耳羹(350) 双耳汤(350) 灵芝银耳羹(351) 香菇银耳焖豆腐(351) 昆布蛤肉汤(352) 海藻蛎肉汤(353) 灵芝鸡肉汤(353) 冬虫夏草海马汤(354) 冬菇木耳瘦肉粥(354) 冬菇木耳瘦肉汤(355)

三、瓜果类..... 355

(一)主要瓜果类食物的营养价值及功用..... 355

梨(359) 大枣(360) 苹果(361) 香蕉(363) 山楂(364) 番石榴(365) 橘子(366) 柚子(367) 柑(368) 橙子(369) 柠檬(369) 桃(370) 菠萝(371) 枇杷(371) 葡萄(372) 荔枝(373) 梅(374) 石榴(375) 柿子(375) 桂圆(376) 西瓜(377)	
(二)食谱的制作方法及应用	378
山楂汤(378) 桂圆生姜汤(378) 番石榴汤(379) 葱枣汤(379) 大枣乌梅汤(379) 桂圆大枣汤(380) 大枣粥(380) 山楂粥(380) 荔枝粥(381) 荔枝淮山大枣粥(381) 柿饼饭(382) 红枣炖兔肉(382) 荷花荔枝鸭(382) 红枣鸭子(383) 西瓜鸡冻(384) 翠皮爆鳝丝(384) 柿叶茶(385) 山楂根茶(385) 山楂荷叶茶(385) 五汁饮(386) 鲜李汁(386) 雪梨浆(386) 罗汉果茶(387)	
四、野菜与野果	387
(一)常见野菜、野果的营养价值及功用	387
马齿苋(389) 荠菜(389) 猕猴桃(390) 刺梨(391)	
(二)食谱的制作方法及应用	392
马齿苋粥(392) 荠菜粥(392) 荠菜茶(392) 旱芹车前茶(393) 苦瓜荠菜瘦肉汤(393) 荠菜淡菜汤(393)	
第五节 肉类	394
一、畜肉类	394
(一)主要畜肉类食物的营养价值及功用	394
猪肉(396) 猪髓(400) 猪胰(400) 猪肚(401) 猪腩(401) 猪肾(401) 猪脾(402) 猪肺(402) 猪蹄(402) 猪肝(403) 猪心(403) 火腿(403) 牛肉(404) 牛肚(404) 羊肉(405) 羊肾(406) 羊肺(406) 羊肚(406) 羊肝(406) 狗肉(407)	

兔肉(408) 驴肉(409) 鹿肉(409)

(二) 食谱的制作方法及应用..... 409

肉丝炒青菜(409) 肉片炒元白菜(410) 元白菜肉卷(410) 肉炒黄瓜丁(411) 肉丝拌黄瓜粉皮(411) 肉片炒小水萝卜(411) 肉片烧菜花(412) 镶西红柿(412) 肉片烧茄子(412) 肉丝炒菠菜粉丝(413) 小白菜氽丸子(413) 丸子烧油菜(413) 牛肉烧油菜(414) 牛肉炒芹菜(414) 牛肉炒黄瓜(415) 牛肉烧白萝卜(415) 牛肉丝炒胡萝卜(415) 牛肉炒西红柿(416) 红烧牛肉(416) 牛肉丸子氽冬瓜(417) 拌肚丝(417) 猪肝炒菠菜(417) 炒腰花(418) 猪肾陈皮馄饨(418) 罗汉果煲猪肺(418) 韭菜炒羊肝(419) 猪肚粥(419) 猪肾粥(419) 脊肉粥(420) 牛肉大米粥(420) 羊脊骨粥(421) 羊肾粥(421) 羊石子粥(421) 猪胰汤(422) 猪胰淡菜汤(422) 猪胰海参汤(422) 山药猪胰汤(423) 黄精玉竹猪胰汤(423) 猪胰玉米须煎(423) 猪胰止渴汤(424) 猪胰片(424) 猪肤汤(424) 猪脊羹(424) 土茯苓猪骨汤(425) 羊脊骨羹(425) 兔子山药汤(425) 菠菜猪血汤(426) 狗肉羹(426) 火腿羹(426) 猪腰胡桃补肾汤(426) 兔肉健脾汤(427) 芝麻兔(427) 枸杞炖兔肉(428) 炖猪腰(428) 山药炖羊肚(428) 兔肉炖豆腐(429) 牛肉胶东(霞天膏)(429)

二、禽肉类..... 430

(一) 常见禽肉类食物的营养价值及功用..... 430

鸡肉(430) 鸡肝(432) 鸡肠(432) 乌骨鸡肉(433) 鸭肉(433) 鹅肉(434) 鹌鹑肉(435) 鸽肉(435) 雀肉(436) 雁肉(436)

(二) 食谱的制作方法及应用..... 436

鸡块白菜(436) 鸡片烩菜花(436) 鸡块冬瓜
(437) 花椒鸡(437) 砂锅鸡(437) 烩鸡丝(438)
珍珠三鲜(438) 香酥鸡(439) 鸭块白菜(439)
米粉鸭子(439) 黄雌鸡粥(440) 鸡汁粥(440)
雀儿粥(440) 鸡肝粥(441) 红枣鸽肉饭(441)
鹌鹑枸杞杜仲汤(442) 荔枝鸡肠汤(442) 山药白
鸽汤(442) 枸杞子竹丝鸡汤(443) 鹌鹑党参淮山
药汤(443) 鹅肉鱼鳔汤(443) 野鸭花生冬瓜皮汤
(444) 野鸭大蒜汤(444) 酒炒鸡肠(444) 软炸
鸡肝(445) 红杞蒸鸡(445) 豆蔻草果炖乌鸡
(446) 白果莲子炖乌鸡(446) 虫草蒸老鸭(447)
神仙鸭(447) 青鸭羹(448) 野鸡羹(448)

第六节 水产类..... 449

一、主要水产类食物的营养价值及功用..... 449

鲤鱼(450) 鲫鱼(456) 鲢鱼(456) 鳙鱼(457)
草鱼(458) 鲳鱼(458) 黑鱼(459) 鲇鱼(459)
泥鳅(460) 黄鳝(461) 鳖(462) 龟肉(463) 鳊
鱼(463) 银鱼(463) 鲈鱼(464) 鳕鱼(464) 虾
(465) 螃蟹(436) 鲍鱼(466) 干贝(467) 牡蛎
(467) 淡菜(468) 蛤蜊(469) 蚶(470) 田螺
(471) 乌贼鱼(471) 带鱼(472) 鳗鲡鱼(472)
黄花鱼(473) 鲑鱼(474) 海参(474) 海蜇(475)

二、食谱的制作方法及应用..... 476

虾仁炒油菜(476) 虾仁黄瓜丁(476) 干烹虾仁
(476) 清蒸鲤鱼(477) 糟田螺(477) 黄瓜拌海
蜇(477) 鸡汤鲤鱼卷(478) 黄鱼海参羹(478)
粉蒸鲫鱼(479) 清炖鲫鱼(479) 清蒸刀鱼(480)
清炒鳝糊(480) 干扁鳝鱼(481) 炖鳝鱼(481)
葱烧海参(482) 肉汤海参(483) 爆炒墨鱼花