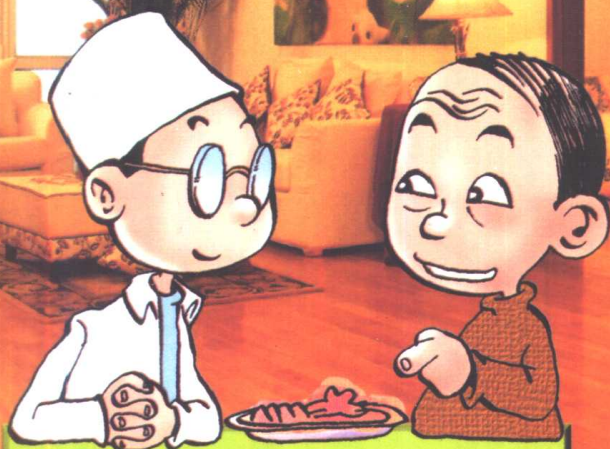


□ 侯 昕 主编

□ 青岛出版社

糖尿病药膳 食疗182题

美食能治病，
何乐而不为呀！

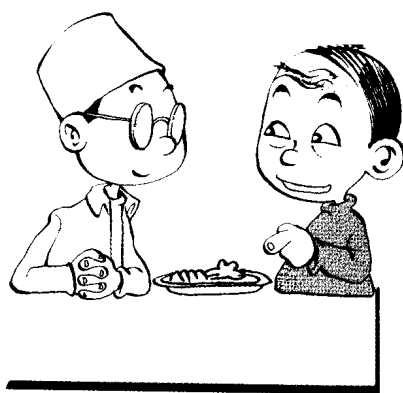


糖尿病药膳 食疗182题

主 编 侯 昕

编著者 鲍丛荫 颜 佩 金璠玉

伊 俭 鲍大群



青岛出版社

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病药膳食疗 182 题/侯昕主编. —青岛: 青岛出版社,
2001.3

ISBN 7-5436-2448-6

I. 糖... II. 侯... III. 糖尿病-食物疗法-问答

IV. R587.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 04696 号

- | | |
|------|-----------------------------------|
| 书 名 | 糖尿病药膳食疗 182 题 |
| 著 者 | 侯 昕 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路 77 号(266071) |
| 邮购电话 | (0532)5814750 5814611-8662 |
| 责任编辑 | 高继民 |
| 装帧设计 | 范开玉 |
| 印 刷 | 胶南市印刷厂(地址:珠山路 120 号 邮编:266400) |
| 出版日期 | 2001 年 3 月第 1 版,2001 年 3 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 32 开(787×960 毫米) |
| 印 张 | 10.75 |
| 插 页 | 2 |
| 字 数 | 180 千 |
| 印 数 | 1—6000 |
| ISBN | 7-5436-2448-6/R·134 |
| 定 价 | 16.00 元 |

(青岛版图书售出后发现缺页、散页、错装、倒装、字迹模糊者,
请寄回承印厂调换)



作者小传

侯听,出身于医药世家,山东省济宁人。九三学社社员。1962年中专毕业,1974年在济宁医学院医疗专业进修。原任山东农业大学医院主管中药师。兼任中国药膳研究会委员会委员、理事,中国药膳研究会山东省培训中心委员。中国营养学会会员。香港中华医药会委员、理事,香港中华医药报撰稿人。美国中华医学会会员。

曾多次参加国内外学术会议,发表过多篇学术论文,如在《中国中医药杂志》发表“服荆芥食鱼、虾致过敏二例”,《中国保健杂志》发表“更年期妇女的自我保健”,《中国卫生报》发表“高校医院工作特点与人员素质浅谈”等。参加《新编农村实用技术全书(农村医疗卫生卷)》(中国农业出版社)中部分的编写。

近几年主要从事糖尿病药膳食疗的研究与开发,由作者发明的“高蛋白食疗面粉”科研成果,1995年获“首届中国高新技术暨新产品交易博览会”金奖,1997年获山东省星火计划三等奖。最近又研究出第二代“利康挂面”产品,现由北京富利康保健食品技术开发有限责任公司开发,并于2000年3月获中国卫生部颁发的“保健食品”证书。

鉴于作者取得的成绩,其发明成果中央电视台(二套经济信息)、山东电视台(正午时光)、《中国技术市场报》1995年间均曾给予报道,作者的事迹并被编入《齐鲁巾帼》(黄河出版社)一书,同时录入由国家编撰的《中国专家大辞典》第九卷。

序

序

随着整个社会物质文明的进步,糖尿病的发病率也在不断上升,饮食疗法作为糖尿病的基础疗法之一,已愈来愈被人们所重视和接受。作者从生物化学的基础知识入手,系统地阐述了糖尿病的生理、病理以及糖尿病各种药膳的制作,能够使读者较全面地了解与糖尿病相关的医学知识。本书采用问答的形式,更加拉近了作者与读者之间的距离,是一本适合于不同层次的专业与非专业人士参阅借鉴的书籍。另外,本书从中医传统理论出发,针对糖尿病证治特点辨证施膳,为进一步弘扬我国传统药膳文化作出了贡献。

中国药膳研究会会长 周文泉

I



《糖尿病药膳食疗 182 题》一书,是针对由糖尿病引发的一些相关问题,根据在药膳食疗中产生的新观点、新理论,为阐述一些新知识而编著的。写成问答形式,是为了方便作者叙述,更便于与读者交流。

众所周知,糖尿病是一种与易感个体和多种因素有关的物质代谢紊乱综合症。既然是物质代谢紊乱,就与饮食结构或饮食成分不合理、不科学密切相关。所以,古今中外众多的医药专家和学者均认为:饮食治疗是糖尿病治疗的基本原则。随着科学的进步,新的研究发现,改善糖尿病患者的膳食结构,是保证饮食治疗有效的主要方法。改善或改变糖尿病患者的膳食结构,减少物质代谢负荷或提供某些有效

成分,是有志于糖尿病饮食治疗事业人士的奋斗目标。因此,近年出现许多关于糖尿病饮食治疗的研究论文或专著。但以药膳为理论,指导糖尿病食疗的书籍目前还不多见。作者经多年实践认为,中医药膳的药食配伍形式和给药途径,是糖尿病饮食治疗的最佳途径,故而萌发编著此书的念头。当此书写至近半时,有同仁提示,只介绍药膳对糖尿病的意义和功用,不谈糖尿病及其物质代谢紊乱的因果,还不能全面阐明此书的本意和相互关系。在此提议下,作者又增添了某些相关的资料。此书共分12节、182条,约20万字,分别解答糖尿病和药膳食疗的常识,并侧重介绍中药调节血糖的有效成分的方法以及食物的食疗功用。在附表中为读者提供了一些与糖尿病相关的资料和数据,以供参考。

由于作者学识有限,书中难免有失误之处。恳请读者指正,以待今后改正。

编著者

目
录

-
1. 什么叫作糖尿病, 发病机理是什么 —— 1
 2. 什么是“消渴病”, 与糖尿病有关吗 —— 2
 3. 什么是“三焦”和“三消症” —— 3
 4. 什么是糖尿病易感性个体, 与 HLA 有什么关系 —— 4
 5. 什么是糖尿病自身抗体和自身免疫性疾病 —— 5
 6. 什么是糖尿病的胰岛素因素 —— 5
 7. 什么是糖尿病的环境因素及病理变化 —— 7
 8. 为什么病毒感染后会发生糖尿病, 破坏 β 细胞的方式有几种 —— 8
 9. 什么是由贫变富的节约性基因学说 —— 9
 10. 为什么说营养过剩是糖尿病发病的环境因素 —— 10
 11. 为什么说肥胖是 2 型糖尿病发病的危险因素 —— 12
 12. 为什么说 21 世纪糖尿病会在发展中国家流行 —— 13
-

13. 为什么我国重视糖尿病的防治, 近 20 年的发病率是多少—— 14
14. 什么是糖耐量, 糖耐量降低是糖尿病吗—— 19
15. 什么是胰岛和胰岛素, 对人体有何作用—— 20
16. 什么是胰岛素受体, 有什么生理作用—— 21
17. 什么是靶细胞, 有哪些生理作用—— 22
18. 什么是胰岛素抵抗, 在糖尿病及并发症中有什么影响—— 22
19. 什么是肽类和 C 肽, 为什么要测 C 肽水平—— 23
20. 什么是抵抗胰岛素的激素, 其在糖代谢中的作用是什么—— 25
21. 什么是糖异生和高血糖—— 26
22. 什么是非酶糖化, 对糖尿病的危害—— 27
23. 什么是糖化血红蛋白, 为什么要检测血红蛋白—— 28
24. 为什么要查空腹和餐后血糖, 其正常值是多少—— 29
25. 为什么要控制高血压, 什么是 WHO/ISH 新的高血压定义和分类标准—— 30
26. 为什么会出现尿糖, 什么是肾糖阈—— 33
27. 为什么要测试尿蛋白, 其在糖尿病中的意义是什么—— 34
28. 为什么要观察尿量, 怎样使用尿糖试纸—— 35
29. 什么状态下应考虑患有糖尿病—— 36
30. 什么是糖尿病时的典型症状—— 37
31. 什么是新的糖尿病分类诊断标准与分型—— 38
- 二
32. 什么是酮体与糖尿病酮症酸中毒—— 43

33. 什么是非酮症高渗性昏迷	44
34. 什么是乳酸和乳酸性酸中毒	45
35. 什么是糖尿病时低血糖昏迷, 怎样预防低血糖反应	46
36. 什么是黎明现象和苏木杰氏反应	48
37. 什么是糖尿病性心病	48
38. 什么是糖尿病性脑血管病	50
39. 什么是糖尿病肾病与尿毒症期	51
40. 什么是糖尿病性脂肪肝	52
41. 什么是糖尿病性视网膜病变	52
42. 什么是糖尿病性神经病变, 怎样分类	53
43. 什么是糖尿病性闭塞性动脉硬化症与坏疽	53
44. 什么是糖尿病足	54
45. 什么是糖尿病妊娠和妊娠糖尿病	54
46. 为什么说糖尿病患者能结婚并可以生育	56
47. 为什么儿童糖尿病多为 1 型糖尿病	57
48. 为什么说甲状腺机能亢进的病人易患糖尿病	57
49. 糖尿病遗传吗, 是否传染	59

三

50. 什么是热能, 人为什么需要热能	62
51. 什么是三大营养素及其发热量	63
52. 什么是七大营养素, 在糖尿病食疗中有什么作用	64
53. 什么是糖类化合物	66
54. 什么是单糖及还原糖、糖脎和糖苷	66

55. 什么是双糖化合物	67
56. 什么是多糖化合物	68
57. 什么是糖原和血糖	68
58. 什么是糖类化合物的生理作用及其分解代谢	69
59. 什么是蛋白质, 有哪些分类	70
60. 蛋白质的生理作用及其营养价值	72
61. 什么是氨基酸及其分类	73
62. 什么是脂类, 有何生理作用	75
63. 什么是血脂、载脂蛋白和脂蛋白, 其在糖尿病形成 中有何意义	77
64. 什么是维生素及其分类	78
65. 脂溶性维生素的生理作用是什么	80
66. 水溶性维生素在糖代谢中的作用是什么	81
67. 什么是类维生素物质, 其生理作用是什么	83
68. 什么是视黄醇, 怎样换算视黄醇当量	84
69. 什么是食物中的灰分, 主要粮食的灰分含量是多少	85
70. 什么是矿物质, 在糖尿病中有何意义	85
71. 铬在糖尿病治疗中有何作用	86
72. 锂在糖尿病治疗中有何作用	87
73. 钒在糖尿病治疗中有何作用	88
74. 硒在糖尿病研究中的意义是什么	88
75. 镁在糖尿病研究中的意义是什么	89
76. 硫有何生物作用	89
77. 什么是激素的生物效应, 激素如何分类	90
78. 什么是酶, 怎样分类, 酶在饮食中起什么作用	91

79. 什么是酶活化剂和酶抑制剂—— 92
80. 什么是抗氧化剂, 哪些物质有抗氧化作用—— 93
81. 什么是醛糖还原酶抑制剂(ARI), 其在糖尿病中的作用是什么—— 95
82. 什么是生物氧化供能, 哪些是生物直接能源—— 96

四

83. 物质代谢对生物的意义是什么, 分几个阶段进行—— 98
84. 三大物质间的代谢相互关系是什么—— 100
85. 糖类代谢与蛋白质代谢的相互关系是什么—— 101
86. 糖类代谢与脂类代谢的相互关系是什么—— 102
87. 蛋白质代谢与脂类的相互关系是什么—— 103
88. 什么是糖尿病时的糖类代谢紊乱—— 104
89. 什么是糖尿病时的脂质代谢紊乱—— 107
90. 什么是糖尿病时的蛋白质代谢紊乱—— 108
91. 为什么要测基础代谢, 怎样计算基础代谢—— 109

五

92. 为什么说饮食治疗是糖尿病最基本的治疗, 有哪些原则—— 111
93. 什么是药膳学, 药膳的现代价值是什么—— 113
94. 什么是疗疾药膳与食疗食物, 有哪些不同—— 115
95. 药膳在糖尿病食疗中有何特殊意义—— 117
96. 为什么说药膳适合于各种类型的糖尿病食疗—— 118
97. 为什么要增加膳食纤维, 粗粮不等于膳食纤维—— 120
98. 为什么多食用山药有利于糖尿病的治疗—— 121

99. 为什么糖尿病患者要选择含直链淀粉的食物 — 122
100. 为什么糖尿病患者要选择高面筋值的面粉食用
————— 124
101. 为什么糖尿病时选择“过年米”比“当年米”有益于
餐后血糖的控制 ————— 125
102. 什么是粮食自身的呼吸代谢与自然陈化 —— 125
103. 为什么说糖尿病患者更需要糖, 需要什么样的糖
————— 126
104. 什么是植物中的多糖类, 其分子结构在糖代谢中
的意义是什么 ————— 127
105. 什么样的甜味剂适合糖尿病患者食用 —— 130
106. 什么因素影响糖尿病患者主食中糖类的吸收, 怎
样选择主食 ————— 132
107. 什么是消化率和发热量 ————— 134
108. 什么是热能单位及糖尿病患者的食品交换单位
————— 134
109. 怎样换算糖尿病患者体重及热能选择参考 — 135

六

110. 什么是中药的降血糖有效成分, 分几类 —— 137
111. 什么是黄酮和类黄酮化合物, 在糖尿病治疗中的
意义是什么 ————— 139
112. 什么是萜类, 哪些中药含有萜类, 调节血糖的机理
是什么 ————— 141
113. 什么是甾体, 调节血糖的机理是什么 —— 142
114. 什么是生物碱, 调节血糖的机理是什么 —— 143

115. 什么是硫化物,其调节血糖的机理是什么 — 144
116. 哪些中药含有多糖类,其调节血糖的机理是什么
————— 145
117. 哪些中药含不饱和脂肪酸,其调节血糖的机理是
什么 ————— 147
118. 哪些物种含胰岛素、肽类、氨基酸较多,调节血糖
的机理是什么 ————— 148
119. 哪些是茶叶中调节血糖的有效成分 ———— 149
120. 哪些野菜中含有调节血糖的有效成分 ——— 152

七

121. 什么是食物的“四气”与“五味” ————— 156
122. 什么是药膳的阴阳、五行和升降沉浮作用 — 157
123. 什么是药膳的归经作用 ————— 159
124. 什么是中医学的脏器互补学说 ————— 161
125. 为什么说动物胰脏在糖尿病食疗中有特殊价值
————— 162
126. 为什么药膳中的药物需要加工炮制,有哪些方法
————— 164
127. 为什么药膳中的药物需要煎煮,怎样煎煮 — 164
128. 为什么说药膳的烹调法与饮食烹调法基本相同
————— 165
129. 怎样组方配制降糖药膳,配餐原则是什么 — 166
130. 怎样选择降糖药膳中配餐的调料,其配餐原则是
什么 ————— 167

八

131. 怎样对糖尿病分类和分期辨证——170
132. 怎样辨别糖尿病的虚证与实证——172
133. 怎样辨别糖尿病的标本缓急——174
134. 怎样辨证食疗糖尿病, 如何选药配膳——175
135. 怎样辨证食疗糖尿病性心病——176
136. 怎样辨证食疗糖尿病性脑病——177
137. 怎样辨证食疗糖尿病性脂肪肝——178
138. 怎样辨证食疗糖尿病性肾病——179
139. 怎样辨证食疗糖尿病视网膜病变——181
140. 为什么糖尿病时要坚持长期的饮食治疗——182
141. 为什么药膳食疗要持之以恒才能见效——183
142. 什么是糖尿病的治疗目标, 达标的血糖标准是多少——184

九

143. 为什么肥胖型糖尿病患者要减肥——186
144. 为什么要控制高脂肪食物的摄入量——187
145. 为什么要限制胆固醇的摄入量——188
146. 为什么说动物蛋白过量不利于血糖控制——189
147. 为什么糖尿病时不能控制饮水——189
148. 为什么糖尿病时要控制纳盐的摄入量——190
149. 为什么糖尿病患者不能饮酒——190
150. 为什么糖尿病患者要戒烟——191
151. 为什么说粗粮不是糖尿病饮食的最佳选择——192

152. 为什么有些粮蔬不适合糖尿病患者食用—— 194
153. 为什么糖尿病患者药膳食疗时要慎用某些西药
—— 195
154. 为什么配制药膳时应注意某些中药的有毒成分
—— 197
155. 什么是妊娠期糖尿病的药食禁忌—— 198
156. 什么是药膳中的药食配伍禁忌—— 199

十

157. 怎样配方自制降糖药茶—— 201
158. 自制降糖药茶配方—— 203
- (1) 单味降糖茶方
- (2) 复方降糖茶方
- (3) 茶与药组方的降糖茶方
159. 怎样配方自做降糖药膳糕点—— 210
- (1) 甜味降糖药膳糕点
- (2) 咸味降糖药膳糕点
160. 怎样配方制做降糖药膳的主食—— 216
- (1) 面食制作降糖药膳
- (2) 米类制作降糖药膳
161. 怎样配方制作粥类降糖药膳—— 227
162. 怎样配方腌制药咸蛋和咸菜—— 229
- (1) 腌制药茶蛋类
- (2) 腌制药蛋类
- (3) 腌制药菜类
163. 怎样配方制作药膳菜类—— 235

- (1) 凉菜类
- (2) 炒菜类
- (3) 油炸制菜类
- (4) 炖烧菜类

164. 怎样制作降糖药膳煲汤羹————— 247

- (1) 煲汤菜类
- (2) 蒸羹类
- (3) 药菜焗蛋类

十一

- 165. 什么样的水(干)果糖尿病患者可以适当食用 - 255
- 166. 什么样的水(干)果糖尿病患者不宜食用 —— 262
- 167. 什么样的蔬菜适合在糖尿病食疗中应用 —— 269
- 168. 什么是畜产品的药用价值和营养成分 —— 269
- 169. 什么是禽类的食疗作用和营养成分 —— 278
- 170. 水产品的营养成分 —— 283
- 171. 几种不同粮食品种的营养成分 —— 283
- 172. 部分含有调节血糖成分的野菜 —— 283
- 173. 药用植物花类的有效成分及食疗作用 —— 283

附 表

- 174. 中国历代治疗糖尿病(消渴病)的常用中药 — 296
- 175. 中医历代治疗消渴病(糖尿病)的部分药食配方
————— 302
- 176. 我国目前常用的降糖中成药及化学药物简介 - 311
- 177. 国际常用的标准量具与食物的折合换算 —— 314