



引进日文版畅销书

高血糖症

健康饮食疗法系列

体内血糖升高，将导致全身细胞能量供给不足，若任其发展，就会形成真正的糖尿病，继而引发可怕的合併症。为防止病情进一步发展，必须排除存在于日常饮食中的危险因素，养成科学合理的饮食习惯。

● 营养指导与调理
宗像伸子
● 医学主编
植田理彦



江西科学技术出版社

健康饮食疗法系列

高血糖症

GAO XUE TANG ZHENG

● 营养指导与调理

宗像伸子

● 医学主编

植田理彦

易

学



易

掌

握

刘建武 杨仁英 译
江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康饮食疗法系列—高血糖症/刘建武

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1879-8

I. 健康饮食疗法系列—高血糖症 II. 刘建武

III. 营养卫生

IV. R15

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

版权贸易合同登记号 14-2001-199

版权声明

原书名 《おいしく食べてなおすシリーズ②:血糖値が高いとき》

本书由株式会社 法研 授权

健康饮食疗法系列—高血糖症

刘建武等译

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	广州培基印刷镭射分色有限公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	100 千字
印张	4.125
印数	4000 册
版次	2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-1879-8/R·448
定价	19.80 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社出版科或承印厂调换)

健康饮食疗法系列

高血糖症

GAO XUE TANG ZHENG

● 营养指导与调理

宗像伸子

● 医学主编

植田理彦

易

学

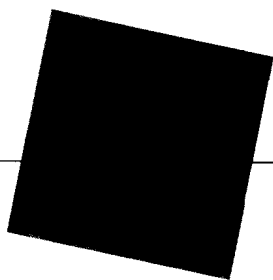


易

掌

握

刘建武 杨仁英 译
江西科学技术出版社



前 言

糖尿病初期，无特殊的自觉症状，也无任何痛苦感，仅表现为尿糖，而易被忽视。若任其发展，病情将逐渐恶化，出现肾脏损害、失明、截肢等危重现象。

健康诊断时，患有糖尿病的人被告之，应以改变饮食习惯为主，并养成运动的习惯，使机体功能朝着健康的方向发展。以此为契机延长寿命的人并不少见。正所谓“一病消灾”，因祸得福了。

“至此，人生将变得充满活力，光明起来”，

“每天能够愉快充实的生活”，

“肥胖的躯体变得苗条，得感谢糖尿病”。

这些都是通过自我调理，有效治疗糖尿病的心得。

本书详细地介绍了糖尿病患者的食疗菜单，使其能够安心地享用美味佳肴，而不必担心血糖升高；介绍了在外进餐时控制能量的方法，并为担心血糖升高的人提供了各类信息。

将血糖值保持在正常范围内，控制饮食尤为重要，同时也应注意人喜怒哀乐等情志因素和饮食嗜好的变化。

前言	
高血糖的倾向与对策	8
控制血糖 预防可怕的合併症	10
把握饮食生活原则 降低血糖	12
降低血糖的平衡营养菜单·基本形式	14
高血糖患者的食品选择	16
食品交换表	
·表1 谷类·薯类·豆类等	18
·表2 水果	18
·表3 海产品·肉·蛋·乳酪·大豆	20
·表4 牛乳·乳制品	20
·表5 油脂·多脂食品	22
·表6 蔬菜·海藻·菌类·魔芋	22
控制血糖的菜单计划	24
菜单应用设计图	28

主菜篇 29

●鱼类

·姜烧比目鱼	30
·茄酱鳕鱼	31
·清蒸竹筴鱼	32
·香草烧鲑鱼	33
·比目鱼生鱼片	34
·煮鲈鱼片	35
·甜醋煮旗鱼	36
·煮金眼鲷薄片	37

●肉类

·金黄鸡脯肉	38
·猪肉卷青菜	39
·梅干凉抹猪肉	40
·姜汁牛肉	41
·卷心菜炒鸡肉	42
·什锦炖牛肉	43

●蛋类

·蔬菜蟹肉饼	44
·菠菜炒鸡蛋	45
·素食炒蛋	46

· 青菜木须汤	47
● 豆 · 豆制品	
· 虾肉辣豆腐	48
· 什锦火锅	49
· 腐竹卷	50
· 冻豆腐烧菜丁	51
· 大豆烧鸡丁	52
· 大豆烧墨鱼	53
· 海带烧肉	54
副菜篇	55
● 黄绿色蔬菜类	
· 凉拌蓬蒿	56
· 豆腐烧油菜	56
· 凉拌钠沙蓬	57
· 凉拌马珂肉	57
· 干贝煮三鲜	58
· 荷兰豆烧蛤仔	58
· 芹菜鲜虾汤	59
· 花菜烧蟹肉	59
· 青芦笋煮海扇	60
· 青梗菜煮豆腐	60
· 炒三鲜	61
· 韭菜烧豆腐	61
● 淡色蔬菜类	
· 风味色拉	62
· 萝卜色拉	62
· 三色色拉	63
· 香拌白菜色拉	63
· 紫萁煮豆腐	64
· 三味萝卜	64
· 豆包三鲜	65
· 裙带菜煮竹笋	65
· 辛筑煎煮	66
· 中国风味什锦菜	66
· 风味五丝	67
· 姜汁拌蔬菜	67
· 白萝卜煮蛤仔	68
· 莴苣煮虾	68

· 白菜煮木耳	69
· 辣味黄瓜	69
●薯类	
· 马铃薯泥条	70
· 咖喱马铃薯	70
· 炒马铃薯	71
· 煮马铃薯	71
· 酱拌里芋	72
· 苹果煮红薯	72
· 蘑菇辣煮红薯	73
· 梅干凉拌大和芋	73
●海藻类	
· 大蒜炒裙带菜	74
· 寒天裙带菜	74
· 凉拌羊栖菜	75
· 海带煮小鱼	75
· 海藻色拉	76
· 羊栖菜色拉	76
· 海带丝色拉	77
· 双色色拉	77
●菌类	
· 蒸生鲜菇	78
· 醋汁白木耳	78
· 蘑菇色拉	79
· 锡纸烧鲜菇	79
· 田乐魔芋	80
· 中式鲜菇色拉	80
主食篇	81
●米饭类	
· 什锦海鲜饭	82
· 什锦鸡炒饭	83
· 什锦饭	84
· 鲜味炒饭	85
· 海鲜寿司	86
· 寿司串	87
●面包类	
· 裸麦面包三明治	88
· 法式三明治	89

· 球状三明治	90
· 西红柿吐司三明治	91
● 面条类	
· 鲜什锦面	92
· 意大利牛肉面	93
· 香煮拉面	94
汁 · 汤 · 甜品篇	95
● 汤类	
· 蛤仔奶汤	96
· 辣味鸡肉汤	96
· 萝卜蘑菇汤	96
● 甜品类	
· 水果琼脂	98
· 梅酒奶果冻	98
· 红薯球团	98
· 水果甜饮	100
· 水果酸奶饮	100
· 胡萝卜果冻	100
· 控制饮食的调味料指南	102
指导篇	103
1 早餐方案	
· 即使食欲不振也不用担心! 简易且营养均衡的早餐样式	104
· 即使没时间也不用担心! 5 分钟即可做成的营养均衡的早餐	106
· 即使不能及时购物也不用担心! 用家中贮备的半成品速食	108
2 盒饭方案	
· 用盒饭方式控制体重	110
· 低能量且营养均衡的盒饭	112
3 空腹对策	
· 减少能量且无饥饿感的秘诀	114
· 营造令人感觉色香味俱全的气氛	116
4 在外就餐方案	
· 选择低能量的饮食	118
5 会餐 · 宴会的饮食方案	
· 精心选择 善于取舍	122
各类食品的能量 · 营养成分排列表	124
健康调味品指南	128

高血糖的倾向与对策



糖尿病与现代人的饮食生活习惯密切相关，也是遗传性成人病。在日本，中年人中每10人中就有1人患有糖尿病。

何谓血糖

所谓血糖，是指血液中的葡萄糖含量。人们为了维持健康的生命活动机能，必须摄取食物中的糖分、蛋白质、脂肪等三大营养物质。糖以葡萄糖的形式被吸收于血液中，为重要的营养物质，如果没有一定量的葡萄糖，就难以维持人体的生命活动。日常生活中，必须把握糖分摄取量与消耗量之间的平衡。当健康人血液中的葡萄糖含量降低时，就会将储存于肝脏的肝糖元分解成葡萄糖，释放于血液中，以保持血液中一定的葡萄糖含量。这一重要的调控机能是由胰脏中分泌出的胰岛素来完成的，胃肠具有将摄取的糖分分解成葡萄糖，并输送到细胞中的功能。

血糖过高将缩短寿命

当胰岛素不足，作用低下时，摄取的糖分就不能够输送到细胞中作为能量被利用，这样，糖分游离于血液中，使血糖升高。若血液中糖分超过一定的量，将通过肾脏从尿中排出，导致尿糖，这种状态，即为糖尿病。若持续高血糖状态，全身细胞的水分就会被吸入到血浆中，尿量排泄减少，而出现咽喉干燥、排尿次数增多等现象，并导致全身细胞功能低下，过早老化。另外，持续的高血糖状态，使得白细胞、淋巴细胞功能低下，易发感染，继而引发多种合併症。

为什么会产生糖尿病

糖尿病分为依赖型胰岛素和非依赖型胰岛素两种。依赖型胰岛素糖尿病是指胰腺分泌胰岛素异常导致胰岛素相对不足；而非依赖性胰岛素糖尿病是指胰岛素要求过大，机体无法满足其需求量所致的胰岛素不足。成人糖尿病多数为非依赖型胰岛素糖尿病。由于过食、肥胖、精神紧张等因素

而致胰岛素消耗增多,造成胰岛素相对不足。肥胖使胰脏分泌胰岛素的功能低下,从而加速胰岛素不足。在糖尿病家族遗传人群中,即使不肥胖,也易患糖尿病,若肥胖,则其发病率更高。

可怕的糖尿病合併症

糖尿病常易继发脑中风、心肌梗塞、失明、肾功能障碍等危险疾患,此外,常合併神经障碍、白内障、牙龈炎、炭疽等疾患。如何有效抑制上述合併症及糖尿病呢?糖尿病初期,按照医生的指示,在日常生活中严格控制血糖含量,就能预防合併症。如果糖尿病不出现合併症,就不那么可怕了。治疗关键在于消除紧张、饮食及运动等方面。日常生活中,长期保持良好的生活习惯尤为重要。饮食方面,无特别禁忌食品,关键是饮食量及膳食平衡,饮食量必须和机体运动量保持一致。

被诊断为血糖高时

- 控制参加宴会次数、控制饮酒。
- 控制糖分含量多的食品的摄取。
- 尽量食用低能量的套餐。
- 摄取的能量应和运动量保持一致。
- 减肥。
- 消除紧张情绪。
- 每天进行温水浴。
- 一年中,进行1~2次温泉浴。
- 定期检查血糖。
- 每年进行一次全面住院检查。

●血糖值的判定标准

	空腹血糖值	随时血糖值	*HbA _{1c}
正常	115mg/dL 以下	140mg/dL 以下	5.5% 以下
需观察	115 ~ 140	140 ~ 200	5.5 ~ 6.0
需治疗	140 以上	200 以上	6.0 以上

※表示采样前1~2月的血糖状态。

在糖尿病治疗中患者常出现低血糖现象(10~60mg/dL)

■标准体重(kg)=身高M×
身高M×22

控制血糖 预防可怕的合并症

血糖持续升高,不加以控制,易引发可怕的合并症,由于合并症初期无自觉症状,易被人们忽视,建议大家控制血糖,将合并症消除于萌芽状态。

自觉症状轻的非依赖型胰岛素糖尿病

据调查,日本有糖尿病患者6万人,其中 $\frac{1}{3}$ 即2万人没有在医院接受诊疗。糖尿病包括胰岛素绝对低下的依赖型以及胰岛素分泌功能相对低下的非依赖型两种,在日本,95%的糖尿病患者为非依赖型胰岛素糖尿病,由于其病情进展缓慢,自觉症状不明显,多数人因此贻误治疗而任其发展。

可怕的合并症悄然而至

高血糖若任其发展,将引发细小血管症、动脉硬化症、糖尿病型神经障碍等疾病,导致视网膜损害而失明、肾功能不全、心绞痛、心肌梗死、脑血栓、炭疽等危重合并症。这些合并症并非初期就发生,多在发病后5~10年后才表现出来。因此,当血糖含量超过正常水平时,预防显得尤为重要。除上述合并症外,由于机体对病菌抗抵力下降,易引发肾盂肾炎、肺炎、膀胱炎、牙周炎等感染性疾病。

环境因素比遗传因素更为重要

糖尿病病因与体质有关。以家庭性成人病为例,易引发糖尿病的体质,并非完全由遗传所决定。如果有遗传因素存在,加之运动不足、肥胖、过食、紧张等环境因素影响,更易引发糖尿病。就两者对糖尿病的影响而言,环境因素远胜于遗传因素。在环境因素基础上,加上年龄体质的影响,使胰岛素作用降低,从而使血糖升高而发病。

饮食控制糖尿病的要害

环境因素中,饮食生活的管理尤为重要,饮食疗法对控制血糖非常有

效，也是预防其合并症的重要手段。若不重视控制血糖，易引发糖尿病所特有的合并症。糖尿病患者如果努力将血糖持续降至正常范围，就能预防糖尿病的发展而避免引发致命性的合并症。有关糖尿病的饮食疗法，大多误以为有各种各样的禁忌，其实，糖尿病患者原则上无特殊的饮食禁忌，重要的是切忌过量摄取能量，以及过量摄取含有促进动脉硬化的动物性脂肪食品，并尽量食用饮食结构合理的平衡膳食。在日常生活中，应锻炼身体，戒烟戒酒，通过改变自己的生活习惯，以预防糖尿病特有的合并症。即使是糖尿病遗传家族，也应该通过合理饮食控制血糖，以良好的心态来对待糖尿病。



把握饮食生活原则 降低血糖

把握饮食生活原则、降低血糖的要点有两方面：合理的饮食和适当的运动。血糖持续增高并任其发展，将使糖尿病恶化，引发高血糖临界者的糖尿病。建议大家尽早改善饮食方式。

1.适当摄取能量

糖尿病患者由于胰岛素分泌功能不足，若过量摄取能量，将增加胰岛素分泌功能的负担，使病情恶化。日常能量摄取量应严格按照医生的指示，在此范围内，可适当摄取各类营养成分。

2.饮食结构平衡是第一位

在限制能量摄取的同时，合理搭配饮食至为关键，在规定摄取能量的前提下，若能合理地调整营养结构，糖尿病的饮食疗法就能长期坚持下去，建议大家精选各类食品，制定菜单，烹调营养结构合理的菜肴。参照表①～表⑥(16页)。

3.一日三餐，按时进餐

为了使血糖稳定，原则上应规定进餐时间。机体一天中所需的能量在早、中、晚三餐中尽量均等摄取。若少餐或饮食间隔时间不规则，血糖就难以控制。特别提醒注意的是，在采用口服降糖药或注射胰岛素等药物治疗时，若少餐或饮食无规律，易引发低血糖。

4.淡味饮食

进餐时，若菜肴味浓，常致主食摄取过多，因过量摄取能量，从而易引发高血压及其合併症。建议大家烹调美味可口的淡味菜肴，一天盐分的摄取量控制在8~10g以下。

5.充分摄取食物纤维

食物纤维具有缓解血糖升高、降低血中胆固醇的作用。作为主食的米饭、面包、面类等谷物，由于经过精细加工，食物纤维含量不足，在此建

议大家尽量选用未经精加工的谷类(粗米、胚芽精米，全粒粉面包、荞麦面等)。另外，蔬菜、薯类、菌类、海藻、水果、豆类等食品中含有丰富的食物纤维，这类食品应常常出现在餐桌上。

6.控制动物性脂肪摄取

糖尿病易并发动脉硬化，应控制动物性脂肪含量多的食品的摄取量，在动物性脂肪中，含有大量的饱和脂肪酸，为体内合成胆固醇的原料。建议大家尽量避免食用黄油、生奶油、肥肉、腊肉等。

7.坚持运动

适量的运动能促使体内葡萄糖消耗，以减少胰岛素的使用量，从而促进血糖代谢。建议大家无论在何场所，坚持每天进行体育锻炼，在此，向大家推荐容易坚持的散步运动。一天有节奏地步行1万步左右为其目标。



8.避免在外进餐或食用外卖食品

在外进餐或食用外卖食品时，不能充分了解其中的营养成分，摄取的能量也难以掌握。同时，也担心盐分及脂肪含量过多。为此，日常生活中应尽量避免在外进餐或食用外卖食品。万不得已在外进餐时，建议大家尽量选用蔬菜多的套餐。

9.与家人食用相同的菜肴

虽患有糖尿病，也无需对饮食加以特别限制。若明确每次进餐的摄取量，就能保证一天的摄取量控制在规定范围内，这是实现能量控制的基本方法。不合理的饮食疗法在日常饮食生活中是不能长期坚持的，建议大家在和家人一起食用相同菜肴的基础上，控制饮食。把握1人分食品的摄取量，在食用油炸食品时，控制油分，并尽量选用素食，做到淡味食用。

10.食物计量习惯化

在烹调时，称取食品的重量，就很容易推算食物中所含的能量。在日常生活中，应避免食物目测计量。开始时，会感到很麻烦，一旦习惯了，即使在外进餐，也会计量进餐量。

降低血糖的平衡营养

菜单·基本形式

能否控制糖尿病，主要取决于早、中、晚三餐。如按本页基本菜单进行搭配，就能达到饮食营养结构的平衡。

搭配五类菜肴 控制能量

高血糖患者的饮食虽无特别的禁忌，但是凭个人嗜好饮食，则易造成营养失衡，而且很难控制能量平衡。在制定菜单时，应选择品种丰富的低能量食品，以维持正常血糖值。

本书通过介绍五类菜肴的搭配，达到控制能量、平衡饮食营养结构的目的。

从 29 页开始有规律地介绍了各种菜肴的烹饪法。建议依照此书根据自身情况降低血糖值。

①主食

主食作为机体活动所必需的能量的来源，包括米饭、面包、面类等食物。当食用过量时会引起血糖值上升、肥胖，因此建议一定要定量摄取。

②汁·汤

老年人由于唾液分泌减少，喜欢食用一些汤、汁。

蔬菜的汤汁中含有丰富的能控制血糖值上升的食物纤维，而且不用担心蔬菜量不足。在烹饪时即使只用少量的盐，味道也十分鲜美。

③主菜

主菜是以鱼类、肉类、蛋为主要原料，为提供蛋白质的主要菜肴。建议在烹饪中多使用瘦肉，少用肥肉，以减少胆固醇，预防动脉硬化。鱼脂虽然具有降低胆固醇的作用，但若过量食用则会造成能量摄取过多。鱼子（鲑鱼子、盐渍鲑鱼子等）、墨鱼、虾、小鱼、鸟兽内脏中含有大量胆固醇，应控制食用量。若仍想吃，可与蔬菜搭配食用。