

# 糖尿病： 怎么过得好 怎么活得长

向红丁“三五防糖法”经典图解

只要观念正确，行动力强，方法得当，持之以恒  
糖尿病病人可以比正常人活得更有质量

向红丁 主编



# 糖尿病： 怎么过得好 怎么活得长

向红丁“三五防糖法”经典图解

向红丁 主编



江苏凤凰科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病:怎么过得好 怎么活得长:向红丁“三五防糖法”经典图解/向红丁编著. —南京:江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5537-3839-0

I. ①糖… II. ①向… III. ①糖尿病-食物疗法  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 219583 号

## 糖尿病:怎么过得好 怎么活得长 ——向红丁“三五防糖法”经典图解

---

主 编 向红丁  
责任编辑 孙连民  
全案策划 悦然生活  
特约编辑 赵 娅 卢 晶  
责任校对 郭慧红

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

---

开 本 720mm × 1000mm 1/16  
印 张 16  
字 数 300 000  
版 次 2014 年 10 月第 1 版  
印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-3839-0  
定 价 38.00 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



# 序

## 做一个可爱的糖尿病病人

经常有“糖友”问我下面的问题：

“向老师，最近我的血糖控制得很好，我能不能补偿一下自己的胃？”

“向老，最近北京的空气不是很好，雾霾天出去锻炼对血糖的控制有好处吗？要不要暂停几天呀？”

“向教授，我的烟瘾又犯了，怎么办啊？我的血糖最近很稳定，抽一根应该没关系吧？”

每当看到或听到这些问题，心里既有一些生气又有一些担心，但最终还是要想办法解决这些问题，既不影响糖尿病朋友们的心情，又给他们提一些合理的建议。比如，血糖控制得不错可以稍微放开吃些自己爱吃的食物，但是先吃什么，吃多少，哪些还是不能吃的，我都要叮嘱他们。

其实，我觉得做一个可爱的糖尿病病人，是一件很了不起的事情。此话怎讲？

作为一个糖尿病患者，要冷静对待自己的身体状况，既然健康状况不允许我们做一些“平常的事”，例如抽烟、喝酒、大吃大喝等，那么就要想办法去克制，这其实是对自己的健康负责。正如一句话所说：没有了健康，其他一切都是“零”。当然，这些“零”不是没有意义，只有健康排在第一位，它们才变得有意义。拿运动来说，即使空气不好，到处都有空间。曾经有一个糖友，一开始血糖很高，心里着急，血压也跟着上去了。但是后来，他的很多不适症状都得到了满意的控制，看他是怎么做的：吃过晚饭后，别人坐在座位上聊天，歇息，抽烟，他却起身，出门慢走30分钟。一直坚持一个月，血糖、血压就都平稳了。这是一个实实在在的例子。在医生眼里，我觉得他就是一个很可爱的患者。

与“糖”共舞，是我给糖尿病朋友们的一个建议，患了糖尿病不要紧，你要学着改变自己的生活习惯，慢慢地与它和解，学会从中享受健康。或许你的身体在借助“糖尿病”提醒你，之前的生活“方式”并不利于你的健康，它想让你重新重视它！

说了这么多，无非是想告诉患糖尿病的朋友们，你的健康你做主，改变那些不良的生活方式，相信自己可以做得到享受生活和健康。

向红丁

2014年9月29日

# 目录



糖尿病最偏爱的 9 类人	14
目前糖尿病不能治愈，懂得预防的是智者	15
合理控制血糖水平很重要	16
血糖平衡两兄弟：胰岛素与胰升糖素	17
血糖升高也有“生物钟”	18
胰岛素分泌正常就不得糖尿病？NO！	19
过犹不及：血糖过低同样有害健康	20
求医也可求己：糖尿病自诊并不难	21
更科学的糖尿病分类法	22
最常被忽略的糖尿病非典型症状	23
1+1 > 2，中西医结合治疗糖尿病	24
血糖高致病，并发症致命	26
糖尿病认识误区大盘点	28



未雨绸缪：糖尿病的“三级预防”	34
一级预防	34
二级预防	35
三级预防	35
第一个五：“五个要点”预防糖尿病	36
多懂一点	36
少吃一点	36
勤动一点	37
放松一点	37
药用一点	37
第二个五：治疗糖尿病的“五驾马车”	38
第一匹马 教育心理	38
第二匹马 饮食治疗	39
第三匹马 运动治疗	39
第四匹马 药物治疗	39
第五匹马 病情监测	39
第三个五：“五项达标”监测糖尿病	40
体重达标	40
血糖达标	40
血压达标	41
血脂达标	41
血黏度达标	41



均衡饮食，糖尿病的第一处方

## 第三章

- 饮食疗法原则：全面 + 均衡 + 适量 44
- 一日餐食巧计算：肚子不饿，血糖不“慌” 46
- 学会食物交换份法，糖尿病患者不忌口 49
- 巧用烹饪技巧稳住血糖 56
- 减盐限油是首要饮食原则 60
- 用好血糖生成指数，升糖速度慢下来 62
- 合理加餐很重要 65
- 糖友们平时应该慎重选择的食物 66

### 营养素

- 膳食纤维：葡萄糖吸收的急刹车 68
- $\omega$ -3 脂肪酸：分解多余脂肪 69
- 维生素 B<sub>1</sub>：预防微血管病变 70
- 维生素 B<sub>2</sub>：血糖稳定调节器 71
- 维生素 C：提升胰岛素分泌力 72
- 维生素 E：增强胰岛素敏感性 73
- 钙：胰岛素分泌传令官 74
- 镁：让糖的利用率增加 75
- 锌：胰岛素合成，没它不行 76
- 铬：稳定血糖有一套 77

### 谷物类

- 玉米 清除自由基，强化胰岛素功能 78
- 荞麦 防治血脂异常有良效 80
- 绿豆 对空腹、餐后血糖降低都有效 82
- 黄豆 低升糖指数的优质食物 84

红豆	有效平稳血糖的好食材	85
燕麦	餐后血糖上升过快的克星	86
薏米	多重营养降血糖	88

## 蔬菜类 90

芹菜	防止并发高血压的绝佳选择	90
洋葱	每天吃一点，降糖更明显	92
西蓝花	为糖友打造超凡免疫力	94
冬瓜	最适合肥胖糖友吃的食材	96
苦瓜	延缓糖友眼部并发症的理想食材	98

## 水果类 100

柚子	适合糖友的低 GI 水果	100
樱桃	有效控制并发症的安全水果	102
火龙果	最适合老年糖友的降糖水果	104
草莓	降低葡萄糖吸收速度的低能量水果	106
猕猴桃	天然的糖代谢调节物	108

## 肉、水产类 110

兔肉	糖尿病患者首选肉食	110
带鱼	不饱和脂肪酸含量丰富	112
鳕鱼	降糖效果好，但不适合所有糖友	114
鱈鱼	自带高效控糖物质	115
海参	降糖有法宝	116
牡蛎	富含锌，增强胰岛素功能	117

## 其他 118

豆腐	适合糖尿病病人的“植物肉”	118
黑芝麻	药食皆好用的降糖食材	120



莲子 降糖降压功效佳 122

生姜 预防并发症，少量佐餐有高效 123

鸡蛋 每天一个，满足营养所需 124

牛奶 低 GI 的补钙佳品 125

## 中药类 126

玉米须 可辅助降糖，但不能乱用 126

金银花 修复胰岛细胞功能佳 127

山药 搭配食用降糖好 128

枸杞子 独有的多糖帮助降糖 129

黄芪 血糖双向调节稳定剂 130

葛根 降三高且预防心脑血管疾病 131

肉桂 提高胰岛素对血糖水平的稳定作用 132

马齿苋 调节糖代谢，性寒凉须慎用 133

专题 食物排队装进肚，血糖听话不跳高 134



管住嘴，也要迈开腿 138

运动，让降糖生活更轻松 140

运动前，做好准备很重要 142

运动后的“做法”更重要 146

身体清楚多大强度适宜 147

饭后散步半小时，耗掉半个鸡腿热量	148
每天慢跑半小时，1个月减1斤肉	150
骑自行车10分钟，踩掉1个多鸡蛋的热量	152
游泳半小时，1千克体重消耗10千卡热量	154
每周几小时太极拳，2型糖尿病病友运动首选	156
练练蝗虫式瑜伽，告别小肚腩	160
“居家运动”，老年糖友轻松就能搞定	162
做家务时也能做运动	164
一张办公椅，控制血糖帮大忙	166
随身的小物件，也能变降糖利器	168
应对运动中出现的问题	170
糖尿病儿童如何运动	171
妊娠期糖尿病女性如何做运动	173



糖尿病常见并发症的预防  
第五章

合并血脂异常：增加膳食纤维	178
合并高血压：摄入高钾低钠	182
合并肾病：综合控制血压、血脂、血糖	186
合并脂肪肝：远离荤食和酒	190
合并眼部疾病：别放过一点苗头	194
专题 人体藏着不少对付糖尿病的妙药	196

生活习惯，与糖尿病和平相处

## 第六章

- 远离糖尿病，戒烟从来都不迟 202
- 饮酒以量为尺：每天 1~2 个酒精单位 204
- 自我减压是最好的降糖药 206
- 避免早上空腹洗澡，远离低血糖困扰 208
- 23:00 最好上床睡觉，睡眠黄金期别浪费 209
- 拒绝疲劳驾驶，避免血糖异常波动 211
- 做好准备工作再出行 212
- 每天 6~8 杯水，告别血压、血脂隐患 213
- 搞好个人卫生，拒绝感染“光临” 214
- 专题 糖尿病患者四季调养很重要 216





选择社区医院还是大医院	222
糖友们就医需要准备哪些材料	223
主动出击：糖尿病的药物疗法	225
口服降糖药如何选择和使用	229
胰岛素的选择和使用	232
血糖控制不好时如何用药	236
降糖药忘了吃？补救方法要牢记	239
胰岛素需要妥善保管	240
糖尿病患者的护理要点	241
糖尿病病人的家庭小药箱	247
专题 家里有“糖人”，如何做合格家属	248
附录 食物升糖指数（GI）表	250







# 第一章

## 知己知彼， 不再谈“糖”色变

糖尿病是一种慢性的全身性的疾病，到目前为止，还不能完全治愈，所以，一些药物或偏方的广告，说能帮你治愈糖尿病，是绝对不能相信的。那我们只能“坐以待毙”吗？当然不是，我们可以通过饮食、运动、检测以及改善我们的生活方式，让血糖平稳下来，像正常人一样生活，照样没有问题。

对于没有得糖尿病的人，重要的是预防糖尿病。一些高危人群，如体重指数大于25的人、有糖尿病家族史的人、怀孕时血糖升高的女性等，更要注意预防糖尿病。





# 「糖尿病最偏爱的 9 类人」

“萝卜青菜，各有所爱”，糖尿病也有偏爱，下面讲到的这些人，糖尿病对他们有很大的兴趣！

——向红丁阳光语录

1 空腹血糖异常者（空腹血糖在 5.6~7 毫摩尔/升）或葡萄糖耐量受损者。

6 出生时体重轻或婴儿期体重比同龄孩子轻的人。



2 有糖尿病家族史者。

3 体形肥胖者，尤其是肚子大、腿细的人。



7 胰腺疾病患者。

4 高血压患者、血脂异常或早发冠心病者。

8 吸烟、体力活动少、生活压力大和精神持续紧张者。

5 怀孕时曾血糖升高或生育巨大儿（体重 4 千克以上）的女性。

9 随着年龄增长，糖尿病发病率也随之上升。



# 目前糖尿病不能治愈， 懂得预防的是智者

中国古语说得好：上医不治已病治未病。这句话道出了“预防胜于治疗”的理念，回到糖尿病的问题上也是一样的，与其等到确诊之后再后悔，不如从平时就开始预防。

——向红丁阳光语录

## 饮食的重要性

糖尿病、高血脂等我们称之为“吃出来”的疾病，与吃关系密切，而想要预防糖尿病的发生，除了嘴上说，更要管好我们的嘴。

保持良好的饮食习惯是预防糖尿病较有效的方法：如吃饭的时候要细嚼慢咽；多吃蔬菜；饮食搭配要合理；不在短时间内吃葡萄糖、蔗糖含量大的食品等。有糖尿病家族史的朋友更要多加注意，以减少罹患糖尿病的风险！

## 如何从饮食上预防糖尿病

糖尿病患者及高危人群，饮食上预防糖尿病的针对性措施为“三个防止和三个增加”：防止总热量摄入过高，防止脂肪比例过高，防止膳食纤维比例过低；增加鱼类的摄入，增加谷物特别是粗粮的摄入，增加高纤维食物的摄入，最终达到控制膳食热量摄入的目的，避免因热量摄入过高导致胰腺功能的受损。

## 其他方面也不要放松

除了饮食之外，运动、定期测血糖、健康生活习惯也是预防糖尿病很重要的方面。糖尿病虽然有一定的遗传性，但它遗传的只是它的易感性，会不会得糖尿病还要看后天的因素。如果想离糖尿病远一点，最直接的办法就是定期进行血糖的检测。此外，持之以恒的适量运动也可以避免糖尿病的出现。

# 合理控制血糖水平很重要

血糖要想保持稳定，它的浓度就要保持在一定的范围内，超出了就会有危险。就像我们的体温一样，太高或太低都不行，一个道理。

——向红丁阳光语录

血糖即血液中的糖，而这个糖特指葡萄糖，我们经常说的血糖值指的就是血液中葡萄糖的浓度。正常情况下，血液中的血糖必须保持一定的水平，才能维持人体各组织、器官的生理功能。

一般来说，空腹血糖、饭后2小时血糖、肾糖阈是诊断糖尿病的重要依据。

## 空腹血糖 (FPG)

正常情况下为3.9~6.1毫摩尔/升；如果低于2.8毫摩尔/升，即为低血糖，6.1~7.0毫摩尔/升，我们称之为空腹血糖受损（IFG），高于7.0毫摩尔/升为糖尿病。

## 饭后2小时血糖 (2PG)

一般不超过7.8毫摩尔/升，7.8~11.1毫摩尔/升为血糖升高，餐后2小时血糖大于等于11.1毫摩尔/升时，我们称为糖尿病。

## 肾糖阈

肾脏是身体的主要排泄器官，大部分水、代谢产物经肾小球的滤过作用、肾小管的重吸收作用后，一些有用的物质会被重吸收到血液中，包括葡萄糖。其他产物随尿液排出，这其中含有极微量葡萄糖，一般方法检查不出。但是肾小管对葡萄糖的重吸收有一定的限度，当血中的葡萄糖浓度超过8.96~10.08毫摩尔/升这一范围时，葡萄糖就不能被全部重吸收，而后会随尿排出，尿中会检测出葡萄糖，而尿中开始出现葡萄糖时的最低血糖浓度，称为肾糖阈。

所以，当我们的血糖浓度超过肾糖阈时，尿中就会出现糖。