

养生馆

17

糖尿病

怎么吃怎么养




书立方®
心享悦读

一看就懂的饮食原则，一学就会的食物交换份法，让你吃对食物有效降糖；健康必知的生活细节，有效地日常护理方案，帮助你全面调养糖尿病！

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方 · 养生馆 ·

糖尿病 怎么吃怎么养



《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病怎么吃怎么养 / 《书立方·养生馆》编委会
编. —上海: 上海科学普及出版社, 2012.9
(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

I. ①糖… II. ①书… III. ①糖尿病—食物疗法②糖尿病—防治 IV. ①R247.1②R587.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第186611号

书立方·养生馆



糖尿病怎么吃怎么养

责任编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元 (全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

糖尿病怎么吃怎么养

文图编辑 蔡霞
封面设计 夏鹏 阮剑锋
版式设计 阮剑锋
美术编辑 吴金周
文图提供 张娜 丁丽丽 农艳
北京阳光图书工作室



目录

糖尿病患者的“福音书”	5
-------------------	---

第一章▶

糖尿病这样吃这样养

• 均衡摄入营养素	6
• 合理控制总热量	10

第二章▶

糖尿病配餐新概念

• 简单易学的食物交换份法	19
• 食物交换份的应用原则	25
• 血糖生成指数及血糖生成负荷	26

第三章▶

糖尿病患者的饮食宜忌

• 肉类和鱼类的宜与忌	32
• 蔬菜和菌类的宜与忌	38
• 水果的宜与忌	58
• 谷物的宜与忌	66
• 干果的宜与忌	71
• 其他食物的宜与忌	76

第四章▶

糖尿病患者的膳食调养

- 制订适合自己的饮食计划 81
- 合理安排餐次 82
- 应选择哪些食物 86
- 应选择哪些烹饪方式 87
- 特殊情况如何进行饮食调节 90
- 专家推荐的糖尿病健康食谱 92

第五章▶

糖尿病患者的运动调养

- 糖尿病的运动保健原则 103
- 不可不知的糖尿病运动常识 107
- 糖尿病的运动调理方案 116
- 最适宜糖尿病患者的运动方式 121

第六章▶

糖尿病患者的起居调养

- 糖尿病日常保健 131
- 糖尿病特殊人群的日常保健 174

糖尿病患者的“福音书”

中国糖尿病发展的严峻形势不仅表现在发患者数增加和发病速度加快上，更让人担忧的是发病年龄的年轻化和对有关糖尿病防治知识的缺乏。无论是否携带糖尿病的遗传基因，防治糖尿病都需要从自己开始，从现在开始，养成合理摄入营养、科学安排生活的习惯，保持乐观面对人生的精神状态。

食品交换表，轻松解开饮食束缚

针对想吃又不敢吃、不会吃的糖尿病患者，书中分门别类地介绍了糖尿病防治知识及食物交换份法，帮助糖友合理安排餐次、选择最佳食物和最佳的烹调方式、轻松应对特殊的就餐状态。

饮食+运动+中医——三管齐下，攻克糖尿病

饮食治疗是糖尿病最基本的治疗方法，也是一切治疗措施的基础治疗，是要坚持终身的治疗方法。本书还介绍了运动调养、起居调养、心理调适等，增强体质，调节糖代谢，加速脂肪分解，调节血脂和降低血黏度，有利于糖尿病患者慢性并发症的控制。本书还重点介绍了糖尿病的中医治疗法，详细讲解了多种治疗糖尿病的方法。

第一章

糖尿病这样吃这样养

糖尿病的饮食治疗基本原则就是：不偏食、不挑食，均衡摄入营养素；合理控制总热量，维持理想体重。对于肥胖者来说，应该在保证营养均衡的前提下，减少热量摄入以减轻体重。对于消瘦者则应适当提高热量摄入以增加体重。而孕妇、乳母、儿童应增加维持其特殊生理需要和生长发育的热量。

【均衡摄入营养素】

人体为了保持健康，需要从自然界摄取40多种营养素，每种食物各有其营养优势。如何选择食物的种类和数量来搭配，存在合理与否的问题，比如牛奶，虽然营养丰富，却属于贫铁食物，肉类虽然含铁较多却只含有少量的钙。所以，只有做到不挑食、不偏食、食物多样化，才能使人体最大限度地获得所需要的各种营养素。平衡膳食的概念就是既能够满足人体所需营养



素，又不致过量，且各种营养素之间保持合适比例的膳食。只有平衡膳食才是科学的膳食。糖尿病患者除了要限制甜食外，其他营养素的需要与正常人是一样的，所以糖尿病患者的饮食应是平衡膳食。

蛋白质

蛋白质是构成人体组织、器官的主要物质，也是生命活动不可或缺的物质，就这一意义来说，蛋白质以及核酸是生命存在的基础和主要形式。人体所含蛋白质总量约占体重的16%，接近人体干重的一半。蛋白质不仅参与构成人体内各种组织、器官和组成体液，而且是保障生命运行的各类重要生命活性物质的核心成分，如各式各样的酶、激素、免疫物质及运载微量营养素的载体等。

蛋白质在代谢过程中可释放出热量，是三种产能营养素（糖类、蛋白质、脂肪）中的一种，每克蛋白质释放热量16.74千焦（4千卡）。成人每天所需热量有10%~14%来自蛋白质。

糖尿病患者蛋白质的摄入量要根据体重、年龄、病情综合考虑。一般成年糖尿病患者，其蛋白质的需要量与一般健康人相似，即每人每千克



理想体重需蛋白质1克。理想体重即标准体重，而蛋白质摄入量不应以实际体重来计算。如某患者理想体重为60千克，则需要蛋白质60克。儿童糖尿病患者由蛋白质提供的热量要多一些，一般占总热量的15%~20%。而妊娠糖尿病患者妊娠4个月后，比一般成年人每日蛋白质总量要增加15~25克。病情控制不好或消瘦的糖尿病患者，每千克体重要较一般成人增加0.2~0.5克蛋白质，即每千克理想体重需蛋白质1.2~1.5克。日常膳食中，蛋、鱼类食物应该是糖尿病患者补充蛋白质的首选，它们可以为糖尿病患者提供优质蛋白质。

脂类

脂肪与胆固醇、磷脂统称为脂类。脂类是人体组织的重要组成成分，体脂平均占人体体重的14%~19%。食物中的脂肪是为人体提供热量的三大产热营养素之一，每克脂肪在体内氧化可产生热量37.66千焦（9千卡），比同重量的另两种产热营养素（蛋白质及糖类）所产生的热量高出一倍多。由脂肪提供的热量占成年人所需总热量的20%~30%，而儿童年龄愈小，所占比重愈大，婴幼儿可达35%。脂类的主要生理作用有以下几个：



构成细胞膜的成分：脂类是构成细胞及细胞器界面膜的成分，膜上许多酶蛋白均与脂类相结合并借此发挥生理功能，称为结构性脂质。磷脂和胆固醇本身就是人体细胞中的组成成分。

提高机体免疫功能：脂类为人体提供生长发育所需的必需脂肪酸，可提高机体免疫功能。

脂溶性维生素的良好溶剂：脂类是脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等的良好溶剂，并促进其吸收和利用。脂肪有增进食物味道、促进食欲、延缓胃的排空时间、产生饱腹感的作用。

促进大脑发育，提高智商：必需脂肪酸对人类智能发育有重要作用，以DHA为例，它大量存在于人脑细胞中，占大脑脂肪酸的25%~33%，占细胞膜脂肪的1/2；它与胆碱、磷脂等构成大脑皮质神经细胞膜，是脑细胞储存和处理信息的重要物质结构，对脑细胞的分裂、神经传导等有着极为重要的作用。研究表明，DHA不足的婴儿组的智能发展指数比充足组婴儿平均低7分，可见其重要性。因而，DHA在提高人类生智商，尤其是在提高婴幼儿智商方面具有重要作用。但是摄入过多的脂类是引起人体肥胖的重要因素之一，



因此对于糖尿病患者来说，脂肪的摄入应限量，尤其是饱和脂肪酸和胆固醇。糖尿病患者每天摄入的胆固醇量应小于300毫克，必要时可控制在200毫克以内。

【合理控制总热量】

食物中的三种营养物质——糖类、脂肪、蛋白质在体内代谢后产生的热能，是人体热能的主要来源。糖尿病患者总热量的摄入以能维持标准体重为宜。在合理控制热量的基础上，适当提高糖类摄入量，对提高胰岛素敏感性和改善葡萄糖耐量均有一定作用。如何才能控制好总热量，必须遵循下面一些原则和方法：

个体化原则

每日总热量的设计是以维持标准体重为原则的，标准体重的计算一般采用的公式为：

标准体重（千克）= 身高（厘米）- 105（正常体重为标准体重±10%，超过10%~20%为超重，超过20%为肥胖）

如果超重或肥胖，应在根据标准体重计算出的热量基础上再加以限制。

如果您消瘦或体重不足，要适当放宽热量限制。



另外，还可根据体质指数（BMI）来判断体形：
 体质指数BMI=体重（千克）/[身高（米）]²
 中国成人体质指数标准：

BMI < 18.5：消瘦；18.5~23.9：正常；
 24.0~27.9：超重；≥28：肥胖。

计算举例：一男性糖尿病患者，45岁，身高

表1-1 不同体力劳动强度的热量需要量

劳动强度	举例	一日每千克体重所需热量 (千卡)		
		消瘦	正常	超重或肥胖
卧床	在家休息人员	20~25	15~20	15
轻	办公室职员、 教师、售货员、 钟表修理工	35	30	20~25
中	学生、司机、电 工、外科医生	40	35	30
重	农民、建筑 工、搬运工、 伐木工、舞蹈 演员	45~50	40	35

注：年龄超过50岁者，每增加10岁，热量应酌情减少10%左右。



175厘米，体重72千克，从事办公室工作，他的一日热量需要量为多少？

标准体重为 $175 - 105 = 70$ 千克， $BMI = 72 / 1.75^2 = 23.5$ （ ± 1 均属于正常）

根据表1-1，该患者属轻体力活动且体形正常，每日所需热量计算得 $70 \times 30 = 2100$ 千卡（即8778千焦）。

糖类不宜限制过严

糖类，是人体主要供能营养素。在中国，根据大多数民族的生活习惯，饮食多以富含糖类的粮食为主食。糖类按照化学结构分为单糖、双糖和多糖。葡萄糖和果糖属于单糖，蔗糖和乳糖属于双糖，多糖主要有淀粉、糊精和膳食纤维等。所有的糖类在消化道均转化为单糖（主要是葡萄糖），然后被吸收。

现在研究发现，适当提高糖类摄入量并不增加胰岛素的需求，反而可提高胰岛素的敏感性，对病情的控制非常有利。这种提高糖类在总热量中的比例的主张，并不是让患者随意吃糖和甜食等含单双糖类的食物，而是适当放宽富含复合糖类（多糖）的食物，如粮谷、薯类。

糖尿病患者的饮食中糖类应占总热量的50%~60%，以多糖类食物为主，尽量避免食用单糖、



双糖，以防血糖波动。谷类食物是糖类的主要来源，其他淀粉类食物如土豆、红薯、芋头、粉条、粉皮等含糖也不少，糖类的选择一般要考虑该食物的血糖生成指数（GI）。当病情控制不好时，胰腺功能较差，这时糖类的比例应适当降低，待病情得到控制后再逐渐增加主食量。

应用胰岛素或口服降糖药治疗的患者可适当放宽，对于单纯通过饮食治疗来控制血糖的患者，糖类的摄入量应适当减少。在摄入糖类的同时，应保证富含膳食纤维的食物，这样有助于防止高糖类饮食引起的高三酰甘油血症，每天的主食最好选择适量粗粮。

脂肪摄入要合理

糖尿病患者脂肪的摄入量不宜过高，一般按总热量的20%~25%供给，不宜超过30%（烹调油及多种植物所含的脂肪均应计算在内）。除了控制脂肪的总摄入量外，还应注意脂肪的成分比例，即注意饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸的比例。现在一般推荐健康人的脂肪酸比例为：饱和脂肪酸：单不饱和脂肪酸：多不饱和脂肪酸=1：1~2：1，而对于糖尿病患者，应该适当提高单不饱和脂肪酸的比例，单不饱和脂肪酸可以占到总脂肪酸的40%左右。



动物性脂肪含饱和脂肪酸多，其熔点高，摄入过多可导致血清胆固醇增高而引起动脉硬化症，应严格限制摄入量。

植物油（如豆油、花生油、香油、玉米油、葵花子油、菜子油等）富含不饱和脂肪酸，在体内能与胆固醇结合成酯，可促进胆固醇的代谢。

不饱和脂肪酸又可分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。花生油、菜子油、玉米油、大豆油之类的植物油是饮食中多不饱和脂肪酸的主要来源，但由于多不饱和脂肪酸在体内代谢过程中容易氧化而对机体产生不利影响，所以也需限量。而单不饱和脂肪酸则是较理想的脂肪来源，茶油和橄榄油中的含量丰富，经济条件许可时，应优先选用。脂肪总量包括肉类、鱼类、坚果类和烹调油等食物提供的脂肪量，来自烹调油的脂肪量不要超过30克，即3汤勺。

糖尿病患者还应注意限制饮食中的胆固醇摄入量，一般每天在300毫克以下，以防止动脉硬化的发生。含胆固醇较多的食物有动物内脏、蛋黄、鱼子等。食物中的胆固醇含量见表1-2。



表1-2 部分食物中的胆固醇含量（毫克/100克）

食物	胆固醇	食物	胆固醇
猪肉（瘦）	81	普通鸭	94
猪肉（肥）	109	鸡蛋	585
猪舌	158	松花蛋	595
猪心	151	鹌鹑蛋	515
猪肝	288	大黄鱼	86
猪肺	290	带鱼	76
猪肾	354	鲳鱼（平鱼）	77
猪肚	165	青鱼	108
猪大肠	137	草鱼	86
猪肉松	111	鲤鱼	84
火腿肠	57	胖头鱼	112
腊肠	88	罗非鱼	78
牛肉（瘦）	58	黄鳝	126
牛肉（肥）	133	鲫鱼	130
牛舌	92	墨鱼	226
羊肉（瘦）	60	对虾	193
羊肉（肥）	148	基围虾	181
兔肉	59	虾子	896
牛乳（鲜）	15	蟹（河蟹）	267
牛乳（酸）	15	蟹（海蟹）	125
奶酪（干酪）	11	蟹子	985
全脂牛乳粉	110	海参（干）	62
脱脂牛乳粉	28	海蜇皮	8
鸡	106	猪油（炼）	93

摘自中国疾病预防控制中心营养与食品安全所编著
《中国食物成分表 2002》

