

广东省营养学会组织编写

饮食营养误区丛书

丛书主编 苏宜香 罗海吉

糖尿病饮食 营养误区

陈超刚 苏宜香 著

广东人民出版社



广东省营养学会组织编写

饮食营养误区丛书

丛书主编◎苏宜香 罗海吉

糖尿病饮食 营养误区

陈超刚 苏宜香 著

广东人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食营养误区 / 陈超刚 苏宜香著. — 广州: 广东人民出版社, 2006. 1

(饮食营养误区丛书)

ISBN 7-218-05116-2

I. 糖… II. ①陈… ②苏… III. 糖尿病—食物疗法
IV. R587. 105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 010844 号

选题策划	王 宁
责任编辑	王 宁
整体设计	张竹媛
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	肇庆市科建印刷有限公司
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	5.75
插 页	1
字 数	125 千
版 次	2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-218-05116-2/R·187
定 价	12.50 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpph.com> 电子邮箱: sales@gdpph.com

图书营销中心: 020-83799710 (直销) 83790667 83780104 (分销)】



序

改革开放二十多年来，社会、经济的快速发展和进步，以及国门的开放，使人们的传统生活模式在迅速而悄悄地改变。随着经济的发展，琳琅满目的食物带给人们物质享受的同时，西方发达国家早已出现的健康问题在我国也开始凸现，这见于2004年国务院发布的我国2002年全国营养与健康状况喜忧参半的调查报告。从温饱奔小康，使我国居民，尤其是儿童的营养状况有了较大的提高，但国人的高血压、糖尿病及心脑血管疾病等慢性病的发病率正在迅速地增长。看来物质享受和健康二者的兼顾绝不是一件易事，也许这是带有战略性的问题，需要人们用科学来加以解决，才能达到和谐的发展。

作为有责任的营养工作者，应与时俱进地、科学地对现代人生活方式加以引导，使人们科学地认识食物享受，使食物享受与身体健康二者达到协调；使人们静态活动与体力活动相匹配；营养、膳食的平衡，更是核心。如能使人们建立起更合理的生活模式，将大大提高人们的健康素质和生活质量。

由广东省营养学会策划，中山大学苏宜香及南方医科大学罗海吉两位教授主编的饮食营养误区丛书，以人们长期以来在饮食营养方面存在的误区作为切入点，进行针对性的饮食营养科学知识普及，把抽象的营养科学转变成为



糖尿病饮食
营养误区

人民大众所能接受、理解和实践的知识，是值得鼓励和赞扬的。

科学在不断地发展，以今日之是取代昨日之非，是势在必行的，这是一切事物的辩证法，相信这套丛书将为广大人民的健康作出贡献。

何志谦

2005 年 11 月于中山大学

（何志谦教授系中国营养学会原副会长，广东省营养学会原理事长，中山大学营养学系创始人，著名营养学家，世界卫生组织专家委员会能量组委员）



前言

糖尿病在我国正以迅猛的速度增长，是严重危害我国人民健康的重要疾病之一。糖尿病是终生性疾病，迄今为止，只能控制而无法彻底根治。糖尿病并发症，如心血管疾病、肢坏死、肾功能衰竭和双目失明的危险性比正常人高出几倍，甚至二十几倍。据估计，我国每年因糖尿病造成的医疗费用开支，高达 1700 多亿元。因此，认识和改变不良的膳食结构，对于糖尿病及其并发症的防治显得尤其重要。

饮食治疗是任何类型糖尿病治疗的基本措施。提到饮食治疗，糖尿病患者就可能想到要少吃，他们认为，“饮食控制=少吃少喝”。殊不知，任意少吃少喝的结果是营养不均衡、消瘦和营养不良，更有患者以多吃肉和富含脂肪的食物来代替主食，最终却导致了高血脂等其他的健康问题。

糖尿病饮食治疗的历史已逾百年。社会在进步，科学在发展，饮食治疗的方案也在不断更新。碳水化合物的需要从最初的 9%，到今天的 50%~60%，就可以看出，糖尿病人的饮食模式有了多大的变化。遗憾的是，许多观点并没有随之而更新，由此产生了许多饮食误区。如“少吃饭，多吃菜”，“不吃糖，南瓜、番石榴降血糖”，“不能吃水果”等。类似这些误区，在糖尿病患者中俯拾皆是。他们心中存在着许多疑问，究竟要吃多少饭？可以吃水果吗？





选择哪些食物更适宜呢？本书就针对这些误区和问题，一一给糖尿病病友们作详尽的阐述。

本书以谈误区为切入点，大量地讲述各类食物正确的选择方式，举例说明不同营养治疗方法的理论和实践。虽为饮食误区，实为饮食指导。从基本的饮食常识，到各类食物的选择；从编制食谱和食物交换，到食物血糖生成指数；从孕妇、儿童糖尿病饮食保健，到并发症的饮食要求，分门别类，每篇为一个专题，每个专题均较全面地阐述了相关内容，并给出了详细的科学饮食方案。本书特别把食物血糖生成指数作为一个专题。虽然国外提出血糖生成指数的概念已有 20 多年的历史，但在国内真正得到广泛应用，也就近几年。对大家来说，本书谈及的血糖生成指数可能还是一个新概念，但却开创了一个新天地，不但纠正了既往许多饮食误区，还给出了一系列糖尿病饮食治疗新的方法和应用实践。

笔者从事临床营养工作多年，先后举办了 50 多场糖尿病营养教育，接诊过近千名糖尿病患者，在糖尿病、肥胖、高血脂的营养治疗和教育方面作了大量的研究。书中所涉及的饮食误区实例，是笔者在营养教育和门诊时的所见所闻，具有一定的代表性。本书力求生动，文字浅显，语言简约，同时又兼顾全面，内容新颖，还罗列了大量数据，无论是糖尿病患者，还是糖尿病专科的医护人员，都可以从中受益。

肥胖、高血压、高血脂等慢性病症，与糖尿病一样同属“代谢综合症”，它们的饮食治疗方法有许多共同之处，因而该书对这些慢性疾病的饮食防治，同样适用。现今糖尿病的饮食要求与常人的健康饮食很接近，本书所谈及的饮食观点，很多都是正常人的健康饮食方式。健康终生需要维护，健康的饮食方式需要终生追求，因此本书也非常适合追求健康、预防疾病的人士阅读。



本书在完成过程中，多次得到中山大学公共卫生学院营养学系苏宜香教授和南方医科大学营养与食品卫生学系罗海吉教授的指导，部分章节的内容也得到了中山大学附属第二医院糖尿病防治中心程桦教授、严励教授的指正，营养中心黄德芳主管护师为本书部分内容的校对提供了一些建议，谨此一并感谢。

科学没有止境，糖尿病饮食治疗方法的探讨仍在继续中。看完此书，如果你有任何问题，或者有关于糖尿病营养治疗新的信息需要与我们交流，可写信或发送 E-mail: ccg2002@tom.com 与我们联系。本书在内容、文字等方面可能存在诸多不足之处，衷心欢迎大家批评指正。

作者

2005 年 11 月



目 录



■ 一、基本常识误区 / 1

- 1. 饮食控制就是少吃少喝 / 1
- 2. 糖尿病人就像苦行僧，很多东西不能吃 / 4
- 3. 糖尿病食物大多是一些特殊食品，并且单调无味 / 6
- 4. 蛋白质和脂肪不会升高血糖 / 9
- 5. 脂肪越少越好 / 13
- 6. 纤维素可降血糖，多多益善 / 16
- 7. 糖多钙不少，补钙没必要 / 19
- 8. 维生素、矿物质可多可少 / 22
- 9. 不吃或少吃早餐，可以避免上午血糖增高 / 26
- 10. 只要控制好饮食，就可控制好血糖 / 28
- 11. 打了胰岛素，想怎么吃就怎么吃 / 30
- 12. 饮食计划不应因运动增加而更改 / 33
- 13. 血糖控制正常后，就无需控制饮食 / 35
- 14. 中医食疗可以根治糖尿病 / 37
- 15. 有了医生和药物，就不需要营养师的饮食指导 / 41



■ 二、食物选择误区 / 45

- 16. 饭要少吃，而且越少越好 / 45
- 17. 食不厌精，脍不厌细 / 48
- 18. 一碗粥相当于一杯糖水 / 50
- 19. 南瓜可以降低血糖 / 51
- 20. 少吃饭，多吃菜，青菜越多越好 / 53
- 21. 不能吃水果 / 56
- 22. 只控制主食，瘦肉可以多吃 / 59
- 23. 只吃蛋白，不吃蛋黄 / 60
- 24. 牛奶可有可无 / 64
- 25. 豆类食品，吃不吃无所谓 / 66
- 26. 饿了可随意吃花生、瓜子充饥 / 68
- 27. 为了少排尿，从而少饮水 / 70
- 28. 荤油要少吃，素油可随意 / 72
- 29. 忌糖忌盐，口味重点不怕 / 75
- 30. 禁吃糖和甜食 / 77
- 31. 酒中无糖，多饮无妨 / 80
- 32. 无糖食品可随意吃 / 83
- 33. 降糖食品能降糖 / 86

■ 三、食谱编制和食物交换误区 / 89

- 34. 编制食谱是营养师的事 / 89
- 35. 编制食谱太繁琐 / 96
- 36. 食谱一旦确定，就不能轻易改动 / 100



- 37. 1 份饭=1 碗饭=1 个面包 / 103
- 38. 1 份饭=1 份肉 / 109
- 39. 可以借用别人的食谱 / 110
- 40. 每餐都要按食谱称重做饭 / 116
- 41. 下列 17 条关于“食谱编制和食物交换”的误区，你都明白吗 / 118

■ 四、食物血糖指数误区 / 121

- 42. 食物血糖指数越高，降血糖越好 / 121
- 43. 血糖指数由高到低依次为：甜玉米>黑米粥>糯米饭>大米饭 / 124
- 44. 高碳水化合物，血糖指数高 / 131
- 45. 血糖指数与减肥、降脂没有关系 / 132
- 46. 低血糖指数食物，是容易引起低血糖的食物 / 135
- 47. 低血糖指数食物的种类少，而且又难吃 / 138
- 48. 每餐都要吃低血糖指数食物 / 140
- 49. 下列 5 条关于“血糖指数”的误区，你都明白吗 / 144

■ 五、特殊情况的饮食误区 / 147

- 50. 节日期间，可以放松一下饮食要求 / 147
- 51. 不可外出就餐或应酬 / 150
- 52. 妊娠糖尿病要少吃少喝才能保证血



糖稳定 / 154

- 53. 糖尿病儿童同样要严格按食谱进食 / 157
- 54. 糖尿病并发症的防治与饮食无关 / 161
- 55. 少吃少喝、节食才能减肥 / 163
- 56. 低血糖不怕，血糖宁低勿高 / 167



一、基本常识误区

1. 饮食控制就是少吃少喝

“你不能再吃那么少了，该适当增加一些饭量。”营养师在给老张开饮食处方时说。“还要多吃些？血糖不会更高吗？”老张疑虑重重。类似这样的疑云，在营养咨询门诊中，常有发生。一旦患有糖尿病，人们往往就被告知：要少吃点，千万别吃糖和甜的食物。这句话，几乎是许多糖尿病患者的饮食法则。老张被诊断为糖尿病后，亲朋好友也都这样告诫他。

怎一个“少”字了得

一年前，老张在一个小县城医院被确诊为2型糖尿病。当时他的空腹和餐后血糖都在15mmol/L以上。虽症状不明显，但从医生的眼神和口气里，他知道自己病得不轻。在住院期间，医生、护士对他说得最多的一句话就是要少吃点。亲朋好友也都这样告诫他：少吃饭，千万别吃糖和甜的食物。这些劝解似乎都有一定道理，因为吃完饭后，血糖就高，而且吃得越多，血糖越高。为了尽快治好病，他强忍饥饿，从以前三大碗饭，锐减至半碗，有时根本不吃饭，只吃些菜和肉，喝些汤。很快，他的血糖得到了很



好的控制。

出院后，他坚持按照“少吃点”的原则，严格限制饮食。半年来，他的体重下降了10多公斤，血糖时高时低，还经常出现头晕、心慌，及至出现酮症酸昏迷，再次住院治疗，并转院来到省级医院糖尿病中心就诊。

在糖尿病中心，老张得到了系统的糖尿病治疗，还接受了糖尿病的教育。通过教育，老张才知道，饮食控制不等于少吃少喝，而应根据个人的身体、活动状况和病情，计算各类食物的适宜摄入量，还应讲究营养均衡。任意地少吃，或者不吃饭，不但不能更好地控制好血糖，还可能造成其他的疾病。

饮食控制六原则

提到糖尿病饮食治疗，我们常常说饮食控制，饮食控制常被误解成减少食量，少吃少喝。其实，严格来讲，饮食控制应该改为营养治疗，因为糖尿病饮食要求，不仅要讲究数量，还应该有质的要求。归纳起来，糖尿病饮食控制，即营养治疗需要遵循以下六个原则。

(1) 总量合理。

总量合理是指，每天进食食物的总热量与个人的体重情况、活动状况和病情相适应，也就是说不能过多，但也不能过少。肥胖的人，通过合理减少食量，达到减重的目的；消瘦者，通过增加食量，达到增重目的。只有保证总热量合理，才能更好地控制或达到理想体重，适宜的体重有助于改善胰岛功能，帮助控制血糖、血脂和血压。

(2) 营养均衡。

营养均衡是指要摄取各类食物，满足机体的各种营养需要。人们每天需要40多种营养素，尚没有哪种食物能够完全提供机体的全部营养需要。在确保食物多样的前提下，还应该注意到食物的主副有别和合理搭配，哪些食物应该



多摄取，哪些食物宜适可而止。《中国居民膳食指南》提供了一个很好的食物选择参考，糖尿病患者可以以此作为指南。

(3) 适宜食物。

适宜食物是指要选择适宜于糖尿病患者血糖和并发症的控制的健康食物，如少吃含糖过多的糕点、零食和甜饮料；避免油泡、油炸、油煎食品；不吃肥肉，去除可见脂肪，如鸡、鸭、猪皮等；清淡少盐，避免咸、腌食品。在选择含碳水化合物丰富的食物的时候，还要考虑到食物的血糖指数，多选择低或中等血糖指数食物。

(4) 戒烟慎酒。

烟酒不利于糖尿病血糖和并发症的控制，有人说烟酒是糖尿病人的“海洛因”。糖尿病人不能吸烟，如吸烟应尽早戒除。一般不宜饮酒，如要饮酒，应在病情控制良好的情况下，在医生的指导下，可限时、限量饮酒。

(5) 按时定量。

就餐要定时，并按照食谱规定的食量进食。有规律、定量进食，可以促进胰岛功能的修复，并有助于稳定病情。

(6) 少食多餐。

糖尿病人还应该注意少食多餐。一次进食过多不但加剧餐后血糖升高，还会加重胰岛负担。正餐餐次间隔时间4~6小时，全天不少于3餐，要按时就餐。如果早、午餐，或中、晚餐间隔时间超过6小时，可在两餐中间进食少量有营养的点心，如水果、全麦面包、牛奶等。

以上六个原则，在此只作简要的概述，具体的内容和方法，在书中其他部分，均作了详细的讲解。希望读者能认真领会这六个原则，避免陷入误区而延误治疗，加重病情。但愿再“少”一些老张“少”的故事。



2. 糖尿病人就像苦行僧，很多东西不能吃

这也不能吃，那也不能吃。一旦有了糖尿病，很多病人很害怕吃东西，因为担心吃完后血糖增高。由此，许多糖尿病人就慨叹：“生活就像苦行僧一样凄惨。”

许太太2年前被确诊为糖尿病后，亲朋好友均好心相劝，糖尿病是吃出来的病，要忌口。从那时起，她对许多食物戒口，及至发生了营养不良才猛然醒悟，过度忌口对身体的健康和控制血糖都不利。

在病情严重的情况下，适当戒口有利于更快地控制血糖过度增高。但在基本稳定后，就应该按照糖尿病基本的饮食要求来安排膳食，而不宜过于戒口，避免造成营养不均衡。

在众多忌口食物中，患者最忌口的莫过于甜食和米饭。甜食固然不应该任意吃，但米饭却不吃不行，怎么吃才合情合理呢？

“指数”领航，主食合理吃

患者害怕吃饭，从营养学来讲，就是害怕吃富含碳水化合物食物，因为碳水化合物食物最终在人体内生成葡萄糖等单糖使血糖增高。

碳水化合物是由碳、氢、氧三种元素组成的一大类化合物，包括单糖（如水果中果糖），双糖（如白糖中蔗糖），以及多糖（如谷类中淀粉）等。

既往认为碳水化合物食物是控制血糖的克星，糖尿病人应少吃或不吃，其结果造成了大批患者营养不良。为了弥补饥饿，有的病人则进食大量高脂肪、高蛋白食物，结果出现高血脂、冠心病等并发症。直到近几十年，碳水化合物，特别是复合碳水化合物，被认为是糖尿病膳食中适



用的部分，而且糖尿病人的营养状况、血糖水平和心血管并发症都随复合碳水化合物食物的增加而得到大大改善。

不过，由于导致餐后血糖增高的原因，增加碳水化合物食物的疑虑显而易见。但是，作为富含碳水化合物的食物，如米、面是中国人传统的主食食物，不可能不吃。那么，如何才能做到在摄食主食的同时，而又不至于让血糖升高幅度过大呢？答案就是，选择血糖生成指数低的食物。这是因为，不同的食物对餐后的血糖影响不同，其大小值用血糖生成指数（简称血糖指数或指数）表示。指数越高，说明这种食物升高血糖的效应越强，反之亦然。

哪些是低指数食物呢？《中国食物成分表（2002）》中列举了200多种常见食物的指数。指数低于55的为低指数食物，糖尿病可以多选食；超过75的，就应该尽量避免。也可以通过食物的巧妙搭配，使得原本高指数的食物，餐后指数减低。例如，单独进食米饭，其指数为83.2，而米饭和鱼一同进食，混合食物的指数仅为37.0，下降了一半。

有了指数领航，糖尿病患者不再像以前苦行僧般吃东西了。通过巧妙搭配，可以降低吃米饭后的血糖反应，可以选择低指数食物的粮食替代米饭。大部分水果指数偏低，糖尿病患者可以大胆地选用水果美餐。可以更多地选用豆类食品和富含膳食纤维的食物，多吃粗制或较少加工的谷类食物，这样大大拓展了食物的选择范围，既可满足口腹之欲，又有利于血糖的控制。

平衡饮食，美食悠着点

虽然糖尿病患者现在对食物的禁忌不像过去那么严格，但是，想吃什么就吃什么，想吃多少就吃多少，却是绝对错误的。合理地选择食物，是糖尿病综合治疗的基本要求。

中国营养学会推荐的《中国居民膳食指南》，可以作为糖尿病病友平衡饮食的食物选择指南，包括：（1）食物多