

糖尿病保健轻松搞定，中老年养生首选读本！



(医学博士)
田鹏霞◎编著 tangniaobing
yangshengyushiliao

糖尿病

养生与食疗



- ◎ 糖尿病生活宜忌
- ◎ 饮食宜忌
- ◎ 糖尿病食谱
- ◎ 糖尿病泡脚疗法
- ◎ 按摩疗法
- ◎ 糖尿病其他疗法

延边大学出版社

「三高」人群养生与食疗

(医学博士)

田鹏霞◎编著 tangniaobing
yangshengyushiliao

糖尿病 养生与食疗



◎糖尿病生活宜忌

◎饮食宜忌

◎糖尿病食谱

◎糖尿病泡脚法

◎按摩疗法

◎糖尿病其他疗法

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病养生与食疗 / 田鹏霞 编著. — 延吉: 延边大学出版社,
2005.11

(“三高”人群养生与食疗)

ISBN 7-5634-2157-2

I. 糖... II. 田... III. 糖尿病—食物养生

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 127380 号

“三高”人群养生与食疗
糖尿病养生与食疗

田鹏霞 编著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 977 号)
北京市德美印刷厂印刷

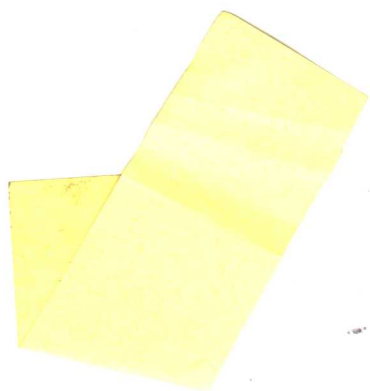
开本 787×1092 毫米 1/16 印张 39
字数 700 千字 印数: 5001-10000
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 7-5634-2157-2/R·67
全套定价: 56.40 元 (本册定价: 18.80 元)

糖尿病

养生与食疗

tangniaobing
yangshengyushiliao



前 言

近年来，随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，高血压、高血脂和高血糖的发病率亦逐年升高，严重危害了人们的生命健康。据有关部门统计，我国成年高血压患病率为 18.8%，成年高血脂患病率为 18.6%，成年高血糖患病率为 4.6%。有关专家指出，在未来 20 年内，我国将面临“三高”病症较大规模的爆发。

另外，据世界卫生组织调查表明，心血管疾病是影响人类死亡的头号杀手，约占总死亡人数的 29.2%，而导致心血管疾病的主要因素就是高血压、高血脂和高血糖。因此，很多人谈起“三高”而色变，不但要承受身体的痛苦，而且要承受巨大的心理压力。

其实，“三高”病症虽然难缠，但并不是不可防治，只要正确认识和了解“三高”，采取科学的疗法和正确的调养，“三高”病症一定会得到合理的控制或减缓。

为此，我们整编了这套《“三高”人群养生与食疗》。本套丛书本着科学严谨的态度，采用通俗易懂的语言，从“三高”基础知识到“三高”人群的生活宜忌、“三高”人群的饮食宜忌、“三高”食疗药膳以及“三高”人群的日常养生保健法等诸多方面，科学、详细、系统地阐述了“三高”人群如何在日常生活中控制“三高”、减缓症状，以达到养生保健、延年益寿的目的。

中华养生与食疗博大精深，我们在整编这套丛书时力求去粗求精、去繁就简、实用方便、疗效显著，相信本书的出版既是“三高”人群的必备保健之书，又可作为基层医务工作者的参考书。由于作者水平有限，书中错误和疏漏之处难免，敬祈广大读者指正。

编者于北京中医药大学

目录

CONTENTS



第一章 糖尿病的基础知识

什么是血糖?	1
什么是糖尿病?	1
糖尿病主要有哪些类型?	2
糖尿病的危害性有多大?	3
糖尿病能不能根治? 是否会遗传?	4
糖尿病有什么症状?	5
糖尿病易患人群有哪些?	6
怎样检查血糖?	8
怎样检查尿糖?	8
糖尿病为什么需长期治疗?	9
糖尿病患者须禁服哪些药物?	10
糖尿病患者是不是都必须使用降糖药物? 常用的口服降糖药 有哪几种?	10
发生糖尿病昏迷时应如何抢救?	11

第二章 糖尿病生活宜忌

糖尿病日常生活 14 宜	12
1. 心态宜平衡	12
2. 宜保持健康的情绪	12
3. 宜适量饮水	13
4. 宜灵活加餐	13
5. 饮食宜讲究卫生	14
6. 宜饮茶水	15
7. 宜多食杂粮	16

目录

CONTENTS



8. 生活宜有规律	16
9. 宜食富含膳食纤维的食品	16
10. 宜适量吃海鱼	18
11. 宜适当爬山	19
12. 运动强度宜适当	20
13. 宜定期检查	20
14. 口腔宜保持清洁	21
糖尿病日常生活 19 忌	21
1. 忌饮酒	21
2. 忌吸烟	22
3. 忌心理压力大	22
4. 忌高温烹饪	23
5. 忌轻信保健品	23
6. 忌性生活过度	24
7. 忌肥胖	24
8. 忌食用蜂蜜	25
9. 忌常戴隐形眼镜	25
10. 忌忽视“黎明现象”	26
11. 忌频繁使用手机	26
12. 忌浸泡热水澡	27
13. 忌进行剧烈运动	27
14. 忌晨炼	28
15. 忌睡眠不足	28
16. 忌盲目选择非处方药	29
17. 忌突然停药	29
18. 忌忽视双脚的保护	30
19. 忌服用膏剂和药酒进补	30

目录

CONTENTS



第三章 糖尿病的饮食宜忌

糖尿病患者吃水果禁忌有哪些?	32
糖尿病宜食的蔬菜有哪些?	33
1. 苦瓜	33
2. 南瓜	33
3. 番茄	34
4. 芹菜	35
5. 胡萝卜	35
6. 韭菜	36
7. 黄瓜	37
8. 冬瓜	37
9. 洋葱	38
10. 芦笋	39
11. 银耳	39
12. 香菇	40
13. 海带	40
14. 丝瓜	41
15. 辣椒	42
16. 空心菜	42
糖尿病宜食的其他食物有哪些?	43
1. 荞麦	43
2. 莜麦	44
3. 麦麸	44
4. 薏米	45
5. 黑芝麻	45
6. 绿豆	45
7. 黄豆	46
8. 赤小豆	46

目录

CONTENTS



9. 魔芋	47
10. 牛奶	47
11. 黄鳝	48
12. 泥鳅	49
13. 蚕蛹	49
14. 玉米须	50
15. 西瓜皮	50
16. 松叶	50
17. 柿叶	51
18. 桑葚	51
19. 醋	51
糖尿病饮食中有哪些禁忌?	52
1. 忌过量食用高胆固醇食物	52
2. 忌食盐过量	53
3. 忌多吃甜食	53
4. 忌饮咖啡因	53
5. 忌不控制饮食	54
6. 忌热量不控制	54
7. 忌过量吃肉	55
8. 忌过量食肥甘厚味	55
9. 忌营养不足	55
糖尿病食疗原则有哪些?	56

第四章 糖尿病食疗药膳

糖尿病食疗菜谱	59
1. 苡仁冬瓜脯	59
2. 肉丝拌黄瓜海蜇	59
3. 茼蒿炒萝卜	60
4. 荷叶凤脯	60

目录

CONTENTS



5. 韭菜炒淡菜	61
6. 梨丝拌萝卜	61
7. 炒菠菜	61
8. 肉丝炒苦瓜	62
9. 芹菜煮豆腐	62
10. 肉片焖扁豆	62
11. 凉拌三鲜	63
12. 水笋豆腐	63
13. 玉米须炖龟	63
14. 蒜醋茄	64
15. 芹香炒鳝丝	64
16. 鸡翅烧猴头菇	64
17. 海带排骨	65
18. 粉皮拌黄瓜	65
19. 苦瓜酿肉	66
20. 川贝炖雪梨	66
21. 二冬小炒	66
22. 生菜胡萝卜卷	67
23. 山药瓢苹果	67
24. 黄精蒸鸡	67
25. 炆胡萝卜丝	68
26. 天麻煮豆腐	68
27. 姜汁炒胡萝卜	68
28. 蒜醋鲤鱼	68
29. 银耳炖豆腐	69
30. 韭菜炒虾肉	69
31. 菠菜炒猪肝	69
32. 蛋包西红柿	70
33. 玉竹蒸海参	70
34. 苦瓜炒胡萝卜	71

目录

CONTENTS



35. 芹菜瘦肉炒腐竹	71
36. 油焖香菇	71
37. 烩双菇	71
38. 虾仁炒芹菜	72
39. 蒜茸拌黄瓜	72
40. 苡仁拌绿豆芽	73
41. 归芪蒸鸡	73
42. 冬笋香菇	73
43. 粉皮拌茼蒿	74
44. 芹菜炒活蚌	74
45. 鸭块白菜	74
46. 番茄炒牛肉	75
47. 凉拌鲜芦笋	75
48. 破故豆腐蛋	75
49. 清炖鲫鱼	76
50. 烩鸡丝	76
51. 酒醉冬笋	76
52. 香干炒葱头	77
53. 烧素什锦	77
54. 辣椒蘑菇炖豆腐	78
55. 辣椒土豆鸡丁	78
56. 爆牛肉	78
57. 芦笋豆腐干	79
58. 西瓜皮炒胰片	79
59. 素炒凤尾菇	79
60. 洋葱炒胡萝卜	80
61. 冬笋香菇	80
62. 蘑菇炖豆腐	80
63. 山药桂圆炖甲鱼	81
64. 肉丝拌黄瓜粉皮	81

65. 蒜泥海蜇拌萝卜丝	81
66. 干烧鳝鱼丝	82
67. 糖熘白果	82
68. 海带炖豆腐	82
69. 西瓜皮爆鳝鱼	83
70. 凤爪豆腐	83
71. 参芪烧牛肉	84
72. 枸杞麦冬蛋丁	84
73. 杞菊肉丝	85
74. 枸杞烧牛肉	85
75. 杞豆炖鱼头	85
76. 山杞煲苦瓜	86
77. 虫草豆蔻炖全鸭	86
78. 豆豉炒猪肝	87
79. 青椒炒豆豉	87
80. 肉丝香干炒芹菜	87
81. 蘑菇炒螺肉	88
82. 人参煨猪肚	88
83. 苡仁百合蒸石斑	88
84. 茼蒿炒萝卜	89
85. 口蘑烧冬瓜	89
86. 鸡翅烧猴头菇	89
87. 杏仁豆腐	90
88. 黑蚁炒苦瓜	90
89. 清蒸山药鸭	91
90. 红枣炖兔肉	91
91. 软炸鲜蘑菇	91
92. 竹参心子	92
93. 口蘑兔肉	92
94. 梨丝拌萝卜	93

目录

CONTENTS



目录

CONTENTS



95. 素烧鸡腿蘑	93
96. 虾仁韭菜	93
97. 仙芹兔丁	94
98. 南瓜煮牛肉	94
99. 山鸡姜丝肉	94
100. 黄花菜炒黄瓜	95
101. 辣椒炒芹菜	95
102. 银杏全鸭	95
103. 海带排骨	96
104. 红烧龟肉	96
105. 牛肉炒黄瓜	96
106. 杜仲腰花	97
107. 二仙烧羊肉	97
108. 白莲酿藕	97
109 板栗山鸡	98
110. 五味子煲仔鸡	99
111. 叉烧鳊鱼	99
112. 砂仁蒸鲫鱼	100
113. 玉竹沙参焖老鸭	100
糖尿病食疗粥谱	100
1. 八宝糯米粥	100
2. 小麦粥	101
3. 杞子麦片粥	101
4. 葱白糯米粥	101
5. 粟米粥	102
6. 黑豆续断糯米粥	102
7. 银耳西洋参粥	102
8. 无花果山楂粥	102
9. 槐花粥	103
10. 莲子萝卜苡仁粥	103

目录

CONTENTS



11. 黑芝麻杏仁米粥	103
12. 杞子南瓜粥	103
13. 芦笋粥	104
14. 苦瓜苋菜粥	104
15. 芝麻杏仁粥	104
16. 芹菜粥	105
17. 豆浆粥	105
18. 山药薏仁粥	105
19. 丝瓜虾皮粥	105
20. 竹叶石膏粥	106
21. 桃仁高粱粥	106
22. 胡萝卜粥	106
23. 玉米须山药粟米粥	107
24. 薤白山楂粥	107
25. 桂心粥	107
26. 冬瓜粟米粥	107
27. 薏米大枣粥	108
28. 桃仁高粱粥	108
29. 山药芡实粥	108
30. 山药粥	108
31. 山药桂圆粥	109
32. 乌梅粥	109
33. 薄荷粥	110
34. 麦冬生地粥	110
35. 海带粟米粥	110
36. 菠菜根粥	110
37. 苦瓜粳米粥	111
38. 薏米赤豆粥	111
39. 花生粥	111
40. 松仁粥	111

目录

CONTENTS



41. 滑石粥	112
42. 子鸡粥	112
43. 甘麦大枣粥	112
44. 生芦根粥	113
45. 人参粥	113
46. 桑椹粥	113
47. 燕窝粥	114
48. 人乳粥	114
49. 荔枝粥	114
50. 芝麻杏仁粥	114
51. 白果薏米粥	115
52. 洋葱天花粉粥	115
53. 火麻仁黑豆蒸团	115
54. 葛粉汤圆	116
55. 豆腐丝炒饭	116
56. 猪肉鹿茸羹	116
57. 西洋参银鱼羹	117
58. 女贞银耳山药羹	117
59. 楂菊淡菜羹	117
60. 麦片银耳杞子羹	118
61. 银耳山药薏米羹	118
62. 无花果银耳羹	118
63. 番薯叶薏苡仁粟米羹	119
64. 银耳草莓莲子羹	119
65. 无花果葛根芝麻糊	119
糖尿病食疗汤谱	120
1. 姜葱鸡蛋汤	120
2. 竹笋汤	120
3. 黑豆桑椹汤	120
4. 无花果杏仁汤	120

目录

CONTENTS



5. 海带汤	121
6. 荸荠薤菜汤	121
7. 小豆冬瓜汤	121
8. 红枣荔枝汤	122
9. 二冬汤	122
10. 海参紫菜汤	122
11. 银耳赤豆汤	123
12. 紫菜萝卜汤	123
13. 海带冬瓜汤	123
14. 豆腐双花汤	123
15. 柚子百合汤	124
16. 黄豆香菜汤	124
17. 胡萝卜猪肝汤	124
18. 豆腐双花汤	124
19. 银耳三粉汤	125
20. 龙子鸡汤	125
21. 艾叶鸡蛋汤	125
22. 薏苡仁海带汤	126
23. 鸡丝冬瓜汤	126
24. 丝瓜牡蛎肉汤	126
25. 泥鳅木耳汤	127
26. 消渴汤	127
27. 葱豉豆腐汤	127
28. 泥鳅山药黄芪汤	128
29. 鳝鱼汤	128
30. 黄瓜枸杞鸡蛋汤	128
31. 荔枝鸡肠汤	129
32. 山药黄连汤	129
33. 海蜇马蹄汤	129
34. 白菜根生姜萝卜汤	129

目录

CONTENTS



35. 鲜蘑豆腐汤	130
36. 鲜芹菜汤	130
37. 山药清汤	130
38. 山药豆腐汤	131
39. 白菜根生姜萝卜汤	131
40. 海带排骨汤	131
41. 葛根白薯汤	132
42. 地瓜葛根汤	132
43. 泥鳅汤	132
44. 蘑菇三鲜汤	132
45. 黄豆芽蘑菇汤	133
46. 金钩豆芽汤	133
47. 薏苡仁绿豆荷叶汤	133
48. 枸杞瘦肉甲鱼汤	133
49. 花鱼姜枣汤	134
50. 参芪母鸡汤	134
51. 玉合苹果汤	134
52. 银杞明目汤	134
53. 银耳百合汤	135
54. 莲子汤	135
55. 鲤鱼赤小豆汤	135
56. 冬瓜薏苡仁汤	136
57. 紫菜海带排骨汤	136
58. 枸杞香菇汤	136
59. 艾叶生姜鸡蛋汤	136
60. 洋参鲫鱼汤	137
61. 清热降糖汤	137
62. 明子鸡肝蛋汤	138
63. 三粉银耳汤	138
64. 薯叶粉瓜汤	138