



“健康之友”特别推荐



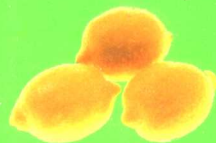
糖尿病

- 糖尿病患者对食疗的科学认识
- 不同类型的糖尿病患者的科学食谱
- 糖尿病患者的中医食疗法

健康食谱

良石 / 主编

Tang Xiao Bing
Jian Kang Shi Lu



- 糖尿病患者对蔬菜的选择
- 糖尿病患者对水果的选择
- 糖尿病患者对豆类的选择
- 糖尿病患者对肉类的选择
- 糖尿病患者对酒类、饮料的选择



中医古籍出版社



“健康之友”特别推荐

糖尿病

健康食谱

良石 主编



中国古籍出版社

原材料

南瓜 400 克、粳米 50 克、葱 5 克。

调味料

精盐 5 克、味精 5 克、麻油 2 克、胡椒粉 1 克。

操作要点

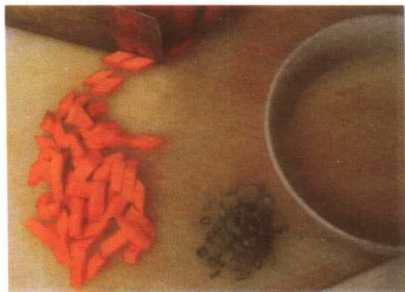
粳米要先浸透，煲粥前粳米最好下少许花生油拌匀，这样煲出的粥才够香浓。

营养与功效

南瓜性温味甘，除含有蛋白质、丰富的糖类、维生素等一般营养外，还含有可将不溶蛋白质转换为可溶蛋白质的胍化酶，以及适合糖尿病人的戊糖，尤其是所含钴、锌等微量元素，可促进体内胰岛素的释放，改善糖尿病人的病症，是糖尿病患者有益无害的保健食品。

**制
作
方
法**

1 粳米洗净浸透，葱切花。



2 南瓜洗净去皮，切碎。



3 瓦煲内注入清水烧开，放入南瓜和粳米煮 1 小时，调入精盐、味精、麻油、胡椒粉，撒入葱花即成。



原材料

鲜蘑菇 150 克、冬瓜 350 克、虾米 10 克、生姜 5 克、葱 5 克。

调味料

盐 4 克、味精 5 克、鸡汤 300 克、花生油 15 克、湿生粉 10 克、麻油 2 克、胡椒粉 2 克、绍酒 5 克。

操作要点

蘑菇和冬瓜都要先用开水煮熟，然后再焖制，这样才会透出菜肴的鲜香味。

营养与功效

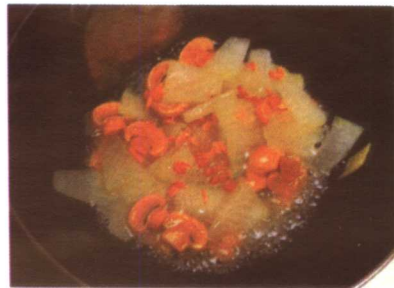
蘑菇性凉味甘，含有人体所需的 8 种氨基酸及丰富的维生素和矿物质，尤其是所含的酪氨酸酶、胰蛋白酶等均具有降血糖、降血压和抗血管硬化的作用，且含糖、含脂量皆低。冬瓜不含脂肪，且含有减肥物质丙醇二酸，又有清热利水、止渴除烦之功。此二物共用，是糖尿病兼肥胖症患者理想的食疗品。

制**作****方****法**

① 冬瓜去皮切块，鲜蘑菇洗净切片，虾米浸透，生姜切片，葱切段。



② 锅内加水烧开，放入蘑菇、冬瓜、葱段煮开，捞起待用。



③ 烧锅下油，放入姜片、虾米爆香，攒入绍酒，倒入鸡汤，随即放入冬瓜、蘑菇，调入盐、味精，用中火焖至入味，用湿生粉勾芡，最后下麻油、胡椒粉，拌匀上碟即成。



原材料

洋姜 50 克、茭白 50 克、瘦肉 50 克、
水发宽绿豆粉皮 150 克、生姜 2 克、蒜 5
克、葱 2 克、红椒 5 克、香菜 5 克。

调味料

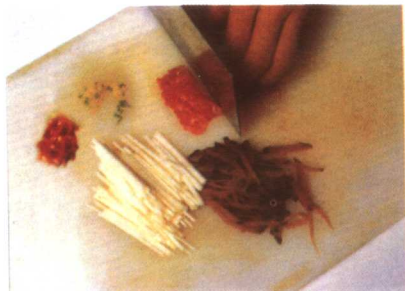
精盐 3 克、味精 3 克、番茄酱 5 克、
辣椒酱 5 克。

操作要点

洋姜和茭白煮的时间都不宜太长，
并要漂冻，吃起来才会爽脆。

营养与功效

茭白性寒味甘，能除烦止渴、清热解毒，所含大量胆碱、粗纤维等不增加餐后血糖，且能调节血浓度。洋姜（又名菊芋）所含胆碱、戊糖、菊糖等有减肥、减少糖异生等作用。此菜含多种营养物质以及大量的维生素 P、皂甙、番茄素等，可增加胃肠分泌，抑制脂质过度氧化，不增加餐后血糖和尿糖，是各型糖尿病并发肥胖症患者的辅助食疗。

制
作
方
法

① 瘦肉、洋姜和茭白切丝，生姜、
蒜、香菜、红椒切米，葱切花。



② 锅内加水烧开，加入洋姜、茭
白煮至刚熟，捞起漂冻；瘦肉丝下少
许盐和生粉腌制片刻，炒熟。



③ 将处理好的洋姜、茭白、肉丝、
粉皮一同放入碗中，加入上述调味
料拌匀，即可上碟。



原材料

泥鳅 200 克、黄花菜 60 克、香菇 20 克、红萝卜 10 克、生姜 10 克。

调味料

精盐 8 克、味精 6 克、绍酒 5 克、花生油 30 克。

操作要点

泥鳅一定要煎透，再加入开水（不宜加冷水），汤才会香浓奶白。

营养与功效

黄花菜性凉味甘，有清热利湿、宽胸利膈之功效，常用来治小便赤涩、忧思过度、夜寐不宁等症。泥鳅性平味甘，能补中益气，解暑消渴。二味共用可清热解毒，利水祛湿，适宜湿热型糖尿病患者食用。

制 作 方 法



① 泥鳅宰洗干净，黄花菜切去头尾，红萝卜切花，香菇、生姜切片。



② 烧锅下油，放入姜片、泥鳅煎至金黄，攒入绍酒，放入开水中煮 10 分钟。



③ 加入黄花菜、菇片、红萝卜花再滚片刻，调入精盐、味精即成。



原材料

鸡胸肉 150 克、人参 15 克、生石膏 60 克、生姜 10 克、葱 5 克。

调味料

精盐 8 克、生抽 5 克、味精 3 克。

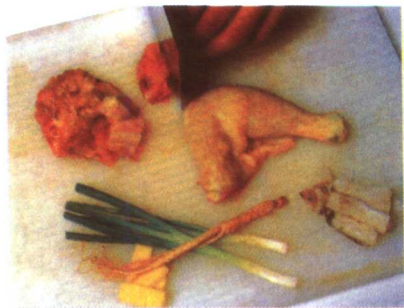
操作要点

原料要在水开后再下，否则容易粘底。

营养与功效

人参性平味甘，能大补元气，生津止渴。所含的中性皂甙有促进蛋白质生成，增加血液中的红、白红细胞和血红蛋白，控制血糖水平作用，是众多糖尿病患者首选的保健药材。此外与清热泻火的生石膏共用，可益气清热，生津止渴，适宜肺胃燥热型糖尿病患者食用。

制 作 方 法



① 人参、生石膏洗净，鸡肉切块，生姜切片，葱切段。



② 将鸡胸肉、人参、生石膏放入瓦煲内，加入清水煲 2 个小时。



③ 最后调入精盐、生抽、味精即成。



原材料

乌龟 500 克、茯苓 100 克、生姜 5 克、葱 5 克。

调味料

精盐 8 克、味精 5 克、料酒 5 克。

操作要点

乌龟肉放入开水中稍煮片刻，煮时最好加入酒和姜片，这样能有效去除腥骚味。

营养与功效

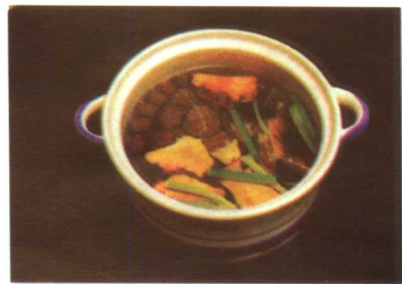
龟肉性温味甘酸，含丰富的蛋白质、胶质维生素 B₁、B₂ 等营养物质，有滋阴补血、舒筋活络的作用。此外，与能除湿行水、生津止渴的茯苓共用，可治肺热伤津、阴阳两虚型糖尿病。日食 2 次，5 日为 1 疗程。

制**作****方****法**

① 茯苓切成片，乌龟宰洗净斩件，生姜切片，葱切段。



② 锅内加水烧开，放入乌龟肉稍煮片刻。



③ 将处理好的乌龟、茯苓、姜、葱一起放入炖盅内，加入清水、料酒炖 3 个小时后，调入精盐、味精即成。





前 言

糖尿病 (diabetes mellitus) 是一种常见的内分泌代谢紊乱性疾病, 可发生于任何年龄, 其分布遍及全世界, 且发病率呈逐年增长趋势, 已经成为威胁人类健康的三大慢性非传染性疾病之一。目前, 全世界糖尿病患者已经超过 1.2 亿。各国每年在治疗和预防糖尿病及其并发症方面所付出的人力、物力、财力, 对社会和家庭都构成了极大的压力。2000 年我国糖尿病的患病率已经占人口的 3% 以上, 比 15 年前上升了 1~5 倍, 患病总人数超过了 3000 万。糖尿病已经成为严重威胁人类健康的世界性公共问题。该病对人类生命、生活质量的威胁和影响, 给社会 and 患者带来沉重的经济负担, 引起了各国政府和社会的普遍关注。几年前, 我国卫生部就制订了《1996~2000 年国家糖尿病防治规划纲要》, 成立了卫生部糖尿病防治专家咨询委员会, 将糖尿病列为影响我国人民健康的重要慢性非传染性疾病, 纳入全国综合防治规划。如何有效地预防和治疗糖尿病将是我们进入 21 世纪所面临的新挑战。

目前, 国内外尚没有一种方法可以根治糖尿病, 一旦患病往往终身带疾。因此, 糖尿病患者只有长期合理地坚持饮食疗法, 才能有效地控制血糖。

糖尿病饮食疗法的目的在于摄入最低限度的糖类, 维持机体正常需要, 减轻胰岛 B 细胞的负担, 促使空腹血糖、餐后 2 小时血糖降至正常或接近正常水平, 使尿糖消失, 从而有效地纠正糖代谢紊乱。因此, 食疗是糖尿病一切治疗方法的基础。

有的专家认为, 单纯饮食治疗, 比单纯用药物治疗更能有效地延长糖尿病患者的生命。尽管这一观点尚有争议, 但糖尿病食疗的积极意义是不可否认的。



食疗对轻型糖尿病患者,尤其肥胖型患者,可以控制病情。重型患者采用药物和合理的饮食治疗,亦能取得理想效果。因此,患者从得病一开始,就应重视饮食控制,与医生密切配合,持之以恒,以获得良好的效果并巩固疗效。

糖尿病食疗对患者来说,不仅能治疗疾病,而且可达到营养平衡,改善机体营养状态,增强机体抵抗力的目的。也可以说,合理科学的饮食调养,不但能控制糖尿病的病情发展,而且可以防止各种并发症的发生。可见,糖尿病食疗有着深远的现实意义。

早在50年代以前,中外治疗方案均以低糖类、高脂肪饮食为主。糖类的热能所占比例为全日总热能的40%以下,糖类每日总量约120克~200克;脂肪的热能约占全日总热能的30%~35%。但这种饮食结构对糖尿病患者的胰岛功能并无益处。

当前中外医学专家均认为,提高糖类量、降低脂肪比例的饮食,对改善血糖耐量有较好的效果。因此,目前糖尿病患者饮食已改为高糖类、低脂肪饮食(所谓“高糖类”系指适当提高多糖含量,并非随意食用单糖或双糖类食物。)

糖尿病食疗的主要原则为:

(1) 合理节制饮食,摄取必需的最低热能。在适宜的总热能范围内要调节好糖类、蛋白质、脂肪三大营养素及维生素和无机盐的平衡。糖尿病患者每日饮食中三大营养素所占全日总热能的比例为:蛋白质15%,脂肪20%~25%,糖类60%~70%。

(2) 只要掌握好规定的热能,糖尿病患者可以吃与健康人相同的食品,没有必要过分限制糖类。但要避免偏食,不要专吃高营养的食品,这一点应该引起重视。糖尿病患者的饮食疗法原则上是保持健康时所必需的理想的饮食内容和质量,肥胖患者要保持标准体重。

(3) 为了正确实行饮食治疗,患者要有效地利用食品交换表。在食品选择上要注意糖、脂肪、蛋白、纤维素的食物合理选择及足够的水分,少吃盐,减少胆固醇和饱和脂肪酸的摄入。

(4) 糖尿病患者除了基础饮食所需的热能外,还要考虑劳动和活动时的热能需要。儿童、青少年、孕妇、乳母、老年人、特殊职业者及有并发症的糖尿病患者,应根据具体情况调整热能,确定饮食中对血糖变化有影响的三大营养素数量,即蛋白质每日每公斤体重1克~1.2克,脂肪每日每公斤体重1克,糖类需求量由全日

总热能中减去蛋白质及脂肪的热能后再除以4,即可得出其全日需要量。

本书深入浅出,介绍了糖尿病食疗的一般知识、糖尿病患者食谱类别、糖尿病患者的家常食谱、糖尿病的中医食疗方等,以期让患者正确掌握调养方法,科学地控制膳食。合理的膳食应是既不超出医生规定的热能标准,又能满足个人口味和膳食内容的多样化,避免因强调某种营养素而忽视另一种营养素的摄入,合理安排糖类、蛋白质、脂肪、维生素、食物纤维、无机盐六大营养素的比例,从而使糖尿病饮食调养达到理想效果。

—— 编 者



目 录

第一章 食材选择与食物定量

第一节 食疗的一般知识 /2

- 一、亲近杂粮 /2
- 二、选择水果的科学 /3
- 三、充饥食物的选用 /4
- 四、灵活加餐 /5
- 五、低盐饮食 /6
- 六、饮酒要节制 /7
- 七、养成良好的饮食习惯 /9

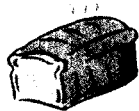
第二节 糖尿病患者食谱的计算方法 /11

- 一、粗算法 /11
- 二、细算法 /12
- 三、主食固定法 /14
- 四、统一菜肴法 /15
- 五、食物交换法 /18

第三节 制定糖尿病患者食谱的科学 /23

- 一、不同食物的性味分类 /23
- 二、食物的辨证选材 /24
- 三、各类食物的配伍禁忌 /25

第四节 有利于降血糖的食物 /34



第二章 糖尿病患者食谱类别

第一节 需住院治疗的糖尿病食谱 /44

一、糖尿病1号食谱 /44

二、糖尿病2号食谱 /45

三、糖尿病3号食谱 /45

四、糖尿病4号食谱 /46

五、糖尿病5号食谱 /47

六、糖尿病6号食谱 /47

第二节 重症糖尿病及糖尿病酮症酸中毒患者食谱的制订原则 /49

一、重症糖尿病患者食谱的制订原则 /49

二、糖尿病酮症酸中毒患者食谱的制订原则 /50

第三节 居家调养的糖尿病患者食谱 /52

一、普通糖尿病患者居家调养的1周食谱 /52

二、肥胖型糖尿病的饮食要求及食谱举例 /54

三、消瘦型糖尿病的饮食要求及食谱举例 /54

四、脆性型糖尿病的饮食要求及食谱举例 /55

五、儿童糖尿病的饮食要求及食谱举例 /56

六、老年糖尿病的饮食要求及食谱举例 /56

七、妊娠期糖尿病的饮食要求及食谱举例 /57

八、糖尿病合并高血压的饮食要求和食谱举例 /58

九、糖尿病合并高脂血症的饮食要求及食谱举例 /58

十、糖尿病合并冠心病的饮食要求及食谱举例 /59

十一、糖尿病合并脑血管病变的饮食要求及食谱举例 /60

十二、糖尿病合并脂肪肝的饮食要求及食谱举例 /61

十三、糖尿病合并胆结石、胆囊炎的饮食要求及食谱举例 /61

十四、糖尿病合并肝硬变的饮食要求及食谱举例 /62

十五、糖尿病肾病的饮食要求及食谱举例 /63

十六、糖尿病患者血液透析时的饮食要求及食谱举例 /64

十七、糖尿病合并急性腹泻时的饮食要求及食谱举例 /64



- 十八、糖尿病合并慢性腹泻时的饮食要求及食谱举例 /65
- 十九、糖尿病合并便秘时的饮食要求及食谱举例 /66
- 二十、糖尿病合并肺结核时的饮食要求及食谱举例 /67
- 二十一、糖尿病合并甲状腺功能亢进症时的饮食要求及食谱举例 /67
- 二十二、糖尿病合并骨质疏松症时的饮食要求及食谱举例 /68
- 二十三、糖尿病合并痛风症时的饮食要求及食谱举例 /69
- 二十四、糖尿病患者手术前后的饮食要求及食谱举例 /70

第三章 糖尿病患者的家常食谱推荐

第一节 低热能菜谱 /74

- 一、素菜类 /74
- 二、鲜豆及豆制品菜类 /81
- 三、荤素菜类 /83

第二节 中等热能菜谱 /88

- 一、鲜豆及豆制品菜类 /88
- 二、荤素菜类 /94
- 三、禽、蛋、肉菜类 /102
- 四、水产菜类 /105

第三节 主食谱 /113

- 一、谷类主食 /113
- 二、面类主食 /115

第四章 糖尿病及其并发症的中医食疗方

概述 辨证施膳 /120

- 一、辨病情轻重程度 /120
- 二、辨证型 /123

第一节 糖尿病降血糖的食疗方 /124

第二节 肥胖型糖尿病的食疗方 /133

第三节 糖尿病性脑血管病的食疗方 /138

第四节 糖尿病性高血压的食疗方 /143

第五节 糖尿病性高脂血症的食疗方 /147



目 录

TANGNIAOBINGJIANKANGSHIPU

糖
尿
病
健
康
食
谱

- 第六节 糖尿病性冠心病的食疗方 /152
- 第七节 糖尿病并发感冒的食疗方 /155
- 第八节 糖尿病并发气管炎的食疗方 /159
- 第九节 糖尿病并发肺炎的食疗方 /165
- 第十节 糖尿病并发肺结核的食疗方 /170
- 第十一节 糖尿病性脂肪肝的食疗方 /176
- 第十二节 糖尿病性便秘的食疗方 /182
- 第十三节 糖尿病性腹泻的食疗方 /186
- 第十四节 糖尿病性肾病的食疗方 /191
- 第十五节 糖尿病并发前列腺炎的食疗方 /195
- 第十六节 糖尿病并发尿路感染的食疗方 /200
- 第十七节 糖尿病并发外阴炎的食疗方 /205
- 第十八节 糖尿病性阳痿的食疗方 /210
- 第十九节 糖尿病并发性冷淡的食疗方 /213
- 第二十节 糖尿病并发口腔疾病的食疗方 /218
- 第二十一节 糖尿病并发眼病的食疗方 /222
- 第二十二节 糖尿病并发失眠症的食疗方 /225
- 第二十三节 糖尿病并发皮肤瘙痒症的食疗方 /229

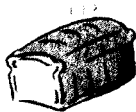
附录

- 有利于降血糖的中草药 /234
- 常见食物一般营养成分及热能速查表 /240

第一章

食材选择与食物定量





第一节 食疗的一般知识

一、亲近杂粮

随着人们物质生活水平的不断提高,开始讲究精美的食品。但长期吃精制的米、面,将引起许多“现代病”,因为稻谷的外皮和胚芽中含有丰富的B族维生素,而小米和杂粮中含维生素B₁较多。五谷经过精加工后,其外皮、胚芽和粗纤维中的许多营养素会遭到破坏。近年来许多国家在保健食品的营养素中加入植物粗纤维治疗糖尿病,取得了一定效果,

实践证明,植物粗纤维不但能果腹以减轻饥饿感,还能使葡萄糖的吸收减慢,改善葡萄糖耐量试验,降低空腹血糖和餐后血糖的浓度,效果更显著的是降低餐后血糖上升的幅度。此外,它还能降低血脂,防止便秘,预防心血管疾病、慢性胆囊炎、胆石症、结肠癌等并发症。糖尿病饮食中粗纤维的数量以每日约15克~20克为宜,且最好来自天然食品。总之,对于糖尿病患者来说,饮食粗比细好。

目前医学界、营养学界对天然食物荞麦、麸皮发生了极大的兴趣,肯定了它们对糖尿病、冠心病、高血压等的食疗作用。现分别介绍如下:

(1) 麸皮

麸皮是最理想、最经济、最方便的高纤维食品。麸皮含纤维素18%左右,还含有丰富的蛋白质、维生素、无机盐等各种营养素。但因其食感差,味道不佳,习惯上不作食用。其实,采取蒸煮、加醋、加适量糖、干燥等简单的加工过程,就能除去麸皮本身的气味,使味道变香,清爽可口,常见的麸皮面包、麸皮饼干等就是这样加工制成的。以麸皮为主要成分的系列食品是糖尿病患者最理想的高纤维食品,应多食用。近年来许多专家报道,进食粗粮比细粮益处多。富含食物纤维的麸皮食