

糖尿病



饮食自控

饮食热量速查

中华医学学会北京分会
临床营养学会

YU

KANG

于康 / 主编



50.0	
12	
30.3	
20.5	

吉林科学技术出版社

TANGNIAOBING
YISHIRELIANGSUCHA



糖尿病饮食热量速查



TANG NIAOBING

责任编辑：宛霞 隋云平
封面设计：崔岩



56.6
1.2
30.3
205

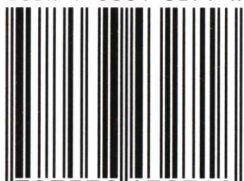


作者简介 ZUOZHEJIANJIE

于康

北京协和医院临床营养科副教授，副主任医师；中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员；中国营养学会临床营养分会委员；北京市健康教育协会常务理事；中国烹饪协会营养专业委员会理事及顾问委员会委员；中国社会工作协会孤残儿童医疗救助顾问团副团长；《食物是最好的医药 2——小食物大功效》的主编。

ISBN 7-5384-3271-X



9 787538 432718 >

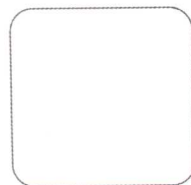
ISBN 7-5384-3271-X/TS · 174

定价：16.00 元

糖尿病

主 编 于 康

饮食热量速查



吉林科学技术出版社

糖尿病饮食热量速查

主 编：于 康

责任编辑：宛 霞 隋云平

版式设计：张 立

摄 影：许京鹭

出版发行：吉林科学技术出版社

印 刷：长春第二新华印刷有限责任公司

版 次：2006 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

规 格：889×1194 毫米 24 开本

印 张：4

字 数：96 千字

书 号：ISBN 7-5384-3271-X/TS · 174

定 价：16.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街 4646 号

邮编：130021

发行部电话：0431-5635177 5651759

5651628

邮购部电话：0431-5677817

编辑部电话：0431-5674016

传真：0431-5635185

网址：<http://www.jkcb.com>

作者简介



北京协和医院临床营养科副教授，副主任医师；中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员；中国营养学会临床营养分会委员；北京市健康教育协会常务理事；中国烹饪协会营养专业委员会理事及顾问委员会委员；中国社会工作协会孤残儿童医疗救助顾问团副团长；《中国临床营养杂志》编委；《食品安全与健康顾问》编委；《糖尿病天地》编委。已在中国核心医药期刊及国际学术会议上发表学术论文 40 余篇。主编专著《临床营养治疗学》和《临床营养医师速查手册》。副

主编专著《临床肠外与肠内营养》、《肠内营养》、《北京协和医院营养科诊疗手册》和《临床营养学》。作为编委参加 16 部学术专著编写。主编科普丛书《作自己的营养医生》、《临床营养解决方案》、《营养与疾病防治 241 问》、《非典型肺炎营养防治 90 问》、《食物是最好的医药 2——小食物大功效》、《代谢综合征的营养治疗》等。先后获日本外科代谢和营养学会青年研究奖、中国营养学会肠外肠内营养研究成果奖、中国协和医科大学优秀教师奖等。

于康

2006 年 2 月

目 录

一、糖尿病与热量	5
糖尿病与营养素的关系	6
肥胖判别	6
认识食物	7
估计食物重量	8
每日能量摄入量和比例	10
二、食物热量一览表	11
乳制品类、蛋类	12
水产品类、肉类、豆类	16
蔬菜类、水果类	30
谷薯类、面食类、饮品类、	
零食类、油及调味品类	47
药食两用类	69
三、相当于 100kcal 热量的不同种食物	73
四、日常热量消耗一览表	91
五、一天三餐食谱举例	93

声明

本书数据均根据一般平均值求得,没有采用特定厂商或特定商品。刊载的图片及食品名称亦是如此。

数据的标示法

数据的表示位数均以四舍五入计,精确到小数点后第一位。所列出的数值均为参考值。





一、糖尿病 与热量 > > >



糖尿病与营养素的关系

糖尿病与能量 >>>

能量是维持人体正常机能和身体活动的基础。能量的国际单位是焦耳(1kcal 约等于 4.18kJ)。人体获得的能量来自于食物中的三大营养素(蛋白质、脂肪、碳水化合物)在体内的生物氧化。合理的能量摄取对人体至关重要。对于糖尿病患者来说,能量过量和肥胖是健康的大敌。合理饮食、控制体重是治疗糖尿病的基础。每天摄取的能量要符合一定的标准,摄取不足,无法维持日常生活的需要,会使人觉得乏力;而如果每天的摄取超过消耗的数量,久之会诱发食饵性肥胖,对控制病情十分不利。

糖尿病与碳水化合物 >>>

碳水化合物是营养素中供能最快,同时也是最直接影响血糖的供能物质。糖尿病患者有慢性高血糖症状,应该合理利用富含碳水化合物的食物,以免引起血糖值剧烈变化。

糖尿病与脂肪 >>>

脂肪是人体主要的储能物质。日常膳食中,应控制动物性脂肪的摄入。脂肪供能量不超过总能量的 30%。

糖尿病与蛋白质 >>>

蛋白质是生命的基础物质,它不仅能够提供热量,而且是构成人体的主要成分之一。摄取的蛋白质过少,机体的营养补充会跟不上消耗,造成负氮平衡。久而久之,会使人消瘦,破坏代谢平衡。蛋白质提供的能量应占总能量的 10%~15%。

糖尿病与膳食纤维 >>>

膳食纤维是一种不被消化的碳水化合物,但是它能够促进肠内容物在肠道中的蠕动,起到通便以及排出肠内废物的作用。因此,糖尿病患者要注意提高每日食物中的膳食纤维含量。一般推荐量为每日 25~30g。

糖尿病与盐 >>>

盐主要是指食物和调味料中的钠含量。糖尿病患者的每日摄盐量应低于 10g。

肥胖判别

首先根据体重指数判定自己属于何种体型,然后根据每日的活动强度判断每千克体重需要多少热量:

$$\text{体重指数(BMI)} = \text{实际体重(kg)} \div \text{身高}^2(\text{m}^2)$$

BMI < 18.5 为消瘦, BMI 在 18.5~24.9 为正常, BMI > 24.9 为超重, BMI ≥ 30 为肥胖。

例如一个 60kg 的男性糖尿病患者,身高 1.75m,从事办公室工作(轻体力活动),体重指数 $\text{BMI} = 60\text{kg} \div (1.75\text{m})^2 = 19.6$,在 18.5 和 24.9 之间,属正常体型。

$$\text{每日所需的能量} = 60\text{kg} \times 30\text{kcal/kg} = 1800\text{kcal}。$$

认识食物

食物的一般分类：

乳制品类、蛋类 >>>

乳制品类主要包括牛奶、酸奶等，是儿童、老人、孕妇和乳母的良好营养品。乳类食物加热、食用、保存时应避免营养素的流失。

蛋类主要包括鸡蛋、鹌鹑蛋等。蛋制品主要是咸蛋、松花蛋等。蛋类含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和无机盐，营养价值丰富。

水产品类、肉类、豆类 >>>

水产品类包括各种鱼类、虾、贝类及其制品。水产品营养丰富，含对人体有益的DHA，而且味道鲜美，易吸收，是优质的营养来源。

肉类包括牲畜和禽类的肌肉、内脏及其制品，食用价值很高。肉类能提供人体所需要的蛋白质、脂肪、无机盐和维生素。

豆制品类包括黄豆、黑豆、绿豆及其制品。豆类食物的营养丰富，是优质蛋白质的来源之一，也是钙、铁等无机盐的宝库。

蔬菜类、水果类 >>>

蔬菜类含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，能够增进食欲，帮助消化。

水果类含有人体所需的多种营养，是维生素和无机盐的重要来源。同时，大部分水果的糖分较高，含有大量的碳水化合物。

按能量高低可有如下分类：

油类 > 谷类 > 肉蛋类 > 蔬菜类、水果类



谷薯类、面食类、饮品类、零食类、油及调味品类 >>>

谷薯类包括大米、玉米、小米、马铃薯等食物及制品。谷薯的主要营养是碳水化合物，是热量、蛋白质和B族维生素的主要来源。

面食类包括馒头、面条、烙饼等食品。面食是北方常食用的主食，含有大量碳水化合物，具有饱腹充饥的作用，是日常生活中热量的来源。经过发酵后的面食食品营养更高。

饮品类包括果汁饮料、碳酸饮料等。果汁饮料中含有丰富的维生素C，能够增强人体免疫机能。碳酸饮料不宜多饮，因为其中的碳酸会妨碍钙质的沉积。

零食类主要包括各种面包、糕点和干果。这些食物中含有大量的热量和脂类，不加控制地食用会造成热量的堆积，引起肥胖。

油及调味品类包括豆油、花生油和食盐、酱油等。油类含有丰富的B族维生素和脂肪酸。调味品中盐的含量很高，某些辛辣调味料对胃有刺激作用，应合理食用。

药食两用类 >>>

随着一些中药药材走进家庭，日常对某些具有药用价值的食物需求也大大增加。药食两用食物对人体的作用较强，须谨慎食用。

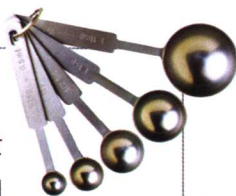
估计食物重量

按照本书的方法摄取食物要从计算食品重量开始。严格计量食品重量是计算食品能量、有效控制食物摄取的基础。根据食品不同种类的划分,家庭计量食品重量有以下几种方法:

食品重量的常见计算法 >>>

计算食物重量的器具有常见的电子秤、计量杯、计量匙。电子秤适合称量水果、蔬菜、肉类等食品,计量杯和计量匙适合测量少量的、液态、散状的食品及调味料。

不使用计量器具时,可参考标示在食品包装容器上的重量表示部分,包装食品几乎都标示有内容量。



使用计量杯、计量匙时应注意 >>>

根据食品种类的不同要采用恰当的计量方法。

1. 面粉、砂糖等粉类食品

不可敲击杯底或用力压平。

2. 植物油、酱油等

液状物倒满整个容器,由于表面张力的关系,液体会略微隆起。

3. 肉馅

用计量匙压紧,使容器内的空间完全填满并略微隆起,然后用匙柄削平。

4. 白米、红豆等粒状物

装满一杯后轻敲杯底,再用计量匙抹平。



100g 的大致标准 >>>

脂肪少的鱼、肉类分量以掌心大小为准。脂肪多的肉或鱼须加量。



100g 的大致标准 >>>

蔬菜以 1 盘 = 100g 为计量标准。

蔬菜 1 天需摄取 300g，故 1 天应摄取 3 盘。其他如菌类、海藻类 1 天需摄取 50~100g。



油炸、炒的食物 所含的油分 >>>

油炸、炒的食物

按照烹饪方法和原料的不同，会吸入不同量的油分。通常说来，油炸后的食物会吸

收等于原料原重量
20%~30% 的油分，炒过的食物
吸收 5% 左右。



10%



5%

如何计算肉类实际进食的重量 >>>

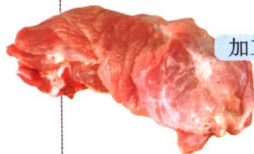
加工后肉类的重量即是实际进食的重量。

如：烤肉

加工前重量：100g

加工后重量：83g

实际进食重量：83g



加工前的重量：100g

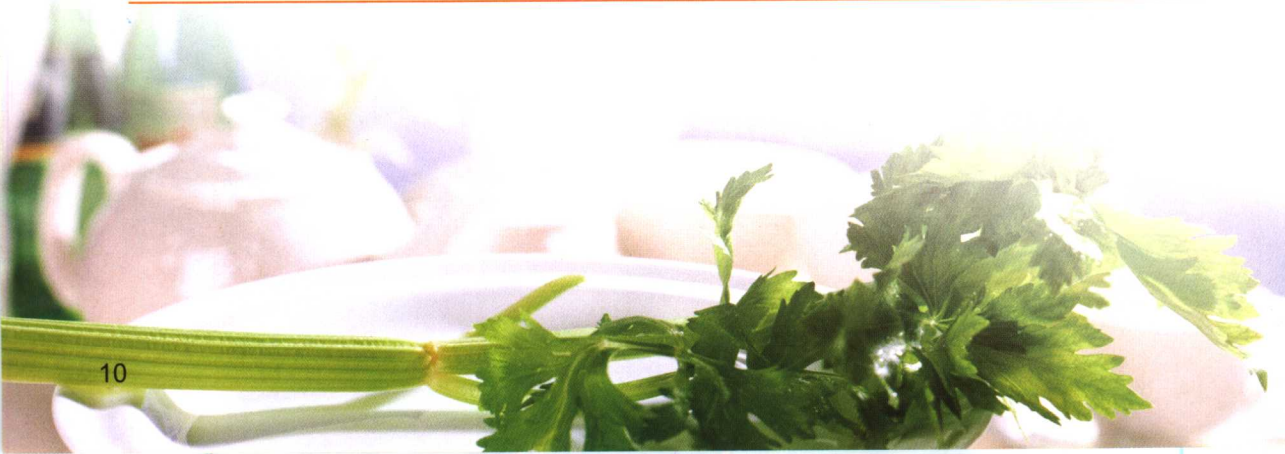


加工后的重量：83g

每日能量摄入量 and 比例

成人能量、蛋白质、脂肪参考摄入量

年龄 (岁)	体力活动水平	能量(kcal)		蛋白质(g)		脂肪
		男	女	男	女	占能量的%
18~	轻体力活动	2400	2100	75	65	20~30
	中体力活动	2700	2300	80	70	20~30
50~	轻体力活动	2300	1900	75	65	20~30
	中体力活动	2600	2000	80	70	20~30
60~	轻体力活动	1900	1800~1700	75	65	20~30
孕妇			2400		70~85	
乳母			2600		85	





二、食物热量 一览表

> > >

乳制品类、蛋类

- 这是供给完善营养素的重要食物群。
- 乳类是适合所有年龄人群的完美食物。乳类中含有丰富的钙质,而且人体对乳品中钙质的吸收率很高,是强壮骨骼不可或缺的优质食品。
- 一枚禽蛋中含有一只雏鸟诞生所需要的所有营养物质。蛋本身的蛋白质是一种十分优良的蛋白质,很容易被人体吸收利用。除此之外,蛋中还含有丰富的维生素 A、B₂,是补充营养的理想食物。



乳、乳制品类

以 100g 可食部计

纯牛奶 263kJ	参考值	低脂牛奶 213kJ	参考值
	蛋白质 3.0g		蛋白质 3.6g
	脂肪 3.4g		脂肪 1.5g
	碳水化合物 4.8g		碳水化合物 5.6g
	膳食纤维 0g		膳食纤维 0g
	热量 63kcal		热量 51kcal

脱脂牛奶 142kJ	参考值	豆奶 130kJ	参考值
	蛋白质 3.1g		蛋白质 2.4g
	脂肪 0.4g		脂肪 1.5g
	碳水化合物 4.5g		碳水化合物 2.0g
	膳食纤维 0g		膳食纤维 0g
	热量 34kcal		热量 31kcal

酸奶 309kJ	参考值	脱脂酸奶 247kJ	参考值
	蛋白质 2.5g		蛋白质 3.5g
	脂肪 2.6g		脂肪 0.4g
	碳水化合物 9.3g		碳水化合物 10.5g
	膳食纤维 0g		膳食纤维 0g
	热量 74kcal		热量 59kcal

以 100g 可食部计

果料酸奶 288kJ		参考值	杏仁露 201kJ		参考值
	蛋白质	3.0g		蛋白质	0.9g
	脂肪	1.4g		脂肪	1.2g
	碳水化合物	10.8g		碳水化合物	10.1g
	膳食纤维	0g		膳食纤维	0g
	热量	69kcal		热量	48kcal

高蛋白酸奶 284kJ	参考值		甜炼乳 1404kJ	参考值	
	蛋白质	3.1g		蛋白质	8.1g
	脂肪	2.2g		脂肪	8.7g
	碳水化合物	7.8g		碳水化合物	55.9g
	膳食纤维	0g		膳食纤维	0g
	热量	68kcal		热量	336kcal

奶油 3691kJ	参考值	奶酪 1379kJ	参考值	
	蛋白质	0.7g	蛋白质	25.2g
	脂肪	98.0g	脂肪	23.5g
	碳水化合物	1.0g	碳水化合物	3.8g
	膳食纤维	0g	膳食纤维	0g
	热量	883kcal	热量	330kcal

蛋类

以 100g 可食部计

鸡蛋 606kJ		参考值	蛋黄 1379kJ		参考值
	蛋白质	13.3g		蛋白质	15.2g
	脂肪	8.8g		脂肪	28.2g
	碳水化合物	2.8g		碳水化合物	3.4g
	膳食纤维	0g		膳食纤维	0g
	热量	145kcal		热量	330kcal

蛋清 259kJ		参考值	咸蛋 807kJ		参考值
	蛋白质	11.6g		蛋白质	12.7g
	脂肪	0.1g		脂肪	12.7g
	碳水化合物	3.1g		碳水化合物	6.3g
	膳食纤维	0g		膳食纤维	0g
	热量			热量	
	62kcal			193kcal	

皮蛋 732kJ		参考值	鹌鹑蛋 673kJ		参考值
	蛋白质	14.2g		蛋白质	12.8g
	脂肪	10.7g		脂肪	11.1g
	碳水化合物	4.5g		碳水化合物	2.1g
	膳食纤维	0g		膳食纤维	0g
	热量	175kcal		热量	161kcal