

告诉我吃什么丛书

〔美〕爱琳娜·麦琪 (Elaine Magee) 著

郭欣 译



糖尿病健康饮食

Nutrition
You Can
Live With

本书还包括大量有益健康的、美味可口的食谱
**Including Dozens of Healthful,
Mouth-Watering Recipes**



中国劳动社会保障出版社

中国居民膳食指南(2016)



糖尿病健康饮食



中国居民膳食指南(2016)
糖尿病健康饮食
中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

告诉我怎么做

〔美〕爱琳娜·麦琪 (Elaine Magee) 著

郭欣 译



糖尿病健康饮食

Nutrition
You Can
Live With

本书还包括大量有益健康的、美味可口的食谱

**Including Dozens of Healthful,
Mouth-Watering Recipes**

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病健康饮食/(美)麦琪著;郭欣译. —北京:
中国劳动社会保障出版社, 2003. 7

告诉我吃什么

书名原文: Tell Me What To Eat If I Have Diabetes
ISBN 7-5045-4085-4

I. 糖… II. ①麦… ②郭… III. 糖尿病-食物疗法-食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 043769 号

Tell Me What to Eat If I Have Diabetes©1999 Elaine Magee.
Original English language edition published by Career Press, 3
Tice Rd., Franklin Lakes, NJ 07417 USA.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2003-0751

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

新华书店经销

煤炭工业出版社印刷厂印刷 北京密云青云装订厂装订

890 毫米×1240 毫米 32 开本 5.125 印张 97 千字

2003 年 9 月第 1 版 2004 年 1 月第 2 次印刷

定价: 12.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

目 录

概述	(1)
第 1 章 II 型糖尿病的高危人群、定义、病因 及病程	(3)
第 2 章 II 型糖尿病的七大特征	(11)
第 3 章 专家解答有关 II 型糖尿病的常见问题	(25)
第 4 章 预防糖尿病的十大饮食策略	(41)
第 5 章 必备食谱 20 种	(84)
第 6 章 超市导航	(113)
第 7 章 餐馆就餐原则	(139)
结束语	(159)

概 述

如果糖尿病是一种有现成治疗方案的疾病的话，我写这本书可能会容易得多。但是，糖尿病就像一只变色龙，变化无常，在不同的人身上表现各异；有时候即使是同一个患者，在病程的不同阶段也会出现病情的改变。对所有的糖尿病患者而言，没有一种固定的饮食模式，也没有惟一的治疗方案。

在这本书中，我会为你提供许多饮食指导。我会告诉你哪些饮食适合某些人，以及哪些饮食适合其他人。这些知识是否有助于你和你的血糖状况，需要你自己去发现。我不会在这本书中教育你或者是叮嘱你糖尿病会带来如何严重的后果。因为我相信，你已经对那些情况

非常了解了。你需要的是一个精通营养学的好朋友，帮助你清楚地了解自己所面临的境况，而我将会扮演这个角色。真诚希望当你翻阅本书时，你会感觉到就像是我正牵着你的手，陪伴你走过每一步。我们将一起找到一份不仅对于你的生活是必不可少的，而且你会深深喜欢的饮食计划。

我能给你的最好的礼物就是帮助你过上好像你从没有患过糖尿病一样的生活——对许多人来说，这样的生活包括吃自己喜爱的食物。我保证，这本书会让你更接近这个目标。

第 1 章

II 型糖尿病的高危人群、 定义、病因及病程

糖尿病正趋于流行。在美国，大约有 1 800 万人患有这种疾病。随着生育高峰期出生者的老龄化，同时，如果成年人和儿童中的肥胖者继续增加的话，在未来几年中将会有更多的人患病。专家介绍说，约有 800 万～900 万美国人濒于患病而毫不自知。通常直到发生了非常严重的身体损害，糖尿病患者才发现自己患病。那么，糖尿病都有些什么损害呢？糖尿病是导致失明、肾

功能衰竭和截肢的首要原因。事实上，如果将死于心血管相关疾病的糖尿病患者包括在其中，糖尿病已成为美国人的第三大死因。

一旦患上糖尿病，你患心脏病的危险性就会增加 4 倍。因此，告诉你Ⅱ型糖尿病患者的健康饮食，也就是告诉你要减少患心脏病的危险所需要的饮食。实际上，糖尿病病人的最佳饮食选择是低糖、低盐、高纤维、水果、蔬菜、富含单不饱和脂肪和 ω -3 脂肪酸的食物，同时这些食物对没有患糖尿病的人也很有益处。惟一的不同是，糖尿病病人需要认真地控制和监测血糖，因而有时候需要计算全天的糖类、纤维素和脂肪的摄入量。

对于大多数Ⅱ型糖尿病病人来说，最重要的是饮食高质量，而且要适时、比例适当。这正是本书以下所要介绍的。

1. 哪些人是Ⅱ型糖尿病的高危人群

- 45 岁以上。
- 有糖尿病家族史。
- 体重超重。
- 不经常参加锻炼。
- 某些人种和种族，如非裔、西班牙裔、亚裔、太平洋群岛居民和印第安人。
- 曾患妊娠糖尿病或曾生育过 9 磅以上婴儿的妇女。

2. 机体没有产生胰岛素抵抗时， 胰岛素有哪些正常功能

正常情况下，胰岛素是一种由胰腺按需产生的激素，它将糖、淀粉以及其他食物转化为能量。它的主要任务之一就是为各种机体细胞提供葡萄糖（能量）。当血糖水平升高时，胰腺产生更多的胰岛素并释放入血液。然后，在胰岛素的作用下，机体细胞移走血液中多余的葡萄糖。在肝脏和骨骼肌细胞中，胰岛素促进糖原（葡萄糖的储存形式）生成。在肝脏和脂肪细胞中，胰岛素促进脂肪产生（储存能量）。同时，胰岛素抑制机体分解脂肪供能，使机体主要依靠刚吸收的糖类来满足当前的能量需要。

3. 什么是II型糖尿病

II型糖尿病是由于机体不能产生或不能正常利用胰岛素而引起的一种代谢紊乱。当机体产生大量胰岛素却不能充分发挥其作用时，会发生糖尿病。由于某些原因，机体细胞对胰岛素产生了抵抗。大多数病例是因为肥胖或曾经肥胖，而产生了胰岛素抵抗。但也有人肥胖多年也没有患糖尿病。因此，科学家怀疑有的人有遗传易感性，即特殊的家族基因使他们在特定条件下更易患II型糖尿病，如年龄增长、体重增加或不爱活动的生活

方式。

90%~95%的糖尿病患者患的是Ⅱ型糖尿病，而患Ⅰ型糖尿病的只占约5%~10%，Ⅰ型糖尿病通常发生于儿童或青年人，且与肥胖无关。

4. 提示患Ⅱ型糖尿病的信号有哪些

通常Ⅱ型糖尿病病人没有明显的症状。但是，他们也可能有下列Ⅰ型糖尿病的典型症状：

- 经常发生感染。
- 视线模糊。
- 伤口愈合慢。
- 手足麻木、刺痛。
- 异常口渴。
- 多尿。
- 极度饥饿感。
- 敏感易怒。

5. 人们为什么会患糖尿病

Ⅱ型糖尿病病人的病因不尽相同。但是，大多数Ⅱ型糖尿病患者都具有家族史、种族等遗传易感性，同时，由于年龄增长、体重增加或久坐不动的生活方式等环境因素，最终发展成为糖尿病。

6. 这本书将如何帮助你

我知道，要糖尿病病人接受自己患病的事实需要时间，也许数月，也许数年，这因人而异。我的一个好朋友曾有大约两年处于所谓的“糖尿病否认期”——她不参加锻炼，不关心自己的血糖水平，也不在意自己吃什么。我曾写过另一本名叫《II型糖尿病患者新合理饮食计划》的书，而她是最早得到该书的人之一。每次我见到她，问她是否读了那本书，她却总是找借口。

最后，有一天，她告诉我，“我想，我最好开始糖尿病病人的生活”。几乎是一夜之间，她开始监测血糖，计算糖、脂肪和纤维素的摄入量，并且在繁忙的工作周中抽出时间锻炼身体。现在，她感觉好多了。猜猜为什么？因为她最终读了那本书。

如果你现在赶紧读这本书，机会就在你面前。当你已把这本书作为自己生活的一部分，想要这本书对自己发挥作用，想要控制血糖，减小患心脏病的危险并改善主观感觉，只有这时，这本书才会对你有所帮助。

7. 我应该如何控制自己的糖尿病

许多糖尿病专家认为，成功控制糖尿病的三要素是：

► 监测血糖水平

你需要监测血糖水平，这能使你立刻知道自己的血糖是否保持正常。而且，如果你想保护自己彻底避免发生糖尿病并发症，那么你需要将血糖控制在正常水平。如果医护人员了解你的血糖是怎样随时间变化的，他们就能帮助你调整、优化治疗方案、饮食计划和运动安排。

测量血糖可以迅速告诉你饮食、运动和药物治疗方案对你是否有效。请弄清楚你的医护人员向你示范的测量和记录血糖的方法，以便今后随访就诊时参考。

测量血糖对于控制糖尿病非常重要。监测血糖的技术被认为是糖尿病治疗史上仅次于发现胰岛素的最大的突破性进展。

► 定期参加体育锻炼

体育锻炼的确能帮助控制血糖水平。运动能抑制胰岛素产生，并促进骨骼肌细胞从血液中吸收更多的葡萄糖。肌细胞中的葡萄糖越多，供肌肉持续工作的能量就产生得越多。

除了帮助控制血糖水平外，运动还能改善心血管系统的功能，进而能减小患心脏病的危险，同时促进减肥，这对糖尿病患者大有裨益。

►采用个人化饮食计划

采用的饮食计划应该有助于保持血糖水平正常、预防心脏病和体重增加，但又不会产生过分的饥饿感。这正是本书给你的最大帮助。

然而，本书并不是教你惟一的一种饮食方式——没有一种饮食对所有糖尿病患者都是最佳的。每个人需要考虑不同的危险因素，如肥胖、高血压、高脂血症、肾透析等。我将从大体上向你介绍哪些食物更可能引起血糖升高，并推荐一个糖脂量更合适的饮食计划。但具体落实时，每个人受相同食物的影响又略有不同。这归因于尚不能解释的个体差异。

8. 到哪儿我能找到更多的信息

- 拨打美国糖尿病教育家资格认证协会免费电话800-832-6874，以就近寻找一位通过资格认证的糖尿病教育家，他们中许多人都提供个人咨询，有些还为糖尿病病人授课。

- 拨打美国营养协会的国立营养与膳食中心电话800-366-1655，或访问它的网站www.eatright.org并点击“寻找营养专家”，来获取一份在你住地附近的具有糖尿病（RD，CED）专业知识的注册营养专家的名单。

- 美国糖尿病协会的热线电话是800-糖尿病（342-2383），可通过信函、传真和工作人员获取糖尿病分型

的信息。该协会的网址是[www. diabetes. org](http://www.diabetes.org)。

你有望在当地糖尿病中心或诊所获取一份参考细目，上面列有当地的糖尿病支持团体、顾问、饮食学家、糖尿病教育家、健康俱乐部，还有私人教练。如果没有这样的指南，可向其他有该指南的人求助。许多医院有糖尿病支持组织，那不失为一个好的起点。

第2章

II型糖尿病的七大特征

我知道，最近你总感觉自己被贴上了“II型糖尿病病人”的标签，而医务工作者和其他人又总爱将所有II型糖尿病相提并论。但事实是II型糖尿病病人在体形、身材、健康风险和医疗问题等诸方面千差万别。除了II型糖尿病本身外，其他健康危险因素和疾病也限定了你需要的饮食结构，以便帮助你改善主观感觉并且延长寿命。为了使你更好地了解自己应该优先选择的饮食和食物的特点以及你所患的II型糖尿病与其他病人的不同之

处，我们特将以上这些问题提出来讨论。

Ⅱ型糖尿病病人有一些特征性倾向。在这一章中我会详细介绍。你可能会发现自己具有下述一个或多个特征。

1. 需要减肥

首先我要告诉你，并不仅仅是你需要减肥。我已经花了成年后的大部分时间来减肥，深深了解其中的艰难。我知道，常常有瘦人实际比胖人吃得多而运动得少。我也知道有可能有的人即使饮食健康并每天坚持锻炼身体，但依旧没能减肥成功。甚至曾有人告诉我，因为我太胖，所以不适合在电视上谈论关于饮食健康的话题。但在美国，我只是最普通的身材——我穿 14 码的衣服。

有 1/3 的美国人被认为是“超重”。但令我震惊的是，据 1988—1991 年国立卫生统计中心的调查数据显示，与 1976—1980 年的调查结果相比，美国成年人的体重剧增了 8 磅。而这个现象在不同性别、年龄或是文化背景的人群中普遍存在。

这是怎么回事儿呢？“珍妮·克雷格”“体重卫士”“快速美体”以及其他拥有亿万资金的大型减肥机构，已经与体重增加抗争了数十年！当前各种降脂食品的数量空前之多。而回顾控制体重的基本措施就自然而然地涉及这个令人痛心的话题。