

糖尿病

健康宜忌

主编 / 王慧刚

吉林科学技术出版社

□ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

□ 责任编辑 宛霞

□ 装帧设计 商野梅

□ 摄影 姜缘

糖尿病健康宜忌

Tangniaoking Jiantang Yiji

王慧刚 主编

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32 (787 × 1092mm)

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

字数 / 120 千字

ISBN 7-5384-3077-6/Z · 455

定价: 10.00 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

传真: 0431-5635185

网址: <http://www.jkcbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社



目录

饮食宜忌

宜

鱼	2	食母生	10
荞麦	3	牛奶	11
黄鳝	4	绿豆汤	11
笋类	4	蜂王浆	12
紫菜	5	蘑菇类	12
蚌肉	5	辣椒	13
水	6	银耳和木耳	14
绿茶	7	魔芋	14
鲜茶叶	7	绞股蓝	15
咖啡	8	薏苡仁	15
豆类及豆制品	8	南瓜	16

苦瓜	17	慎食碳水化合物	30
黄瓜	17	高糖分食物	31
洋葱	18	油炸、油煎食物	32
花椰菜	19	胆固醇含量高的食物	32
空心菜	19	不宜服用膏剂和药酒进补	33
咖喱	20	高淀粉食物	34
羊肚和牛肚	20	少吃快餐	34
忌		不宜多吃盐	35
酒	21	冷饮	35
不要轻易服用中草药	22	慎食比萨饼	36
烟	23	少吃粽子	37
薯类食品应少吃	24	忌饿肚	38
妊娠期糖尿病患者忌涮火锅	25		
西瓜	26		
少吃肉类	26		
蜂蜜	27		
少吃水果	28		
月饼	29		
		生活起居宜忌	
		宜	
		保持足部卫生	42





糖尿病患者穿鞋要合脚	43
常进行口腔护理	44
急、慢性糖尿病患者睡觉宜开灯 ..	45
练气功	46
心态要好	47
爬山	48
美容化妆有益健康	49
常游泳	50
散步	51
慢跑	52
在家宜做的运动	53
定期检查	54

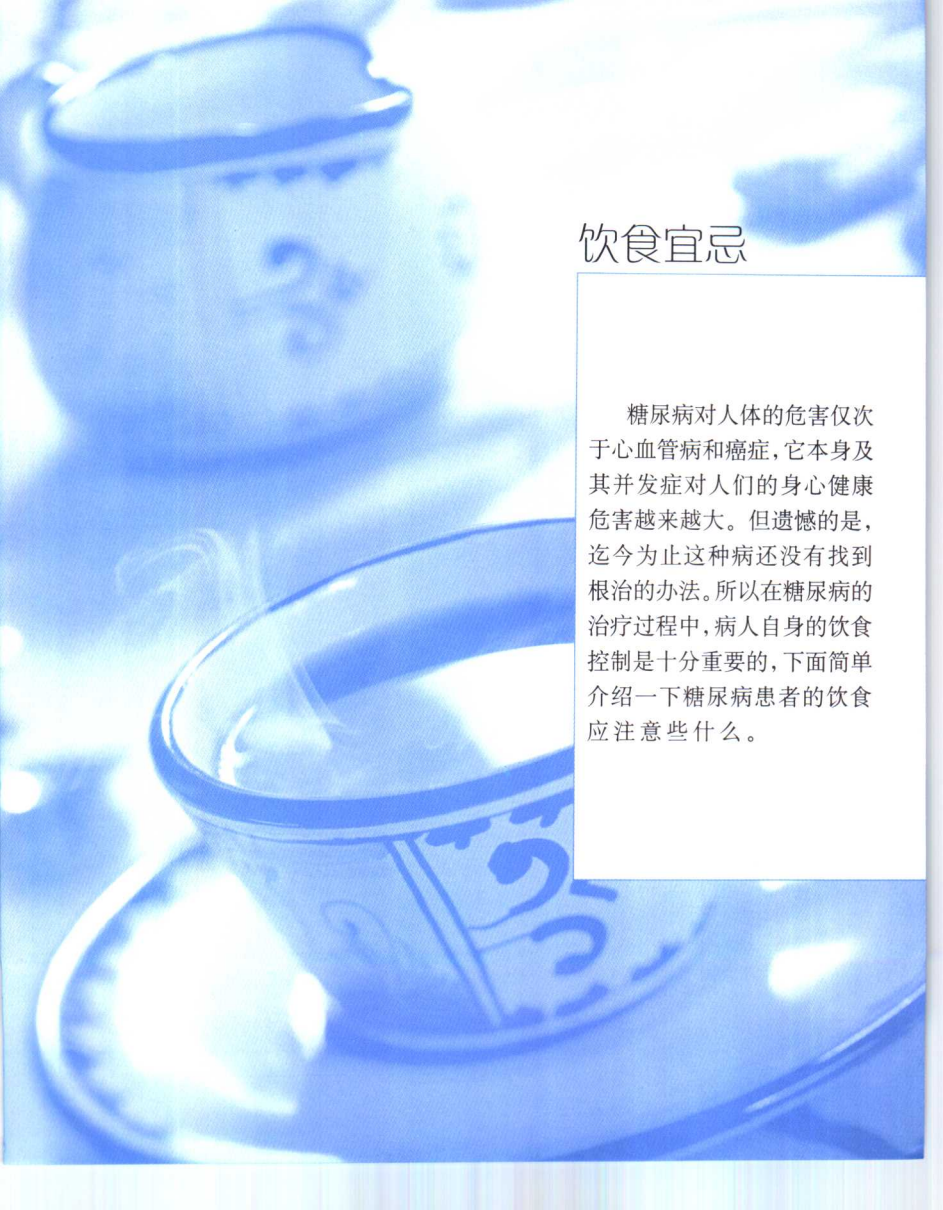
糖尿病 健康宜忌

坚持记录血糖自我监测日记	55	慎洗热水澡	67
锻炼增强肌肉	56	睡眠不好或太少	68
旅游	57	走卵石道	69
保持生活规律	58	妒忌有损健康	70
保护眼睛	59	怀孕	71
忌		精神刺激可诱发糖尿病	72
性生活	60	开车	73
肥胖	61		
避免过度疲劳和压力	62		
受凉	63		
感染	63		
烫脚应慎重	64		
不可忽视“香港脚”	65		
晨练	66		

附录

糖尿病的诊断标准	76
糖尿病患者手术要注意什么	78
糖尿病患者的家属要注意什么 ...	79
糖尿病食疗药膳偏方	80





饮食宜忌

糖尿病对人体的危害仅次于心血管病和癌症，它本身及其并发症对人们的身心健康危害越来越大。但遗憾的是，迄今为止这种病还没有找到根治的办法。所以在糖尿病的治疗过程中，病人自身的饮食控制是十分重要的，下面简单介绍一下糖尿病患者的饮食应注意些什么。

鱼

比起很少吃鱼的妇女，鱼吃得较多的妇女（每周至少吃五次）患糖尿病的风险少了一半以上。

研究人员得出明确的结论是，吃鱼之所以能够防治糖尿病是因为，经常吃鱼的个体发生糖耐量减低的风险比不吃鱼的个体降低一半。而且鱼类的机体中可能含有一种叫做 π -3 型脂肪酸的物质，它可以保护机体处理葡萄糖的能力免受伤害，从而防止糖尿病的发生。虽然吃鱼可以防治糖尿病，但是食鱼量要控制，每天 28 克即可。



／ 健康小知识 ／

糖尿病名字的由来(一)

糖尿病是一个古老的疾病。公元前400年，我国最早的医书《黄帝内经素问》及《灵枢》中就记载过“消渴证”这一病名。汉代名医张仲景《金匮》的消渴篇对“三多”症状已有记载。唐朝初年，我国著名医学家甄立言首先指出，消渴症患者的小便是甜的。

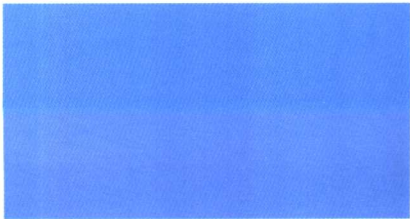
荞麦

荞麦在所有谷类中被称为最有营养的食物，富含淀粉、蛋白质、氨基酸、维生素P、维生素B₁、维生素B₂、芦丁、镁、总黄酮等，而且其成分中的92%是人体必需的氨基酸。

尤其是入冬后，天气逐渐变冷，常常吃些荞麦食品有益于健康。荞麦中的成分所含热量高，但不会引起肥胖。冬季是脑出血和消化性溃疡出血的高发期，而荞麦含有丰富的维生素P，可以增强血管壁的弹性、韧度和质密性，对保护血管系统，防止以上两种疾病的发生有着重要作用。

荞麦食品是一种理想的降糖能源物质。临床观察发现，糖尿病患者食用荞麦后，血糖、尿糖都有不同程度的下降，这与其中所含的铬元素有关，它能增强胰岛素的活性，加速糖代谢，促进脂肪和蛋白质的合成。

提示：荞麦中含大量的黄酮类化合物，尤其富含芦丁，能促进细胞增生和防止血细胞的凝集，还有降血脂、扩张冠状动脉、增强冠状动脉血流量等作用，对高血压、冠心病等患者有益。

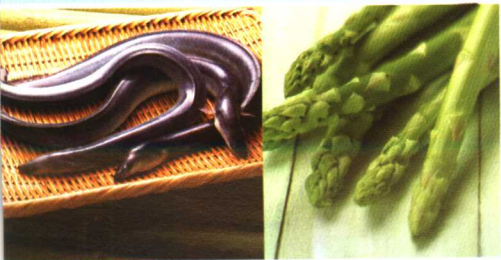


黄鳝

黄鳝性温味甘，入肾和肺经，营养丰富，可烹制成香味浓郁的美味佳肴。有补中益气，治虚劳、消渴下痢、风湿痹痛之功效。黄鳝含有黄鳝素A和B，这两种物质具有显著的降血糖和恢复正常调节血糖生理机能的作用。日本已从黄鳝体内提取出此两种有效物质制成降糖新药——糖尿清。糖尿病患者可常食黄鳝，但每顿吃100克左右，不能一顿吃很多，多食动风发疥，最好放调料蒸食。

笋类

笋类的糖和脂肪含量均很低，其中莴笋含胰岛素激活剂，对糖尿病患者有益。竹笋属高膳食纤维食物，可延缓糖尿病患者肠道中食物的消化和葡萄糖的吸收，有助于控制餐后血糖。芦笋中的维生素P和维生素C及甘露聚糖、胆碱等可维护毛细血管的形状、弹性和生理功能，对防治心血管疾病有较好的作用，可常食用。



／ 健康小知识 ／

什么是糖尿病

糖尿病(DM, Diabetes Mellitus)一词是描述一种多病因的代谢疾病，特点是慢性高血糖，伴随因胰岛素(Insulin)分泌及/或作用缺陷引起的糖、脂肪和蛋白质代谢紊乱。



紫菜

紫菜具有化痰软坚、清热利尿、补肾养心、降低血压、促进人体代谢等多种功能，可用于防治动脉硬化、甲状腺肿大。糖尿病患者一般吃豆制品的食物较多，豆制品食物百利而有一害，即排碘，而缺碘会加重糖尿病，所以建议糖尿病患者每天喝碗紫菜汤来保证不缺碘。



蚌肉

蚌肉含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 等成分。尤以含钙量为最高，以内鳃板及外鳃板含量最多。蚌肉性寒，味甘、咸。有清热、滋阴、明目、解毒等功能。可治烦热、消渴、血崩、带下湿疹、肾衰等病症。

提示：苦瓜 500 克、蚌肉 100 克，将活蚌用清水养两天，洗净取肉，与苦瓜一起煮汤，用盐、油调味。苦瓜苦寒，有清热止渴作用，能降低血糖。

／ 健康小知识 ／

原尿与终尿

成年人的两肾一昼夜可形成原尿约 180 升（每分钟 125 毫升）。原尿经过肾小管各段和集合小管后，绝大部分水、营养物质和无机盐等又被重吸收入血，部分离子也在此进行交换；小管上皮细胞还分泌排出部分机体代谢产物。滤液又进一步浓缩，最终形成终尿，其量为每天 1~2 升，仅占肾小球滤液的 1% 左右。

水

多饮多尿是糖尿病的主要症状之一，有的糖尿病患者误认为，多尿是由于多饮所造成的，所以为了控制好糖尿病，在控制饮食的同时，也应该控制饮水。这种看法是不对的，这样做有害于健康。对于糖尿病患者来说，血糖过高，必须增加尿量，把糖分从尿中排出体外。由于尿量增多，身体内水分大量丢失，从而刺激神经中枢引起口渴，促使患者大量饮水。也就是说，病人喝水多，是一种由于血糖过高引起的症状，是身体一种自我保护的措施。糖尿病患者如果故意少喝水，就会造成血液浓缩，过多的血糖和血液中其他含氮废物无法排除，这样可能引起严重的后果。有的中医主张“水要喝够，汗要出透，便要排清，才能长寿”，这种观点很有道理。对于肾功能不全，伴有水肿的病人，就应另作考虑，喝水要有一定量的控制。

／健康小知识／

血糖为什么会升高

人体在对食物进行了一系列的消化吸收后，碳水化合物等被分解成葡萄糖进入血液，形成并升高了血糖。而对血糖起主要调节作用的就是胰岛素。人体的胰腺中有一部分叫做胰岛，有分泌胰岛素的功能，但如胰岛的分泌功能不足或胰岛素的作用减弱，血糖就不能正常代谢而长时间超过正常范围，人体自身如果无法恢复这种异常，就会发生糖尿病。





绿茶

绿茶具有控制糖尿病的特殊功效。绿茶之所以能控制糖尿病，是因为绿茶中所含的糖类具有很好的降血糖的作用。因此，饮绿茶是防止糖尿病的最简单的方法。

提示：饮用凉开水浸泡的绿茶可以使降血糖的成分不被破坏，另外，喝淡茶为宜，因为浓茶容易导致骨质疏松。



鲜茶叶

不但喝绿茶有防治糖尿病的作用，茶叶也有同样的功效，方法是将刚采的茶叶，用冷水洗净晾干，切不可烤、烘、炒。取这种茶叶10克，用500克冷开水浸泡5~6小时后当茶饮，最后将茶叶一次吃掉。

提示：1. 服药后不能喝茶，如要喝茶应安排在4~6小时后。2. 喝茶或喝冷茶后引起胃区不适应者，不宜用本法。3. 喝茶后出现失眠现象者，睡前2~3小时不要喝茶。

／ 健康小知识 ／

糖尿病在临床分两种类型：

简单的说，糖尿病可以分为：

1 型糖尿病(旧称胰岛素依赖型糖尿病)：胰岛B细胞破坏致胰岛素缺乏。

(1)自身免疫性：① 急性发病
② 慢性发病 (2)特发性

2 型糖尿病(旧称胰岛素非依赖型糖尿病)

(1)胰岛素抵抗为主伴胰岛素相对性缺乏(2)胰岛素分泌缺陷为主伴胰岛素抵抗

另外还有特异型糖尿病和妊娠期糖尿病(GDM)等。

／ 健康小知识 ／

怎样区别诊断1型糖尿病和2型糖尿病

通常在临床上应用胰岛素释放试验来区别糖尿病的类型，也可作为选择治疗方案的参考。试验时进食75克葡萄糖，空腹及进食后30分钟、60分钟、120分钟、180分钟各抽血一次测胰岛素及C肽。若空腹血胰岛素及C肽低于正常，且进食后不增高者考虑为1型糖尿病患者；若空腹血胰岛素及C肽正常，增高或稍低，进食后有增高但高峰值延迟，则考虑为2型糖尿病患者。C肽与胰岛素的测定有着同样的意义，因为C肽在体内分解少，其测定值不受胰岛素抗体和外源性胰岛素的影响，所以认为更有价值。

咖啡

每天喝几杯咖啡就可以预防糖尿病。这是最近一些医学研究得出的结论。调查发现，如果人每天喝6杯不含咖啡因的咖啡，并坚持12~18年，男性患糖尿病的几率比普通入少一半，女性的患病率则可以减少30%。这可能是因为咖啡中含有钾和镁，因此可以影响人体内合成糖的器官的能力，促进新陈代谢。

提示：每天坚持喝咖啡不仅对于预防糖尿病有好处，对那些过度肥胖的人也是十分有益的。

豆类及豆制品

豆类食品富含蛋白质、无机盐和维生素，且豆油含不饱和脂肪酸，具有降低血清胆固醇及甘油三酯的作用。

豆类以小扁豆为最佳。豆类中含有丰富的可溶性膳食纤维，有大量研究证明，这些膳食纤维可以显著降低血



糖、甘油三酯和胆固醇,特别是对于有心脏病的糖尿病患者更为有益。

豆腐渣中主要是膳食纤维,是糖尿病患者较为理想的食物。因为吃了豆腐渣后,葡萄糖就会吸附在膳食纤维上使其吸收减慢,即使患者的胰岛素稍有不稳,也不至马上引起血糖增高。而且膳食纤维还能抑制血糖素的分泌。这样就可以使胰岛素充分发挥它的作用,提高对血中葡萄糖的处理功能。因此,糖尿病患者宜多吃豆腐渣。

豇豆角也是豆类中降糖效果较好的一种,又名长豆、腰豆。性平、味甘,可健脾益气,治脾虚、食积腹胀,小儿消化不良等症,有补肾生精之功,治消渴、白带,外用可消肿解毒。

提示: 豌豆还含有胆碱、蛋氨酸等,有助于防止动脉粥样硬化,所以食用豌豆苗,不仅有利于糖尿病患者,对心脏病、高血压患者都有好处。



/ 健康小知识 /

患糖尿病是糖吃多了吗

正常人的血糖之所以保持在正常范围,就是因为有充足的胰岛素进行调节。糖尿病患者体内的胰岛素相对或绝对不足,影响了对糖的调节,才出现了血糖增高现象。所以,患糖尿病是因吃糖多了的说法不确切。不过,糖尿病患者最好还是不吃糖为好。目前认为糖尿病的发生与遗传、环境、免疫等多方面的因素有关。但若过多食用白糖等单糖引起肥胖,可以诱发糖尿病。

食母生

食母生，俗称干酵母片，习惯上被当作助消化的药物。其实，这是一种误解，因为食母生片由死的酵母菌挤压而制成，无发酵作用，根本无助于消化。作为营养品，提供丰富的氨基酸、B族维生素和微量元素铬，才是食母生的真正作用。

食母生片所富含的铬是值得引起我们重视的，铬是人体不可缺少的微量元素之一，它是葡萄糖代谢所需要的一种酶的重要组成部分；也是分解蛋白质的某种酶的组成部分；还参于维持血液中的葡萄糖水平。所以铬能起到活化胰岛素的重要作用，有利于控制血糖水平和恢复胰岛功能。

铬对控制由胰岛素相对不足引起的糖尿病有着重要作用，但它只能由食物提供，而糖尿病患者由于控制饮食，难以从日常进食中摄取足量的铬。所以，常服食母片是糖尿病患者有效的辅助治疗办法。

提示：营养学家建议糖尿病患者每日分次口服食母生片8克，这对控制血糖比服用一般降糖药的效果还要好。

／ 健康小知识 ／

糖尿病的患病原因(一)

糖尿病的发病原因至今尚未完全阐明。临床研究至今，一致认为糖尿病是一种复合病因的综合征。

遗传因素：糖尿病具有家族遗传易感性。但这种遗传性尚需外界因素的作用，这些因素主要包括肥胖、体力活动减少、饮食结构不合理、病毒感染等。



牛奶

牛奶含有大量的水分，丰富的蛋白质、维生素和微量元素，以及适量的脂肪，能给糖尿病患者提供多种营养成分，但对血糖、血脂影响又不大。值得指出的是，中国人普遍缺钙，得了糖尿病后缺钙的问题更加显著，老年糖尿病患者骨质疏松，甚至造成骨折的情况相当普遍，所以补钙是糖尿病患者所必须的。牛奶中含有丰富的钙盐，每天吃两瓶200克的牛奶，对钙的补充有很大意义。

提示：虽然提倡糖尿病患者喝牛奶，但需要注意的是，糖尿病患者喝奶时不能加糖，当然加甜味剂还是可以的。无糖的酸奶也可以喝。

绿豆汤

医生从治疗实践中发现有些糖尿病患者喝绿豆汤，能缓解烦渴、多尿的症状。患者每人每天饮水量也大为减少，同时多尿症状也明显减轻或消失，非常有效地控制了病情的发展。

提示：绿豆汤进行食疗方法：每次250毫升，每日两次(上午9点，下午3点)，坚持食用有益身体。



／ 健康小知识 ／

糖尿病的患病原因(二)

肥胖：肥胖是糖尿病发病的重要原因，尤其易引发2型糖尿病。由于肥胖者本身存在着明显的高胰岛素血症，而高胰岛素血症可导致糖代谢紊乱与B细胞功能不足，最终导致B细胞功能严重缺陷，引发2型糖尿病。