



常识篇



药物篇



食疗篇

糖尿病 中医食疗

徐志坚 编著

广东旅游出版社

徐志坚 编著 / 广东旅游出版社

糖 尿 病



中医食疗

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病中医食疗 / 徐志坚编著. - 广州: 广东旅游出版社,

2004. 1

(名医教你食疗方丛书)

ISBN 7-80653-463-6

I. 糖... II. 徐... III. 糖尿病-食物疗法

IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第094282号

责任编辑: 高 玲

装帧设计: 谭 江

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

广东省农垦总局印刷厂印刷

(广州市天河区粤垦路88号)

广东旅游出版社图书网

www.travel-publishing.com

邮购地址: 广州市东华南路118号B201室 邮编: 510100

联系人: 王雯 邹亚洲

联系电话: 020-83860700

889 × 1194毫米 32开 2.5印张 25千字

2004年第1版第1次印刷

印数: 1~7000册

定价: 6.00元

本书如有错页、倒装等质量问题,
请直接与印刷厂联系换书。

写在开头的话

6 常识篇

- 7 什么是糖尿病
- 8 日渐风行的疾病
- 9 第三号“杀手”
- 10 预警信号及其对策
- 11 你有糖尿病吗
- 12 不让“鬼子”进“村”
- 13 比药物还重要的饮食治疗
- 14 水果呀！水果
- 16 吃什么和不吃什么
- 18 少吃猪肉多吃鱼
- 19 多吃蔬菜少放盐
- 20 中医食疗源远流长



21 药物篇

- 22 几易其名的山药
- 23 尊为长老的黄芪
- 24 药中精品为黄精
- 25 势大力沉的石膏
- 26 浑身是宝的枸杞
- 27 贵为贡品的人参





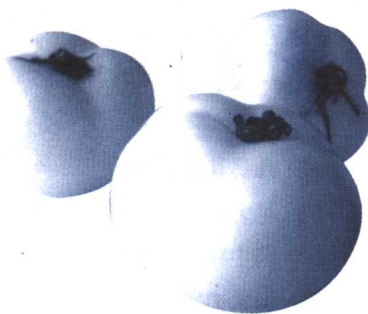
食疗篇 28

上消型糖尿病食疗汤水

- 29 桑白皮兔肉汤
- 30 淮山百合猪胰汤
- 31 天花粉麦冬汤
- 32 苦瓜瘦肉汤
- 33 麦豆汤
- 34 百合玉竹老鸭汤
- 35 葛根猪胰汤
- 36 桑皮麦冬猪肺汤
- 37 冬瓜荷叶瘦肉汤
- 38 菠菜银耳汤
- 39 粉葛银鱼豆腐汤
- 40 罗汉果猪肺汤
- 41 西洋菜瘦肉汤
- 42 瘦肉蚝豉汤

中消型糖尿病食疗汤水

- 43 黄芪三七兔肉汤
- 44 黄芪猴头菇汤
- 45 南瓜山药羊肚汤
- 46 灵芝猪胰汤
- 47 葛根萝卜炖牛肉
- 48 薏米淮山甲鱼汤
- 49 洋参玉竹生鱼汤
- 50 荷叶泥鳅汤
- 51 清补凉瘦肉汤
- 52 木耳淮山鲮鱼汤
- 53 茶叶煲鸡蛋
- 54 马蹄薤菜汤

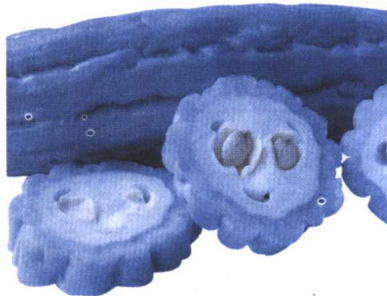
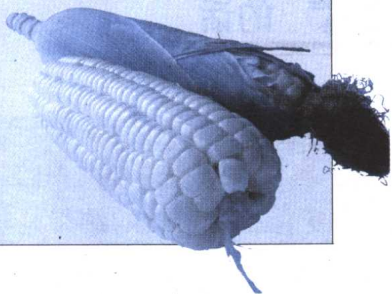


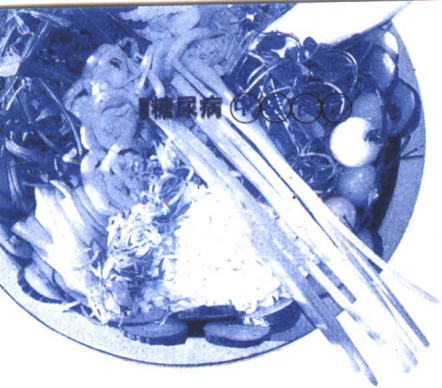
糖尿病并发症食疗汤水

- 65 玉米须黄芪猪胰汤
- 66 枸杞叶猪肝汤
- 67 马齿苋玉米须瘦肉汤
- 68 香菇粉葛瘦肉汤
- 69 猪心百合玉竹汤
- 70 苦瓜鲫鱼汤
- 71 桑叶桑椹螺肉汤
- 72 紫菜黄瓜瘦肉汤
- 73 海带绿豆汤
- 74 鱼腥草石斛猪肺汤
- 75 赤豆花粉鲤鱼汤
- 76 黄精麦冬炖兔肉
- 77 番薯叶天冬冬瓜汤
- 78 葛根豆腐鱼头汤
- 79 金针菇蒲公英瘦肉汤

下消型糖尿病食疗汤水

- 55 淮山杞子乳鸽汤
- 56 乌龟南瓜玉米须汤
- 57 鸽肉鳖甲汤
- 58 山药花粉猪脬汤
- 59 黑豆桑椹汤
- 60 枸杞山药狗肉汤
- 61 黄精熟地海参汤
- 62 滋胰饮
- 63 玉竹杞子鹌鹑汤
- 64 田螺饮





写在 **开头** 的话

随着现代文明的发展，科学技术的进步，人们的生活方式发生了巨大的变化。城市化的结果是高楼林立，人们的活动空间越来越小；物质供给的丰富，使人们在吃的方面容易沾上高热量、高脂肪的边；激烈的市场竞争和巨大的就业压力，又使人们精神压力陡增，用于身体锻炼的时间减少。凡此种种，都使糖尿病这个与生活方式密切相关的古老疾病的发病率逐年上升，发病年龄提前。

患了糖尿病，当然要吃药，但糖尿病却不是一种光靠吃药就能控制的疾病，如果不能进行很好的饮食控制，药物也不能完全控制血糖，最终会导致药物失效，病情失控。但如果反过来，一开始就注意饮食控制，或更进一步地进行饮食治疗，包括中医食疗的话，用药量不仅不会增加，甚至减少，也仍然可以很好地控制血糖。我们的祖先对此



早有认识，并总结了一套有益于疾病治疗的中医食疗理论和方法。正如《金匱要略》所言：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。”

汤水，是广东地区饮食文化的一大特色。食疗汤水则是根据人体某些生理或疾病的需要，为身体提供必需的治疗或辅助治疗的中药或食物的有效成分，这些成分能够对疾病起到针对性的治疗或辅助治疗的作用。食疗汤水既是提供能量的营养载体，又是一种携药载体，食疗的原料来源丰富且价廉物美，制作简单，易于被人们接受。

撰写本书的目的，是使糖尿病患者更好地认识糖尿病的中医食疗方法，在有效运用药物的同时，注意日常饮食的配合，使病情得到良好的控制。

糖尿病

中医
食疗

常 识 篇



- 什么是糖尿病
- 日渐风行的疾病
- 第三号「杀手」
- 预警信号及其对策
- 你有糖尿病吗
- 不让「鬼子」进「村」
- 比药物还重要的饮食治疗
- 水果呀！水果
- 吃什么和不吃什么
- 少吃猪肉多吃鱼
- 多吃蔬菜少放盐
- 中医食疗源远流长

什么是糖尿病

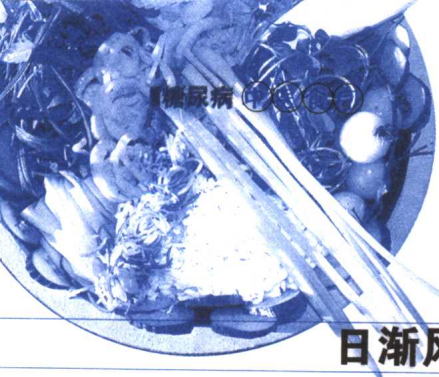
糖尿病的医学专业定义为：糖尿病是一种全身慢性进行性疾病，是以慢性高血糖症为特征的疾病。

糖尿病是一种古老的疾病。在远古时代，人们就发现有些病人排出的尿液有蚂蚁聚集，亲口尝之，感觉犹如“糖水”般甜。古人据此给这种疾病起了一个顾名思义的名——糖尿病，即尿中有“糖”的疾病。尝尿成为古人诊断糖尿病的原始方法。

其实，糖尿病患者并非一开始患病即有“糖尿”。糖尿病的早期表现为血糖增高。当血糖增高到一定程度后，尿糖化验才呈阳性反应（“+”——“++++”）。患者早期可能没有什么不适症状，到后来

才出现典型的“三多一少症”——多尿、多饮、多食、消瘦（体重减轻）。中医学将之称为“消渴”，可谓生动形象。

糖尿病患者由于体内的胰岛 β 细胞不能正常分泌胰岛素，从而导致胰岛素绝对或相对不足，进而引起体内以糖代谢紊乱为主的糖、脂肪、蛋白质三大营养物质的代谢紊乱，致使肝糖原和肌糖原不能合成，因而出现了血糖、尿糖升高，以及糖耐量降低。典型临床症状为多饮、多尿、多食、体重减轻等。



日渐风行的疾病

糖尿病的发生与人们的生活方式，尤其是饮食方式有相当密切的关系。人们应多了解糖尿病防治方面的知识，从日常生活着手，注意个人饮食习惯，防患于未然。

目前，糖尿病已发展成为一种全球性疾病。全球糖尿病患者已超过1亿2000万人，在欧美的经济发达国家，糖尿病是仅次于癌症、艾滋病和心血管疾病而位列第四的疾病。在我国，随着社会经济的不断发展，糖尿病发病率亦不断增高。我国现有糖尿病病人2000多万，占全球糖尿病患者总数的20%，是糖尿病患者人数最多的国家。更令人忧虑的是，近年来，糖尿病发病年龄明显提前，30多岁甚至20多岁的糖尿病患者的比例远高于20年前。据专家估计，

在21世纪前20年，我国糖尿病患者人数将会翻一番，达到3800万人。如何预防和控制糖尿病，已是当务之急。

1991年，国际糖尿病联盟（IDF）和世界卫生组织（WHO）共同确定：每年的6月27日为“世界糖尿病日”。其用意是提醒全世界要充分认识糖尿病，要广泛宣传糖尿病的防治知识，以遏制糖尿病发病率不断上升的势头。同时世界卫生组织要求各国卫生部门将防治糖尿病列入卫生规划。

第三号 “杀手”

有统计指出，50%的心脑血管疾病、30%的慢性肾功能衰竭和尿毒症、50%的眼睛失明和60%的截肢均是因糖尿病而造成的。

糖尿病之所以被称为继心脑血管病、癌症之后的人类第三号杀手，是因为糖尿病对人体全身各个系统、各个脏器均会产生不良影响，甚至导致各个脏器（特别是心、脑、肾、血管）功能损坏以致衰竭。研究表明，糖尿病是引起冠心病、脑血管意外的主要危险因素之一，是引起心肌梗塞、中风的致病因素。糖尿病患者发生冠心病的危险性是非糖尿病人士的2-4倍，而且发病年龄明显提前，多在45岁之前发病。在我国，糖尿病病人发生脑卒中的比例亦远

高于其他病的病人。糖尿病还产生许多慢性并发症，如糖尿病性微血管病变、糖尿病性肾病、糖尿病性眼底病变、糖尿病性心脏病、糖尿病性末梢神经病变、糖尿病性植物神经病变、糖尿病足坏疽、糖尿病性阳痿、糖尿病性感染等等。



预警信号及其对策

糖尿病及其并发症对人类产生如此多的危害，非常值得重视。医学专家认为，早期发现可能引起糖尿病的高危因素，及早干预，是可以避免糖尿病的发生的。

当出现以下情况时应引起高度警惕，并采取积极的干预措施。

1. 家族中有糖尿病病史者。
2. 身体肥胖者；特别是大腹便便者。
3. 体力活动过少者。
4. 年龄大于40岁，尤其是家族中有糖尿病病人者。
5. 分娩过巨大胎儿（胎儿体重>4000克）者。
6. 有低血糖反应者。
7. 有反复发作的慢性胰腺炎或有胰腺外伤或手术史者。
8. 因某些疾病须长期服用糖皮质激素者。

9. 有妊娠并发症如多次流产、妊娠中毒症、羊水过多、胎死宫内者。

10. 有高血压或高脂血症者。

如果具有上述情况中的任何一种，就应采取以下对策：

A. 每年去医院检查空腹和餐后2小时血糖浓度一次。

B. 调整生活方式，包括：

- a. 合理健康的饮食；
- b. 持之以恒的运动；
- c. 控制体重，将体重降至正常范围，减肥后糖尿病发生的危险性至少减少50%。

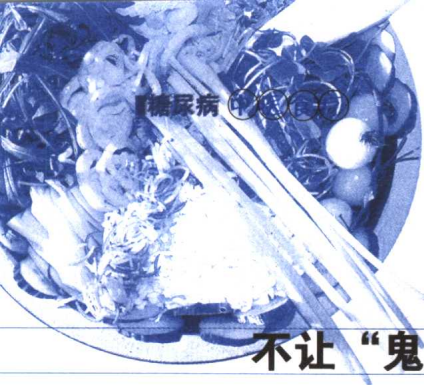
你有糖尿病吗

了解自己是否患糖尿病的最好办法，就是到医院检查空腹血糖，特别是40岁以上人士，不论有没有“三多一少”的典型症状，每年到医院检查一次空腹血糖是十分必要的。

笔者在门诊时经常遇到一些患者主动要求检查尿糖，以确定自己是否患上糖尿病。这是人们的一个认识误区，以为糖尿病只要验尿就可确诊了。其实，尿糖正常并不代表没有患上糖尿病，尿糖阳性也不就是一定患了糖尿病。糖尿病的诊断必须靠检查血糖来确定。

还有一些患者对糖尿病有一定了解，知道糖尿病有“三多一少”的典型症状，当自己没有出现这些典型症状时，就认为自己没有患上糖尿病。其实

这也是一个认识误区。糖尿病特别是老年糖尿病的患者，在其发病早期经常没有自觉症状，可能在体检时或因其它病到医院检查时才被发现血糖增高，初期不仅没有“三多一少”的症状，尿糖亦可能是“阴”性。另一方面，读者们也不要忽视一些临床症状，比如“多食”，往往以为是食欲好，“多尿”误认为是“肾亏”，“疲乏无力”被认为是人老了或工作太辛苦，致使病情延误，甚至发展到出现并发症时才发现患上了糖尿病。



不让“鬼子”进“村”

美国加州大学生理学教授詹姆士·巴纳德博士说过：“我们知道某些人因为遗传因子的关系会比较容易患糖尿病。但是所有的资料都显示：生活方式，特别是饮食和运动这两个因素，才能决定那些先天容易得糖尿病的人将来是否会发病。”

从糖尿病发展的规律及其造成的危害来看，预防远胜于治疗。目前的糖尿病治疗方法并不能十分有效地阻止糖尿病各种并发症的发生，也就是不能十分有效地阻止糖尿病的发展。有统计指出50%的心脑血管疾病，30%的慢性肾功能衰竭和尿毒症，50%的眼睛失明和60%的截肢是由于糖尿病造成。同时糖尿病的患病率一直升高的趋势未能被有效地遏制，在一些国家发病率的增幅一年比一年大。这些都表

明，防微杜渐，从源头上预防疾病的发生才是成本最小的投资。

那么如何防止糖尿病的发生呢？最简单有效而且花费不多的方法之一是：改变生活方式，具体来讲就是坚持运动；合理膳食，避免高脂肪、高热量的饮食。不适当的饮食和运动过少是造成肥胖的主要原因，大多数肥胖的人都很容易患上糖尿病，控制体重可以使患糖尿病的危险减少50%以上。

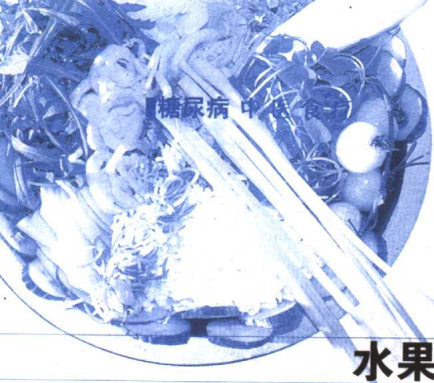
比药物还重要的饮食治疗

我们在日常生活中，应多选择有利于疾病康复的食物，忌吃会加重疾病的食物，糖尿病患者一是忌吃燥热助火食物，如爆米花、锅巴、犊肉、荔枝、辣椒、花椒、白酒等；二是不宜吃含糖高的食物，如糯米、葡萄、芒果、甘蔗、蜂蜜、白糖等食物。

饮食治疗是糖尿病治疗的基础，对于空腹血糖7.2毫摩尔/升以下，未服降血糖药物的轻症病人，医生往往叮嘱病人用饮食治疗，毋须用药，即可控制病情。即使中、重症的必须用药的病人，也丝毫不能放松饮食治疗的要求，只顾用药，不管饮食，就可能使药量偏大，病人代谢失衡，如使用磺脲类药的病人可产生继发性磺脲类药失效，使用胰岛素的病人会出现胰岛素抵抗现象加重，继而各种合并

症出现和加重，最终会导致药物治疗失败。

食物对血糖和胰岛素的影响很大，它能够控制糖尿病的发展，也可以使糖尿病病情恶化，某些食物吃得太多，会造成血糖上升，增加胰岛素的负担，限制这些食物的摄取量可以保持血糖平稳。某些食物里的成分能够刺激胰岛素的活动，降低血糖。某些食物里会有抗氧化剂，例如维生素C和E，可以保护胰脏β细胞不会受到自由基的攻击，减轻损害。



水果呀！ 水果

一些糖尿病患者认为自己无“口福”享用水果，其实，事情并非如此“悲观”，尽管水果中含有果糖和葡萄糖，消化吸收后会升高血糖，但水果也含有丰富的维生素、无机盐和膳食纤维。对此“集魔鬼天使于一身”的水果，糖尿病朋友如能掌握以下几点是完全可以享用水果的。

什么情况下可以享用水果？一般而言，血糖控制在正常水平并稳定一段时间后，是可以适当吃一些水果的，但如果空腹血糖超过7.8毫摩尔/升，患者朋友就最好不吃水果了。

吃多少数量？量要适当，不宜大快朵颐，食后并应减去相应量的主食，避免引起血糖波动，不能像正常人一样想吃多少就吃多少，要有定量的概念。一般150克橘子或苹果要减少25克主食，每25克主

食可换算有关新鲜水果的重量如下表：

水果名称	重量(克)
西瓜	500
柿子	182
甜瓜	330
橘子	154
桃	182
梨	222

什么时间享用水果比较好？一般人有“饭后果”的习惯，对糖尿病朋友来说，这个时间最不适宜，因为饭后血糖已升高，此时再吃水果，血糖会升得更高。患者朋友吃