

北京市糖尿病防治办公室

专家谈

糖尿病饮食技巧

袁申元 编著



人民卫生出版社

专家谈糖尿病饮食技巧

主 编：袁申元

副主编：朱良湘 李鹤玲 仝慧君 李红兵

摄 影：唐 卫



人民卫生出版社



市农科院图书馆S019104

图书在版编目(CIP)数据

专家谈糖尿病饮食技巧/袁申元主编. —北京:
人民卫生出版社, 2002

ISBN 7-117-04983-9

I. 专… II. 袁… 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(2002)第 035384 号

专家谈糖尿病饮食技巧

主 编: 袁 申 元

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 3.75

字 数: 65 千字

版 次: 2002 年 7 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-04983-9/R·4984

定 价: 21.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究
(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

飲食治療是
糖尿病治療
的基石

殷大奎
二〇〇二年一月



前言

大量研究证明,我国2型糖尿病的病人正在迅速增加,目前约有4千万人,其中已被诊断的只占1/3左右,其余2/3的人群由于没有症状而没有被诊断,他们都因自我感觉良好而以为自己是健康人,殊不知他们本身就是糖尿病患者。

糖尿病的饮食治疗是终身的治疗,糖尿病人若要生活得丰富多彩,饮食自然要多变化。北京市糖尿病防治办公室为大家精心策划,竭力推荐,突出了交换份这一新概念,以图为主,每个菜标出交换份的量,也有碳水化合物、蛋白质、脂肪含量和热量,病人可将一天总热量按表1算出一天可吃的交换份,减去主食、牛奶及鸡蛋相对恒定的交换份后,便是可吃菜肴的交换份,您就可从菜谱图中交换搭配您的副食,就可以科学方便地变化着每天的选菜内容。

由于本书篇幅有限,在力争照顾到南北风味的同时,书中很难兼顾鲁、粤、川、淮等菜系,只能供朋友们按此思路拓展。

交换份的热量千卡,为了便于操作,均为四舍五入,希望读者朋友们不要忘记以经常监测血糖的结果来做相应的调整。

希望您能保持理想的体重,在治疗糖尿病的前进道路上跑在正确的轨道上,使病情得到满意的控制,以饱满的精力投入工作,在此祝您生活和家庭幸福。

袁申元

2002年4月9日

Contents 目录

糖尿病人饮食误区	1
糖尿病治疗的原则	3
糖尿病病人饮食“交换份”新概念	4
“食品交换份”的提出	4
您每天需要多少个食品交换份	5
具体应用举例	6
不同交换份的菜肴供您选用	13
0.5 交换份的菜肴	13
凉拌莴笋丝	13
芝麻菠菜	14
拌小甘蓝	15
炆圆白菜柿子椒	16
酸辣瓜条	17
三色银芽	18
素拌三丝	19
凉拌苦瓜	20
拌茼蒿丝	21
姜汁扁豆	22
金钩芹菜	23
蓑衣黄瓜	24
1 个交换份的菜肴	25



甘蓝沙拉	25
双色菜花	26
蕃茄豆腐汤	27
四宝素汤	28
余肉片汤	29
黄瓜柿子椒豆腐丝	30

1.5 个交换份的菜肴 31

香菜拌豆腐丝	31
蚝油芥蓝	32
枸杞丝瓜	33
四色素菜	34
素烧南瓜	35
五彩鸡丁	36
海米白菜心	37
烧二冬	38
奶汁扒白菜	39
白菜鸡翅	40
西红柿茄片	41
麒麟鱼	42
白灼基围虾	43
海带黄豆	44
烩素宝	45
白斩鸡配菜	46
竹笋香菇	47



2 个交换份的菜肴 48

碧绿八角	48
------	----

拌胡萝卜白菜花生米 49

蒜茸西兰花 50

海带豆腐 51

香菇烩芥菜 52

金菇烩豆腐 53

柿子椒炒白干 54

百合炒苦瓜 55

百合炒西芹 56

雪菜鸡丁 57

肉丝银芽韭菜 58

火腿冬瓜 59

韭黄肉丝 60

肉末雪菜黄豆 61

腊肉瓜片 62

鳝丝炒茭白 63

葱烧海参 64

熏鱼 65

菠菜鸡蛋炒虾段 66

2.5 个交换份的菜肴 67

卤鸡胗配菜 67

雪菜莲子 68

鸡蛋菜心 69

西红柿炒鸡蛋 70

鸡蛋炒笋片 71

萝卜炖牛肉 72

芹菜薰干腊肉 73

韭菜炒肉丝 74



虾仁豆腐	75
清蒸草鱼	76
鲜鱿韭菜	77
虾仁油菜	78
木耳烩鱼片	79
西兰花鱼丸	80
腊肉荷兰豆	81
什锦豆花	82
什锦砂锅	83
砂锅丸子	84
垮炖鱼块	85
红烧带鱼配菜	86
清炒虾仁	87
清炖排骨配凉瓜	88

3 个交换份的菜肴 89

肉末雪菜豆腐干	89
猪蹄配菜	90
蚝油牛肉	91
肉片油菜油豆腐	92
肉片烩蘑菇	93
烩四丁	94
红烧鸡翅豆芽菜	95
麻婆豆腐	96
五彩鱿鱼丝	97
生菜大虾	98
煎平鱼	99
萝卜炖鸡块	100



Contents

砂锅蛋饺 101

酿豆腐盒 102

葱爆羊肉 103

3.5 个交换份的菜肴 104

红烧肉油菜 104

双片砂锅 105

4 个交换份的菜肴 106

木须肉 106

辣子鸡 107



糖尿病人饮食误区

不吃甜食就行了，其他食品随意挑。

糖尿病饮食要求控制总热量，结构合理，只有这样才能改善病情。

粮食吃的越少越好，酒肉佳肴一样能饱。

糖尿病饮食要求平衡饮食，碳水化合物应占总热量50%~60%，粮食吃少了，脂肪必然会吃多，易发生酮症。

多吃肉、菜，喝点酒，生活一样很美好。

这是糖尿病发生的不良饮食习惯，脂肪摄入增高必然导致越来越胖。

可以多吃花生、瓜子、开心果等充饥

15克花生米相当于一匙油，为高热量食品，不能以此充饥。

植物油不会升高血糖，多放点儿没事

1克脂肪产生9千卡热量，植物油为纯脂肪，1匙为10克相当于1斤大白菜的热量。所以多吃油也是高热量摄入。

不太甜的水果不用限量——如猕猴桃

含糖量多少不能以口感来定，猕猴桃与橘子、苹果、梨一样含糖 10%，所以也要限量。水果一般在两餐之间用，半两粮食相当于 4 两苹果。

糖尿病饮食是饥饿疗法，受不了

糖尿病饮食是保证身体营养需要的平衡饮食，血糖越高，就感到越饿，血糖控制良好时，饥饿会减轻。

少数人怕血糖高，不敢吃，越来越瘦，心情苦恼

糖尿病饮食的原则是保证每天总热量的需要和营养成分的合理搭配，并提倡适当运动，如二者结合仍不能控制血糖应加用药物，而不是无尽止地减少饮食量。

无糖食品多吃点儿没事

如果是标准的无糖食品，只是将蔗糖换成了糖的代用品，但食品所含成分热量不变，应计算在您每天应摄入的热量中。

反正已经打了胰岛素或吃药了，就能随便进食

糖尿病的饮食和运动治疗是糖尿病治疗的基础，应长期坚持，是其他治疗手段不能代替的。

糖尿病治疗的原则

1. 糖尿病的治疗要始终遵循五大原则：

1) 接受糖尿病的教育, 2) 饮食治疗, 3) 运动治疗, 4) 药物治疗, 5) 科学的监测。以上五大原则对病人来说是缺一不可的, 只要有效地控制血糖、血压、血脂的异常, 并保持理想的体重和戒烟, 糖尿病的并发症是可以预防的。

2. 糖尿病的饮食治疗是最基本的治疗, 即使已应用口服降糖药或胰岛素, 饮食治疗也丝毫不能懈怠。

3. 饮食治疗是根据医学和营养学的原则, 既保证生长发育和工作的需要, 又能维持血糖稳定, 以达到纠正代谢紊乱, 防止和延缓心脑血管、肾、视网膜、神经系统等慢性并发症的目的。

4. 饮食治疗的原则是一天进餐总热量的控制。食物中的碳水化合物、蛋白质和脂肪三种营养要素能产生热能, 用千卡表示。

糖尿病病人饮食“交换份”新概念

“食品交换份”的提出

内分泌医生和营养界人士都认为：凡产生90千卡热量的食物称为一个交换份。

人的饮食要多样化，必须使各类食品间的热量可以互换。怎样才能让病人把交换份这个新概念应用到饮食治疗中呢？这中间需要一个“桥梁”。本书的特色就是“桥梁”。每个菜都以交换份为标志，便于读者很方便地挑选菜谱，进行交换，既使副食多样化、避免了单调，又符合总热量控制的要求。

将食品所含的主要种类分为谷薯类、蔬菜类、水果类、豆类、奶类、肉蛋鱼类、坚果类、油脂类。不同种类食物，只要热量相同就可以互相交换选择。详见表2~9。

有兴趣的朋友可以了解：

1克碳水化合物产生4千卡热量

1克蛋白质产生4千卡热量

1克脂肪产生9千卡热量

每日各营养要素合理分配的原则是：

碳水化合物占一日总热量的55%~60%

脂肪占一日总热量的25%~30%

蛋白质占一日总热量的15%~20%

您每天需要多少个食品交换份

1. 先按下列公式计算出你的标准体重

你的标准体重(公斤) = 身高(厘米) - 105(常数)

2. 根据您的劳动强度(见“注”)选择您每日所需的总热量

每日所需的总热量 = _____ 千卡(查“注”得出) × 标准体重(公斤)。

3. 按下列公式计算出您每日所需的交换份数

所需交换份数 / 日 = 总热量 ÷ 90 千卡

4. 从总交换份数中减去主食的交换份数

按每半两粮食为一个交换份计算,如每日吃5两粮食的人应从总交换份数中减去 10 个交换份

5. 每人每日喝一袋牛奶(计 1.5 交换份),一个鸡蛋(计 1 个交换份),应从总交换份数中再减去 2.5 个交换份,列出公式:

每日菜谱中应选的交换份数 = 每日所需总交换份数 - 每日主食的交换份数 - 每日喝一袋牛奶的交换份 - 1 个鸡蛋的交换份

6. 您根据所剩余的每日菜谱中应选的交换份数(副食交换份),再从本菜谱中选择早、中、晚餐所需的副食即可。

7. 副食交换份的三餐分配

早餐选择 0~0.5 个副食交换份;午餐选择副食交换份的 50%;晚餐选择副食交换份的 45%。

注:轻体力劳动者(如一般办公室工作及家务劳动者):每日每公斤体重需要 25~30 千卡;

中体力劳动者(介于轻、重体力劳动者之间):每日每公斤体重需要30~35千卡;

重体力劳动者(如建筑工人、农民):每日每公斤体重需要35~40千卡;

消瘦者和肥胖者以下列热量的增减变化来帮助患者维持理想体重。

肥胖者:每日每公斤体重所需的热量在以上计算的基础上减少5千卡,

消瘦者:每日每公斤体重所需的热量在以上计算的基础上可增加5千卡。

具体应用举例

一、身高175厘米、轻体力劳动的病人

病人身高175厘米-105=70(公斤)理想体重

劳动强度:轻体力劳动,每日所需热量30千卡/公斤体重(查“注”得出)

每日所需的总热量:

理想体重70公斤 $\times$ 30千卡/公斤/日=2100千卡/日

每日所需总交换份数:

2100千卡/日 $\div$ 90千卡/份=23.3交换份/日

按每日主食6两计算,主食合12个交换份

每日牛奶一袋,鸡蛋1个合2.5交换份

剩余的即为每日可吃的副食交换份数=23.3-12-2.5=8.8交换份,这些即可以从菜谱中随意选菜,只要够8.8个交换份就可以了。

二、身高 155 厘米、轻体力劳动病人

病人身高 155 厘米 $-105=50$ (公斤) 理想体重

劳动强度: 每日所需热量 $30 \text{ 千卡} \times 50=1500 \text{ 千卡}$

每日所需总交换份数:

$1500 \text{ 千卡} / \text{日} \div 90 \text{ 千卡} / \text{份} = 17$

每日主食按 5 两计算, 主食合 10 个交换份

每日牛奶一袋, 鸡蛋一个合 2.5 个交换份

剩余的即为每日可吃副食的交换份数 $=17-10-2.5=4.5$

交换份

可从菜谱中选适合自己的菜肴, 只要够 4.5 个交换份就可以了。

三、身高 177 厘米、轻体力劳动病人

病人身高 177 厘米 $-105=72$ (公斤) 理想体重

劳动强度: 轻体力劳动, 每日所需热量 $25 \text{ 千卡} / \text{公}$

斤体重

每日所需的总热量:

理想体重 $72 \times 25 \text{ 千卡} = 1800 \text{ 千卡}$

每日所需总交换份数:

$1800 \text{ 千卡} / \text{日} \div 90 \text{ 千卡} / \text{份} = 20$

每日主食按 5 两计算, 主食合 10 个交换份

每日牛奶一袋, 鸡蛋一个合 2.5 个交换份

剩余的即为每日可吃的副食交换份数 $=20-10-$

$2.5=7.5$ 交换份

可从菜谱中选适合自己的菜肴, 只要够 7.5 个交换份就可以了。

四、身高 165 厘米、重体力劳动病人

病人身高 165 厘米 $-105=60$ (公斤) 理想体重

劳动强度: 重体力劳动, 每日所需热量 $40 \text{ 千卡} / \text{公斤体重}$