

常见病 药膳 调养丛书

丛书主编 周文泉 赵余庆

糖尿病

四季饮食



本书编著 王耀献 谭海川 李继端



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

常见病药膳调养丛书

责任编辑/寿亚荷

封面设计/李若虹

- 脂肪肝四季饮食
- 高脂血症四季饮食
- 高血压四季饮食
- 糖尿病四季饮食
- 癌症四季饮食
- 慢性肾炎四季饮食
- 慢性胃炎四季饮食

ISBN 7-5381-3538-3



9 787538 135381 >

ISBN 7-5381-3538-3

R·716 定价: 20.00 元

常见病 **药膳** 调养丛书

糖尿病四季饮食

丛书主编 周文泉 赵余庆

本书编著 王耀献 谭海川 李继端

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP)数据

糖尿病四季饮食 / 王耀献等编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002. 2

(常见病药膳调养丛书)

ISBN 7-5381-3538-3

I. 糖… II. 王 III. ①糖—防治②糖尿病—食物疗法
IV. R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 077459 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码: 110003)

印 刷 者: 沈阳七二二二工厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 4

印 数: 6001 - 10000

出版时间: 2002 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 7 月第 2 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 李若虹

版式设计: 王珏菲

责任校对: 刘 庶

定 价: 20.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

丛书主编

周文泉

赵余庆

丛书副主编

崔玉琴

张宏

刘伟

顾悦善

王占伟

范颖

本书编著

王耀献

谭海川

李继端

摄

影

林玉

祝锐

制

作

王文

舒涵

刘立克

李斌

前 言

食疗是在中医理论指导下经过千百年实践形成的独特的理论体系，被历代医家所推崇，为历代百姓所应用。在科学技术高度发达的今天，人们仍喜欢用食疗来调整人体阴阳平衡，补充营养物质，达到防病治病的目的。然而，食疗并非人人有益，有的疾病与饮食关系密切，有的疾病则关系不大，而且，药膳是不可以乱用的。因为我国一年四季气候变化较大，中医学认为，干燥的气候容易伤肾，偏热偏寒的气候容易伤心肺，多风或大风气候容易伤肝，寒湿或湿热的气候易伤脾胃。所以，应根据气候变化特点，择时进行补益。但是，如何做到合理安排病人饮食，怎样用药食两用的物品做成药膳，则是摆在人们面前的难题。为了满足广大读者的愿望，我们组织这方面的专家，编写了“常见病药膳调养丛书”。

这套丛书包括《脂肪肝四季饮食》、《高血压四季饮食》、《高脂血症四季饮食》、《糖尿病四季饮食》、《胃炎四季饮食》、《肾炎四季饮食》、《癌症四季饮食》7个分册。均由临床经验丰富的药膳专家编写、制作。这7种书不仅介绍了疾病的防治常识、疾病与饮食的关系、四季饮食膳方以及常用防治疾病的食物和药物。还详细介绍了每款膳食的原料、制作方法、食用方法以及功效主治，并逐一用彩色图片表示。从而突出了可操作性和有效性，可使读者能够准确地使用补益类中药，正确地制作防病膳食，安全地择时应用，有利于强身保健。

人人需要健康，人人渴望健康，实现人人健康，重要的是要从自己做起，要养成健康的习惯，调整心态，平衡饮食，加强锻炼。愿本书能为您的健康提供帮助，成为您生活中的朋友。

编著者

目 录

一 认识糖尿病

1. 什么是糖尿病	1
2. 高血糖对身体有哪些危害	1
3. 糖尿病的症状	2
4. I 型糖尿病	3
5. II 型糖尿病	4
6. 哪些人易患糖尿病	4
7. 糖尿病能否根治	5
8. 糖尿病治疗的五种方案	5
9. 糖尿病患者四季饮食安排	7

二 糖尿病饮食宜忌

1. 糖尿病饮食治疗的指导思想	8
2. 人体从食物中摄取的营养素有哪些	8
3. 维生素对人体很重要	9
4. 矿物质对人体的作用	10
5. 糖尿病人需不需要限制饮水量	10
6. 糖尿病病人能否喝酒	11
7. 糖尿病患者吃盐的量是否应加以限制	11
8. 糖尿病病人能吃水果吗	12
9. 正确对待市场上的糖尿病食品	12
10. 多吃了食物, 要不要相应增大降糖药用量	13

11. 饮食治疗中感到饥饿难忍怎么办	13
12. 如何使饮食疗法坚持下去	14

三 糖尿病饮食治疗实施方法

1. 如何计算、安排饮食	15
2. 糖尿病食谱计算举例	16
3. 怎样掌握进食数量的多少	17
4. 消瘦糖尿病人如何控制饮食	17
5. 肥胖型糖尿病人如何控制饮食	18
6. 儿童糖尿病人怎样控制饮食	18
7. 老年糖尿病人如何进行饮食疗法	19
8. 妊娠糖尿病人如何进行饮食治疗	20
9. 糖尿病肾病如何控制饮食	21
10. 糖尿病并发高血压时如何安排饮食	22
11. 糖尿病酮症酸中毒病人的饮食安排	22
12. 糖尿病胃轻瘫患者如何安排饮食	23
13. 糖尿病病人如何处理低血糖	23

四 糖尿病四季饮食安排

春季饮食

1. 黄花菜肉饼	27
2. 拌肚丝	28
3. 兔肉山药煲	30
4. 鲫鱼汤	32
5. 枸杞子炖鸡蛋	34
6. 木耳粥	36

7.冬瓜薏米炖肉片	38
8.山药豆腐炖肉片	40
9.韭菜粥	42
10.炖猪腰	44

夏季饮食

1.清蒸鲤鱼	48
2.黄瓜拌海蜇	50
3.洋参冬瓜鸭汤	52
4.百合猪肺汤	54
5.番茄豆腐	56
6.黄芪猴头汤	58
7.枸杞肉丝	60
8.萝卜粥	62
9.莲藕排骨汤	64
10.炒苦瓜	66
11.核桃仁炒韭菜	68

秋季饮食

1.虾仁黄瓜丁	72
2.百玉苹果瘦肉汤	74
3.熘肝尖	76
4.洋参排骨汤	78
5.两黄瘦肉汤	80
6.苹果粥	82
7.萝卜炖兔肉	84
8.冬瓜薏仁炖海参	86
9.葡萄消渴饮	88

10.甲鱼玉米须汤	90
-----------------	----

冬季饮食

1.牛肉烧萝卜	94
2.羊肉炒冬瓜	96
3.甲鱼滋肾汤	98
4.薤菜玉米须汤	100
5.兔肉枸杞汤	102
6.羊肉南瓜煲	104
7.山楂粥	106
8.玄参菠菜粥	108
9.枸杞山药猪骨汤	110
10.枸杞炖猪肝	112
11.栗子山药粥	114

附录	116
----------	-----

一、各种水产品食用时配伍禁忌	116
二、各种调味品食用时配伍禁忌	116
三、饮用酒茶时配伍禁忌	117
四、各种肉类食用时配伍禁忌	117
五、各种蔬菜食用时配伍禁忌	118
六、各种水果食用时配伍禁忌	119
七、各种蛋奶食用时配伍禁忌	120
八、各种谷物食用时配伍禁忌	120



认识糖尿病

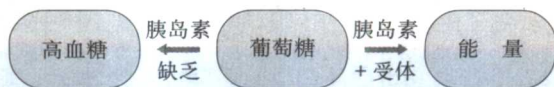
1 什么是糖尿病

糖尿病是由于遗传因素和环境因素长期共同作用所导致的一种慢性、全身性、代谢性疾病。由于各种原因造成胰岛素供应不足或胰岛素在靶细胞不能发挥正常生理作用，引起血糖持续升高，尿糖出现，发生糖类、脂肪、蛋白质代谢紊乱而影响正常生理活动的一种疾病。

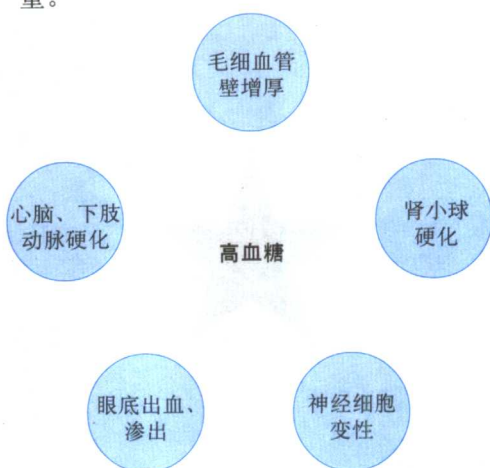
2 高血糖对身体有哪些危害

血液中的葡萄糖主要来自我们每日所吃的食物，葡萄糖通过消化道直接吸收入血液，到达各个组织并为各组织提供能量。但当葡萄糖进入肌肉、脂肪等组织细胞时，需要胰岛素与靶细胞上的胰岛素受体结合后，才能完成进入。如果由于种种原因造成了体内胰岛素缺乏，就会出现高血糖。长期的高血糖使全身各脏器及组织均发生病理改变：

- 全身广泛的毛细血管管壁增厚，管腔变细，红细胞不易通过，组织细胞缺氧。
- 肾脏出现肾小球硬化、肾乳头坏死等。
- 眼底视网膜毛细血管出现微血管瘤、眼底出血、渗出等。
- 神经细胞变性，神经纤维发生节段性脱髓鞘病变。



●心、脑、下肢等多处动脉硬化。高血糖常伴有高血脂、冠状动脉、脑血管及下肢动脉硬化。且比一般正常人发生得早而且严重。



3 糖尿病的症状

随着人体内正常的降糖系统发生紊乱，体内血糖的水平持续升高，当达到某一水平时（肾糖阈）机体相应地将血中多余的葡萄糖通过尿排出体外，这就称为“糖尿”，由此可能产生一系列糖尿病的常见症状：

●每天排出大量的尿液：包括多尿（尿的总量增多）和夜尿（指夜间尿的次数增多），这样可以通过尿排出过多的糖。

●口渴与多饮：当人的身体大量排出尿液时，会因缺水而导致口渴，通过多喝水来解决口渴。

●多食：血中过多的葡萄糖不能被机体利用，只能靠多吃食物来弥补体内能量的不足。

●体重下降：机体组织无法从葡萄糖获得能量，只能分解体内储存的脂肪和蛋白质。长期入不敷出，使体重逐渐下降。

●极度疲乏：机体组织细胞缺乏能量来源所致。

●皮肤瘙痒：高血糖刺激了神经末梢，并且尿中有糖，可以作为细菌、真菌的生长培养基，容易发生疔、痈等皮肤感染或外阴瘙痒。

●视力下降或视物模糊：高血糖对眼内液和眼底血管的影响可能导致视力下降或视物模糊。

●其他：如手足麻木，心慌气短、腹泻、便秘、尿潴留或阳痿等糖尿病慢性并发症的表现。

但需注意的是，有许多患者并无典型的糖尿病症状，仅在眼科、妇科等病就诊体检时，化验检查出高血糖，从而诊断为糖尿病。



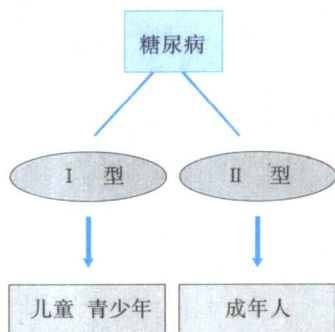
4 I型糖尿病

I型糖尿病，以往称为胰岛素依赖型糖尿病，约占糖尿病病人总数的10%，常发生于儿童和青少年。研究发现，某些病毒如柯萨奇B₄病毒、腮腺炎病毒、心肌炎病毒等也可致实验动物胰岛感染，造成糖尿病。I型糖尿病发病时糖尿病症状较明显，容易发生酮症，即有酮症倾向，需依靠外源胰岛素存活，一旦中止胰岛素治疗则威胁生命。在接受胰岛素治疗后，胰岛B细胞功能改善，B细胞数量也有所增加，临床症状好转，可以减少胰岛素的用量，这就是所谓的“蜜月期”。可持续数月。过后病情进展，仍然要靠外源胰岛素控制血糖水平和遏制酮体生成。

5 II型糖尿病

II型糖尿病与I型不同，称为非胰岛素依赖型糖尿病，约占糖尿病人总数的90%。发病年龄多在35岁以后，起病缓慢、隐匿，部分病人是在健康检查或检查其他疾病时发现的。

II型糖尿病人中约60%是体重超重或肥胖，长期的过量饮食，摄取高热量，体重逐渐增加，以致肥胖，肥胖后导致胰岛素抵抗，血糖升高，无明显酮症倾向。多数病人在饮食控制及口服降糖药治疗后可稳定控制血糖；但仍有一些病人，尤其是非肥胖的病人，需要外源胰岛素控制血糖。因此，外源胰岛素治疗不能作为I型和II型糖尿病的鉴别指标。

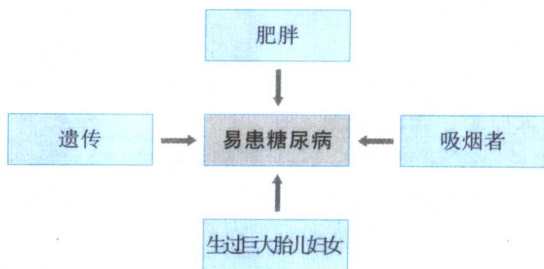


6 哪些人易患糖尿病

糖尿病可发生于任何年龄，但总的来讲，30岁以上的成年人较多。I型糖尿病多发生于儿童及青少年，但这类病人仅占糖尿病总人数的10%左右。II型糖尿病人占总人数的90%，多为35岁以后的成年人，而且体重超重或肥胖者占大多数。因此，糖尿病比较容易发生在成年之后，特别是参加工作以后，由于体育活动减少，并且营养过剩，导致体重增

加后而发病，具有以下因素的人比较容易患Ⅱ型糖尿病：

- 父母、兄弟姐妹或其他亲属有糖尿病的。
- 体形肥胖者。
- 生过4千克以上巨大胎儿的妇女。
- 吸烟者。



7 糖尿病能否根治

糖尿病是多基因、多因素所致的代谢综合征。根治糖尿病是医患共同的愿望，但至今尚未能找到根治的药物和方案。糖尿病虽不能根治，但是完全可以得到满意的控制。糖尿病人应坚持正规治疗、长期治疗，千万不能轻信任何药物、保健品、食品或其他治疗手段能够根治糖尿病的说法而中止正规治疗，以致贻误病情。

8 糖尿病治疗的五种方案

糖尿病目前的治疗方案包括心理治疗、运动治疗、饮食治疗、口服降糖药物治疗及胰岛素治疗。被目前医学界称为糖尿病治疗的“五驾马车”。

● 心理治疗包括解除患者的疑虑、担心、害怕等心理，以科学的态度进行宣传教育。使病人得到较为科学而满意的解答。对病人麻痹、轻视、满不在乎、盲目乐观的思想，

如对用药、饮食、生活随意增减和轻易更换等，应进行科学的教育，进行对本病发生、发展、转化规律和具体防治措施的教育。例如根据血糖、血脂、尿糖的高低调整饮食及用药等等。

●运动治疗能增强体质，改善肌糖原氧化代谢，增强肌肉活力，能减轻肥胖患者的体重，消耗能量，增加胰岛素受体的敏感性，能够使肌肉利用脂肪，降低甘油三酯、低密度脂蛋白水平，增高高密度脂蛋白，减少心血管并发症，提高生活质量。

●糖尿病人进行饮食治疗，可使体重向正常方向发展，血脂和血糖控制在优良范围，提高健康水平，改善生活质量，少发生或延缓发生并发症，延长生命。所以努力调节饮食结构和总热量，是治疗糖尿病的基本措施，其他治疗都是辅助措施。打个比方：60 千克体重的病人只要多吃 15 克糖，血糖高就可以比原来增加 100 毫克 / 分升，而 1 单位胰岛素只能转化 2 克糖，15 克糖需要 7.5 单位胰岛素才能转化完。可见食量的增加对糖尿病人的血糖影响是多大。供给合理的热量的同时还应重视饮食结构和成分，这些内容在以下的章节还会详细谈到。



●口服降糖药的应用在临床中主要有三类：

(1) 磺脲类降糖药能够刺激胰岛素 β -细胞及时分泌胰岛素，且能抑制 α -细胞分泌胰高血糖素，从而达到降糖的目的。主要用于体重正常的 II 型糖尿病人，对于 I 型糖尿病及胰岛 β -

细胞功能已丧失的Ⅱ型糖尿病人无效。目前临床应用的药物有D860、优降糖、美吡达、达美康、糖适平等。

(2) 双胍类降糖药通过抑制肠道对糖的吸收及增加周围组织对葡萄糖的利用来达到降糖的目的, 主要适用于肥胖的Ⅱ型糖尿病人, 目前常用的药物有降糖类及二甲双胍。

(3) 葡萄糖苷酶抑制剂通过抑制小肠绒毛上的 α -糖苷酶活性, 延缓蔗糖向葡萄糖和果糖的转化, 达到降低餐后血糖水平的目的。目前常用的药物为拜糖平。

●注射外源性胰岛素能弥补体内胰岛素分泌不足的影响, 从而达到降血糖的目的。主要用于Ⅰ型糖尿病人及胰岛 β -细胞功能丧失的Ⅱ型糖尿病人, 也应用于糖尿病患者在感染、手术等应激情况下。目前有短效、中效、长效三种胰岛素可供选择应用。

9 糖尿病患者四季饮食安排

糖尿病患者的体质特点为阴虚火旺、脾肾不足、多虚多瘀等, 故其饮食安排除定时定量合理搭配外, 还需注意结合体质、季节特点, 做到辨体质, 分季节, 定热量, 四季饮食合理安排。

春季气候温暖, 一阳初升, 糖尿病患者慎防上火, 应多食平性蔬菜, 以清淡味甘性平食物为主, 做到升阳而不助火, 清心而不碍胃。

夏季气候暑热, 长夏阴雨多湿, 糖尿病患者易中暑着湿, 碍脾困肾, 应以辛味清淡食物为主, 做到清暑不伤阳, 祛湿不伤阴。

秋季气候偏燥, 为收气季节, 糖尿病患者应防燥火伤人, 应以酸润食物为主, 做到润燥不伤阳, 护阴不耗气。

冬季气候寒冷, 而人类内中多火, 糖尿病人应以稍苦平性食物为主, 并注意保暖, 做到清内热不伤中气, 防外感不助内火。