

医学专家郑重推荐 • 人类健康经典指南

中国当代医疗百科专家专著

TANGNIAOBING
ShengHuoYiJiYuShiLiaoYaoShan



生活
宜忌
与
食
疗
药
膳

糖尿病

中老年健康专家方案 • 糖尿病养生保健读本

中医古籍出版社

· 医学专家权威推荐 · 人类健康经典指南 ·

糖尿病

生活宜忌与食疗药膳

中国当代医疗百科专家专著

中老年健康专家方案 · 糖尿病养生保健读本

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国当代医疗百科专家专著. 3/《中国当代医疗百科专家专著》编委会编著. —北京:中医古籍出版社, 2005. 12

ISBN 7-80174-364-4

I. 中… II. 中… III. 糖尿病-养生-食谱 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 109843 号

中国当代医疗百科专家专著

糖尿病生活宜忌与食疗药膳

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市业和印务有限公司印刷

2006 年 12 月第 2 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

880 × 1300 32 开 35.875 印张 750 千字

印数:0001 ~ 3000 册

ISBN 7-80174-364-4/R · 363

全套定价:84.00 元(本册定价:16.80 元)

前言

FOREWORD

据世界卫生组织调查,2005 年全世界糖尿病患者达 1.75 亿。我国现有糖尿病病人 2600 多万,糖尿病发病率呈逐年增高趋势;发病年龄明显提前,30 多岁甚至 20 多岁糖尿病患者的比例远高于 20 年前。糖尿病的威胁不仅在于它的高发生率,而且在于它能引起高血压、冠心病、脑血管意外、下肢坏死、肾脏功能衰竭、失明等慢性并发症,造成残疾甚至过早死亡,给病人及其家庭带来极大的痛苦,也给国家造成巨大的经济损失。目前糖尿病虽然还没有根治的办法,但是只要我们共同努力,就可以减少糖尿病及其并发症的发生和发展,把糖尿病给人类带来的损害降低到最低程度。

为了使糖尿病患者,特别是初发患者,能够正确认识糖尿病,正确管理自己的生活,以减少并发症的发生;同时为了使糖尿病患者的家庭成员对糖尿病的一些知识有所了解,以利于家庭护理和救治,减少患者的并发症及死亡率,我们特别编写了《糖尿病生活宜忌与食疗药膳》一书。

全书共分六章。第一章概述了糖尿病的基础知识及研究新进展;第

二、三章向糖尿病患者介绍了在生活和饮食上的宜与忌；第四章到第六章重点介绍了糖尿病食谱和药膳，其种类齐全，品种多样，皆为低糖或降糖食品，适合不同病情糖尿病患者选用；制作方法简便易行，可操作性强，适合家庭应用。本书可供各种类型糖尿病及其并发症患者、饮食行业人员和基层医务人员阅读参考。本书在概述中引用了国内外一些专家、学者的有关数据和观点，在此一并致谢。

由于作者水平有限，书中错误之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

于北京协和医科大学

目 录

CONTENTS

第一章 糖尿病的基本知识

1. 什么是血糖 /1
2. 胰岛素从哪里来，有何生理功能 /1
3. 什么是糖尿病 /2
4. 什么是 I 型糖尿病 /3
5. 什么是 II 型糖尿病 /3
6. 高血糖对人体有什么危害 /4
7. 糖尿病有哪些危害 /4
8. 糖尿病的发病形式有几种 /5
9. 糖尿病患者为何容易口渴、多尿 /6
10. 怎样知道尿中有尿糖 /6
11. 老年糖尿病患者容易发生哪些并发症 /7
12. 糖尿病患者应怎样预防慢性并发症 /9
13. 糖尿病能根治吗 /10
14. 糖尿病患者能长寿吗 /11

- | | |
|---------------------|-----|
| 15. 初诊糖尿病患者应做哪些化验检查 | /11 |
| 16. 怎样查 24 小时尿糖 | /12 |
| 17. 尿糖控制在什么水平为宜 | /13 |
| 18. 应如何自测尿糖 | /13 |
| 19. 尿常规测定的意义如何 | /14 |
| 20. 为什么要测定餐后 2 小时血糖 | /15 |
| 21. 如何做好糖尿病的病情观测记录 | /16 |

第二章 糖尿病的饮食宜忌

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 进餐时宜保持情绪愉快 | /17 |
| 2. 宜讲究饮食卫生 | /17 |
| 3. 宜少吃多餐 | /20 |
| 4. 宜三餐后有加餐 | /21 |
| 5. 宜进食多样化 | /22 |
| 6. 宜合理进食蛋白质 | /23 |
| 7. 宜合理进食脂肪 | /24 |
| 8. 宜合理进食碳水化合物 | /24 |
| 9. 宜合理进食食物纤维 | /25 |
| 10. 宜合理安排每日餐次 | /26 |
| 11. 宜合理进食水果 | /27 |
| 12. 宜多吃蔬菜 | /28 |
| 13. 宜经常饮用牛奶、咖啡、茶 | /29 |
| 14. 宜常吃豆类食品 | /31 |
| 15. 宜经常补充水分 | /32 |
| 16. 宜多吃杂粮 | /33 |

17. 忌不限制盐的摄入量	/35
18. 忌不控制饮食	/35
19. 忌不控制副食摄入	/36
20. 忌不了解食物的血糖指数	/37
21. 进食忌“狼吞虎咽”	/37
22. 忌用肉食代替主食	/38
23. 忌不注意食物热量	/38
24. 忌过多食用花生、瓜子	/39
25. 忌大量吸烟	/39
26. 忌烹调方法不当	/40
27. 忌营养不足	/40
28. 忌过量饮酒	/40

第三章 糖尿病的生活宜忌

1. 宜心态平衡	/43
2. 宜精神放松	/44
3. 宜保持良好情绪	/44
4. 宜开展家庭心理治疗	/46
5. 宜培养良好的生活习惯	/46
6. 宜养成定期排便的习惯	/47
7. 宜合理安排自己的衣食住行	/47
8. 宜冬季保护好脚部	/48
9. 宜进行自我护理和家庭护理	/49
10. 宜进行运动疗法	/49
11. 宜采用的运动方式	/50

- | | |
|------------------|-----|
| 12. 宜选择适宜的运动强度 | /51 |
| 13. 宜学会处理运动中的低血糖 | /52 |
| 14. 宜选择适合自己的散步方式 | /52 |
| 15. 宜在医师指导下服药 | /53 |
| 16. 宜正确认识慢性并发症 | /53 |
| 17. 忌对糖尿病麻痹大意 | /54 |
| 18. 忌对糖尿病过于恐惧 | /55 |
| 19. 忌睡眠不足 | /56 |
| 20. 忌忽视天气变化 | /57 |
| 21. 忌性生活过度 | /57 |
| 22. 忌过度劳累 | /58 |
| 23. 忌用家务劳动代替运动 | /58 |
| 24. 忌病情不稳定做运动 | /59 |
| 25. 忌怀孕期间不运动 | /59 |
| 26. 忌进行剧烈运动 | /59 |
| 27. 忌运动时不补充食物 | /60 |
| 28. 忌掌握不好运动时间 | /60 |
| 29. 忌突然停药 | /61 |
| 30. 忌盲目服用降糖药物 | /62 |
| 31. 忌认为药越贵越好 | /63 |
| 32. 忌跟着广告吃药 | /63 |
| 33. 忌不监测血脂 | /64 |
| 34. 忌轻易拔牙 | /65 |
| 35. 忌不定期检查身体 | /65 |

第四章 糖尿病常用食谱

主食类	/67
南瓜玉米饼	/67
萝卜丝饼	/67
鸡汤豆腐饺	/68
牛肉包子	/68
豆腐包子	/69
素菜包子	/70
筱麦面条	/70
绿豆糕	/71
芹菜饺子	/71
鸡肉卤饭	/72
玉米面菜团子	/72
糯米肉粽	/73
南瓜苡仁米饭	/73
小米饭	/73
枸杞南瓜饭	/74
枸杞桂圆饭	/74
豆芽炒面	/75
鲜蘑丝瓜炒面	/75
麦麸饼	/75
葛粉汤圆	/76
山药汤圆	/76
小米面发糕	/77
玉米面丝糕	/77

菜肴类	/78
红烧冬瓜	/78
蒜泥拌瓜子	/78
油渍黄瓜	/79
四宝南瓜	/79
椒炒南瓜丝	/80
炒西葫芦	/80
蒜泥茄子	/81
清炖萝卜	/81
洋葱炒肉丝	/81
韭黄炒肉丝	/82
山药炖萝卜	/82
排骨炖白菜	/83
南瓜煮牛肉	/83
胡萝卜烧羊肉	/84
肉末炒西红柿	/84
五香鸡丝	/85
苦瓜鸡片	/85
番茄虾仁	/85
虾皮炒丝瓜	/86
肉片烧竹笋	/86
蘑菇炖白菜	/87
银耳豆腐	/87
冬瓜酿豆腐	/88
粥类	/89
玉米绿豆粥	/89
小米绿豆粥	/89
冬瓜赤豆粥	/89

小米粥	/90
小米豆粥	/90
山药猪肚粥	/90
山药粥	/91
葱白糯米粥	/91
苦瓜黄豆粥	/91
山楂粥	/92
八宝糯米粥	/92
槐花粥	/93
芹菜粥	/93
洋葱天花粉粥	/93
汤 类	/94
冬瓜汤	/94
苦瓜汤	/94
菠菜鸡蛋汤	/95
猪胰荠菜汤	/95
羊肚汤	/96
羊肉冬瓜汤	/96
萝卜羊肾汤	/96
鸡片芦笋汤	/97
鳝鱼粉丝汤	/97
龟肉汤	/98
韭菜鸡片汤	/98
冬瓜鲤鱼汤	/99
水萝卜虾干汤	/99
羊肉西红柿汤	/99
海米南瓜汤	/100
紫菜萝卜汤	/100

蘑菇冬瓜汤	/101
腐皮冬菇汤	/101
笋耳汤	/101
玉竹羊肉汤	/102
枸杞兔肉汤	/102
茶 类	/103
白萝卜茶	/103
苦瓜茶	/103
乌梅茶	/103
山药茶	/104
桑菊饮	/104
苹果胡萝卜汁	/104
柿叶茶	/105
桑菊绿豆茶	/105
葱姜核桃茶	/105
菊花山楂茶	/105
胖大海茶	/106
麦冬乌梅茶	/106
安神定志茶	/106

第五章 糖尿病常用药膳

蒸制食品	/107
芡果馍馍	/107
粉葛麦馍	/108
薏苡馒头	/109
榆荚窝窝	/109

楼芋窝窝	/110
蕙合蒸卷	/111
南瓜蒸卷	/112
桑皮蒸饼	/113
茭米蒸饼	/114
冬楂糖包	/115
芋豆沙包	/117
胭脂蒸饺	/118
蟹楼蒸饺	/119
八味米饭	/120
桔梗米饭	/121
冬果米糕	/122
桑椹米糕	/123
黑枣百合粽	/123
豆沙粘米粽	/125
煮制食品	/126
宽心素面	/126
玉绿凉面	/127
海芥肉面	/128
紫衣水饺	/129
蒺藜水饺	/131
杞芥扁食	/132
蚕蛹扁食	/133
金芹馄饨	/134
蛤蚧馄饨	/136
金桂面片	/137
葛葵面片	/138
丝瓜疙瘩	/139

牛奶玉面汤	/140
豆汁合面汤	/140
豆渣稀饭	/141
玉瓜稀饭	/141
炒制食品	/142
茄蛋炒挂面	/142
菜炒豆挂面	/143
苦菜炒饼	/144
甘露炒饭	/145
苋肤炒粉	/146
双笋炒糕	/147
柰葛米花	/148
摊、烙、烤、煎制食品	/149
榆皮煎饼	/149
茵粮煎饼	/150
烙松花饼	/150
柳叶糊塌	/151
楼泥糊塌	/152
魔芋火烧	/153
扁豆火烧	/153
杂粮锅贴	/154
榆胰煎包	/155
杞叶蛋饼	/156
天麻蛋饼	/157
菜肴类食品	/158
菠菜拌木耳	/158
柳菜拌腐皮	/158
苋花拌鸡丝	/159

山楂拌胡萝卜丝	/160
山露沙拉	/161
梨果沙拉	/161
三叶炒粉丝	/162
玉佛炒羊肝	/163
斛菜炒肉丝	/164
瓜椒炒猪肚	/165
菜芽炒里脊	/165
茶韭炒河虾	/166
双黄烧茄子	/167
栝芪炖排骨	/168

第六章 糖尿病并发症药膳

糖尿病并发眼病药膳	/169
椹果芦叶粽	/169
苦瓜熘羊肝	/170
栝楼蒲黄饼	/171
糖尿病并发心脏病药膳	/172
苏香粉葛饺	/172
苓仁桂花包	/173
牡蛎龟草煲	/174
杂面箕果	/174
糖尿病并发脑病药膳	/176
杜蒲银杏饭	/176
地龙馄饨	/176
天藤炒鱼片	/177

菜芽炒腐竹	/178
糖尿病并发高血压药膳	/179
薏葛白果馍	/179
花粉绿豆饭	/180
天麻炒腰花	/181
藿薤炒豆丝	/182
糖尿病并发足病药膳	/183
白花苡玉卷	/183
百菇烧蚬肉	/184
糖尿病并发神经病变药膳	/185
桑葛香饭	/185
忍冬拌腐皮	/185
茧腐鲑鱼煲	/186
糖尿病并发肾病药膳	/187
翁莠榆荚卷	/187
笋芋炒腰花	/188
茴香疙瘩汤	/189
天萸烧鹌鹑	/190