

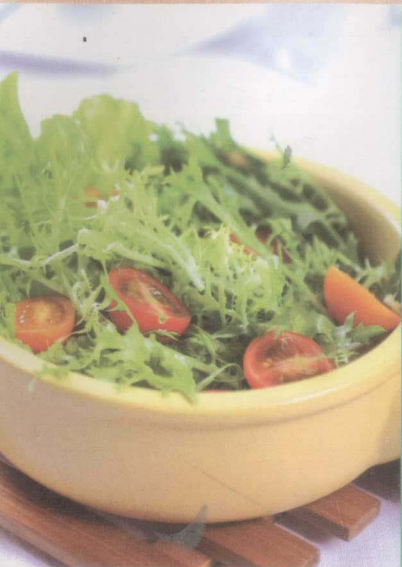
49种降糖食材，14种中药材，126道低糖食谱
西医治疗配合中医养生，有效预防并发症

● 首都保健营养美食学会 推荐

糖尿病 饮食方案

徐贵成 主编

 中国轻工业出版社



糖尿病

饮食方案

徐贵成 主编



 中国轻工业出版社



序

随着生活水平的提高，我国糖尿病的发病率也在急剧增长，而且患病人群有年轻化的趋势，这些都要引起我们的高度重视。

除了药物降糖及胰岛素治疗以外，糖尿病的预防和控制与日常饮食有非常密切的关系，制订一个科学、合理、适合自己的饮食方案，对于缓解疾病症状，以及预防并发症的发生有着重要作用。

我国传统医学对于糖尿病有着深入的研究，日常饮食中配合一些药膳可以起到事半功倍的效果。此外，中医的一些养生方法也是糖尿病患者特别需要学习和应用的。

本书以饮食为主线，中西医保健知识相结合，希望能帮助糖尿病病友们提高生活质量，既可确保自己的健康，又能轻松享受美食。

本书参编人员

图书策划：采薇书坊

文字整理：郭渝培 朱伟娜 向运琼

图文编排：刘秀华 王 丽 李永敏

版式设计：采 薇

封面设计：王 欣

菜品设计：张胜利 陈小琴 余荔裳

静物摄影：刘志刚 韩瑞锋 甘初义

李 凯 赵宝国 任雪梅

菜品制作：陈小军 张振旺 暴玉芳 于四新

王 荣 李战齐 李慧杰 王 红

辜素贞 王 纲 刘洪君 曾丽霞

王志芬 牛金红 郑建红 芦媛媛

邵先功 郝广丽 李朋娟 杨 惠

朱二兵 赵小红 牛 俊 陈金青

何秀琴 邵经富 王 波 邵先军

张晓霞

目 录



Chapter 1

了解糖尿病

- 14 血糖，你了解多少
- 15 什么是糖尿病
- 16 糖尿病的诊断标准和分类
- 18 糖尿病的治疗目的和方法
- 19 糖尿病的预防
- 20 中医治疗糖尿病



Chapter 2

如何制订 糖尿病病人的 饮食计划

- 24 糖尿病的饮食原则
- 29 记好你的饮食日记
- 31 制订适合你的饮食计划
- 35 食物交换份法
- 44 如何利用血糖记录调整
饮食计划

Chapter 3

糖尿病病人 如何选择食物

- 48 各类食物及营养特点
- 52 食物血糖生成指数
- 53 根据不同体质选择不同的食物
- 55 限制食用的食物
- 56 怎样使用代糖调味品
- 57 合理选择烹调方法



Chapter 4

降糖食材 大集合



● 粮食、豆类

- 60 燕麦
芋头燕麦粥\牛奶麦片粥
- 62 荞麦
酸汤烩荞面\荞面猫耳朵
- 64 黄豆
五香卤豆\香葱拌豆腐
- 66 绿豆
绿豆薏米粥\豆芽白菜根
- 68 红豆
红豆糙米饭\红豆冰
- 70 黑豆
黑豆大麦粥\黑豆腰花汤
- 72 玉米
玉米面炒疙瘩\花生衣玉米饼

● 鲜、干果品类

74 樱桃

樱桃海鲜沙拉\樱桃水果捞

76 番石榴

番石榴苹果饮\番石榴乌梅茶

78 木瓜

木瓜银耳羹\木瓜豌豆鸡丁

80 柚子

菠萝柚子茶\柚子沙拉

82 猕猴桃

猕猴桃拌番茄\猕猴桃酸奶

84 菠萝

菠萝肉片\菠萝粥

86 山楂

山楂胡萝卜饮\山楂核桃粥

88 黑芝麻

黑芝麻糊\黑芝麻红豆羹

90 花生

花生拌菠菜\花生爆鸡丁

● 蔬菜类

92 冬瓜

口蘑烧冬瓜\海米翠皮汤

94 南瓜

南瓜玉米羹\香辣南瓜

96 豇豆

麻酱拌豇豆\茄条焖豇豆

98 魔芋

魔芋拌芥蓝\魔芋沙拉

100 空心菜

蒜蓉空心菜\空心菜肉丝汤

102 苦瓜

苦瓜酿肉\凉拌苦瓜

104 黄瓜

海蜇拌黄瓜丝\蓑衣黄瓜



106 荠菜

荠菜豆腐羹\荠菜蛋花汤

108 芹菜

虾仁芹菜\芹菜叶软饼

110 圆白菜

手撕圆白菜\牛柳圆白菜

112 菠菜

菠菜根炒木须\菠菜木耳鱼片

114 胡萝卜

胡萝卜羊肉羹\拌胡萝卜丝

116 番茄

番茄炒豌豆\番茄苹果饮

118 莲藕

藕丝炒荷兰豆\莲藕鸡肉汤

120 银耳

鱼蓉银耳羹\酸奶银耳

122 白萝卜

香菜烧萝卜\排骨萝卜汤

124 洋葱

洋葱炒牛肉\肉末炒洋葱

126 海带

海带绿豆汤\海带豆腐汤

128 蘑菇

群菇烩\口蘑芦笋汤

130 竹笋

笋丝炒豆干\竹笋烧香菇

132 芦笋

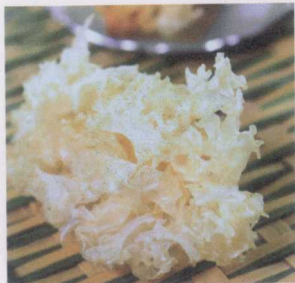
芦笋番茄饮\芦笋炒火腿

134 苋菜

鸡蓉炒苋菜\苋菜豆皮汤

136 牛蒡

牛蒡牛肉羹\牛蒡拌胡萝卜丝



● 动物类



138 牛肉

丝瓜炒牛肉\芥蓝牛柳

140 猪胰

猪胰菠菜蛋花汤\猪胰汤

142 鸭肉

芽菜拌鸭丝\鸭肉冬瓜汤

144 兔肉

枸杞兔肉汤\山药兔肉汤

146 泥鳅

泥鳅红枣豆腐汤\玉米须鳅鱼汤

148 鳝鱼

鱼露竹笋鳝段\蒜香鳝段

150 鳕鱼

鳕鱼豆腐煲\芥蓝鳕鱼

152 海参

酸辣海参汤\红烧海参

154 牡蛎

牡蛎煎蛋\牡蛎青菜粥

156 蛤蜊

花蛤蒸蛋\蒜蓉蒸花蛤

Chapter 5

治疗糖尿病的 药膳食疗



160 药膳食疗的

特点及使用方法

164 糖尿病常用中药与应用

● 生津润燥类

164 葛根

葛粉粥\葛根鱼头汤

166 玉竹

竹参心子\沙参玉竹鸭汤

168 西洋参

洋参枸杞茶\洋参鸡肉汤

170 百合

百合绿豆粥\西芹拌百合

● 清泻肺胃、降火利水类

172 桑白皮

桑白皮粥\桑皮炖兔肉

174 薏米

薏米山药粥\薏米冬瓜汤

176 玉米须

玉米须猪胰汤\玉米须粥

● 益气滋阴、补虚填精类

178 人参

人参炖鸡\人参莲子羹

180 枸杞子

枸杞腰花汤\枸杞熘里脊

182 山药

桂花山药\山药肉片汤

184 黄精

黄精蹄筋汤\黄精炖鸡



● 固脱收敛类

186 莲子

莲子南瓜露\莲子银耳羹

188 芡实

芡实茯苓粥\芡实鸭汤

190 白果

白果猪肚汤\白果炒百合





Chapter 6

糖尿病四季养生 每日食谱

● 春夏季每日食谱

- 194 春夏季饮食要点
- 195 1200千卡全天带量食谱
- 196 1400千卡全天带量食谱
- 197 1600千卡全天带量食谱
- 198 1800千卡全天带量食谱
- 199 2000千卡全天带量食谱

● 秋冬季每日食谱

- 200 秋冬季饮食要点
- 201 1200千卡全天带量食谱
- 202 1400千卡全天带量食谱
- 203 1600千卡全天带量食谱
- 204 1800千卡全天带量食谱
- 205 2000千卡全天带量食谱

Chapter 7

糖尿病并发症的
饮食和保健

- 208 糖尿病并发高血压的
饮食保健
- 209 糖尿病并发高脂血症的
饮食保健
- 210 糖尿病并发心脏病的
饮食保健
- 211 糖尿病并发脑血管病的
饮食保健
- 212 糖尿病并发肾病的饮食保健
- 213 糖尿病并发眼病的饮食保健
- 214 糖尿病并发神经病变的
饮食保健
- 215 糖尿病并发足病的保健
- 216 妊娠糖尿病的饮食保健

Chapter 8

糖尿病的
家庭护理

- 220 糖尿病的心理调适
- 222 糖尿病的用药护理
- 224 糖尿病的运动指导
- 228 防止低血糖
- 229 糖尿病的养生原则



附录

233 常见食物主要营养成分
含量表

236 常见身体活动的强度(MET)
和千步当量数

238 糖尿病患者自身保健需求单

239 血糖单位指数的换算



单位换算

- ❖ 1千卡(kcal)=4.18 千焦(KJ)
- ❖ 1克(g)=1000毫克(mg)=10⁶微克(μg)
- ❖ 本书菜谱材料计量单位：1大匙=15毫升(mL)；
1小匙=5毫升(mL)；1/2小匙=2.5毫升(mL)
- ❖ 1个热量交换单位=90千卡(kcal)

Chapter 1

了解 糖尿病



血糖

你了解多少



血糖的平衡

血液中的葡萄糖称为血糖。血糖的主要来源是食物中的淀粉。但在不进食的情况下，血糖主要来源于肝糖原的分解（即糖异生），蛋白质和脂肪通过糖异生作用转变成游离葡萄糖释放到血液中。

血糖的去路有：

- ① 在组织器官中氧化分解供应能量；
- ② 进入肝脏和肌肉细胞合成糖原贮存；
- ③ 转变为脂肪；
- ④ 作为各组织细胞的组成部分。

所以，血糖的来源和去路两方面的动态平衡决定了血糖的浓度。



血糖的正常值

正常人的血糖无论在空腹或在饭后均保持相对稳定，一般在3.6~5.8毫摩尔/升范围内，餐后2小时血糖略高，但仍应该小于7.8毫摩尔/升。

血糖升高与降低的因素

升高血糖的因素主要有胰高血糖素、肾上腺素、皮质醇、生长激素以及交感神经兴奋。而降低血糖的因素主要有胰岛素、体力活动。正常情况下，这两方面的因素相互对立、相互制约，在神经系统的调解下，保持相对平衡，使血糖维持在正常水平。

人体的血糖是怎样调节的

正常人餐后随着血糖的升高，胰岛素分泌增多。胰岛素一方面抑制肝糖原的分解，促进血糖转变为肝糖原进入肝脏储存起来；另一方面促进血糖进入肌肉、脂肪等组织加以利用，使餐后血糖不致过高。当空腹和饥饿时，胰岛素分泌减少，胰高血糖素分泌增多，促进肝糖原分解和蛋白质及脂肪转化为葡萄糖，使血糖升高。

什么是糖尿病



糖尿病的定义

糖尿病是一种有遗传倾向的全身慢性代谢性疾病，是因血中胰岛素相对不足或绝对不足，或组织细胞对胰岛素敏感性降低，导致血糖过高，出现糖尿，进而引起碳水化合物、脂肪、蛋白质、水及电解质代谢紊乱。

糖尿病的症状

临床可见多尿、烦渴、多饮、多食、消瘦、乏力等表现，重症糖尿病患者容易发生酮症酸中毒等急性并发症或血管、神经等慢性并发症，严重影响糖尿病患者的健康和生命质量。



糖尿病危害何其多

对于糖尿病患者来说，短暂的高血糖并不可怕，因为可以想办法对血糖加以控制，可怕的是由于长期高血糖引起的多种糖尿病并发症。

目前，威胁糖尿病患者生命最严重的是心血管并发症，约70%以上的糖尿病病人死于心血管性病变的各种并发症。糖尿病患者高血压病的患病率为28.4%~48.1%；糖尿病性心脏病引起死亡的占糖尿病患者病死率的40%~70%，其中53%因并发冠心病而死亡；糖尿病并发脑血管病的发病率为16.4%~18.6%，其中以脑梗死更多见；因糖尿病视网膜微血管病失明的约占所有失明患者的25%；糖尿病并发肾病所致的肾功能衰竭尿毒症已占透析和肾移植患者的半数以上；糖尿病足引起的坏疽和截肢也比一般人高20倍。可见，糖尿病并发症确实对人类构成了巨大危害。



糖尿病的 诊断标准和分类



糖尿病的诊断标准

近年来随着糖尿病流行病学、病因学、发病机制及临床研究不断深入并取得进展，1997年美国糖尿病协会和1998年世界卫生组织修正了糖尿病诊断标准，见下表。

糖尿病诊断标准（静脉血浆：毫摩尔/升）		
血糖测定采用葡萄糖氧化酶法	1997年	
	空腹血糖	餐后2小时血糖
正常	<6.1	<7.8
空腹血糖受损	$\geq 6.1 \sim < 7.0$	<7.8
糖耐量减低	<7.0	$\geq 7.8 \sim < 11.1$
糖尿病	≥ 7.0	≥ 11.1



血糖测量的两种单位换算

血糖值表示法有两种：

毫克/分升（mg/dL），为旧制单位。

毫摩尔/升（mmol/L），为新制单位。

两种单位的换算公式为：

$\text{mg/dL} \div 18 = \text{mmol/L}$ ； $\text{mmol/L} \times 18 = \text{mg/dL}$ 。