

TANGNIAOBING YAOSHAN

彭铭泉 主编

实用中国药膳丛书

糖尿病药膳



都时代出版社

SHIYONG ZHONGGUO YAOSHAN CONGSHU

糖尿病药膳

主 编 彭铭泉

副主编 陈述坤

编 者 彭铭泉 陈述坤 赖得辉

彭斌 侯坤 彭莉 彭红

彭年东

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病药膳/彭铭泉主编. —成都:成都时代出版社 2003
(实用中国药膳丛书)

ISBN 7-80548-818-5

I. 糖... II. 彭... 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(2003)第 000237 号

责任编辑:龚爱萍

策 划:陶启君

封面设计:
版式设计:席维中

责任校对:李 航

·实用中国药膳丛书·

糖尿病药膳

彭铭泉 主编

成都时代出版社出版发行

(成都市庆云南街 19 号 邮编:610017)

新华书店经销

成都现代印刷厂印刷

850mm×1168mm 32 开 7.75 印张 155 千字

2003 年 3 月第 1 版

2004 年 3 月第 2 次印刷

印数:3001—4500 册

ISBN 7-80548-818-5/R·3

定价:14.80 元

电话:(028)86619530(综合类) 86613762(棋牌类) 86615250(发行部)

作者简介

彭铭泉,男,1933年出生于重庆市。大学文化,中医药膳教授。他从1980年开始从事中国药膳科研工作,在国内外有关报刊上发表药膳论文三百余篇,并出版药膳专著三十余部,其代表作有:《中华饮食文库》丛书中的《中国药膳大典》,系国家“八五”重点图书;《中国药膳大全》获“四川省优秀科普作品”一等奖;《中国药膳学》获四川省人民政府重大科技成果奖。这些作品连同他的其他七部药膳专著被成都市博物馆收藏;《大众药膳》荣获1984、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外,由日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》(日本)、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》等,均成为畅销书,深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授的卓越成就,在于发掘了我国食疗这一瑰宝,他对众多中医古籍精心研究,撰写了不少药膳专著,使我国中医学中零星的食疗资料系统化、科学化、社会化、大众化,填补了中医学的一个空白。

彭教授不仅著书立说,他还把这些药膳理论用于临床和实践,于1980年创办了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅,深受中外顾客赞赏;他的成果用于保健食品工业中,如排石饮、虫草鸡、双鞭壮阳汤、枸杞酒等,解除了许多病人的痛苦,一些产品还远销日本,深受欢迎。

1990年,彭教授应日本富士山医科大学邀请,赴日本进行了为期3个月的学术交流和讲学活动;1992年,又应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请,赴香港讲学,并担任药膳高级顾问;同时,他还接收了日本、韩国、美国等十多个国家崇拜中国药膳的人为弟子,传授中国彭氏药膳的制作方法,把中国药膳这一宝贵文化遗产,传播到世界各地,此举深受海外人士的好评。

彭铭泉教授现任中国药膳研究会常务理事、中国中医药学会药膳专业委员会顾问、中国保健食品协会顾问、四川省药膳协会副会长、中国药膳学会成都分会主任委员、成都大学药膳专业客座教授。

序

药膳为食疗的一种。自古即有食医、疫医、疡医和兽医四医并称,而食医为之首。当时食医仅为宫廷安排膳食之需。今能普及于平民百姓,这也是既有继承,又有创新之举。

近代药膳专家彭铭泉教授,把药膳理论与临床实践相结合,不仅国内独创,而且名扬海外,在韩国、日本、东南亚以及我国港澳台地区也享有很高的声誉。

这次彭铭泉教授又以科普读物形式写成新著《实用中国药膳丛书》,有《高血压心脑血管病药膳》《糖尿病药膳》《肝·肺·癌病药膳》《性功能保健药膳》《药膳酒泡制法》和《四季养生药膳》,皆通俗易懂,易学易做。连贯起来具有系统性,分别单行具有独特性,是一套完整的不可多得的养身保健丛书。

我与彭铭泉教授相识三十余年,对其钻研精神深为钦佩,其实践精神更胜我一筹。一日,我出差成都,打开电视正看到他在讲四季养身药膳,讲解清楚,通俗易懂,人人皆可按图索骥,若如法炮制,便可养身保健。

我曾为彭教授之专著题词曰:“药膳防病于未然,疗疾起于沉疴。”确为肺腑之言也。

中国中医研究院研究员

北京中医药大学名誉教授

谢海洲

目 录

序	(1)
前言	(1)

糖尿病药膳疗法基本知识

一、糖尿病概说

(一)什么是糖尿病	(2)
(二)糖尿病的特征	(2)
(三)糖尿病的危害	(5)

二、引发糖尿病的因素

(一)糖尿病与遗传有关	(7)
(二)糖尿病发病的后天因素	(8)

三、糖尿病的预防

(一)早发现,早治疗	(9)
(二)注意饮食和生活习惯	(9)
(三)注意起居和环境卫生	(9)
(四)加强体育锻炼,防止肥胖	(10)
(五)经常检查,发现隐性糖尿病	(10)

(六)妊娠妇女要预防妊娠糖尿病	(10)
-----------------------	------

糖尿病药膳食疗法常用中药方剂

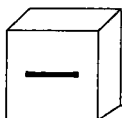
一、糖尿病药膳常用中药的有效成分	(12)
二、糖尿病药膳食疗法方剂	(15)
(一)上消型糖尿病药膳	(15)
(二)中消型糖尿病药膳	(32)
(三)下消型糖尿病药膳	(46)
(四)上中消型糖尿病药膳	(63)
(五)上下消型糖尿病药膳	(77)
(六)三消型糖尿病药膳	(91)
三、中药、食物有效成分调节血糖药膳	(106)
(一)含黄酮和类黄酮中药药膳	(106)
(二)含萜类中药药膳	(118)
(三)含甾体类中药药膳	(129)
(四)含生物碱类中药药膳	(137)
(五)含硫化物类中药药膳	(155)
(六)含多糖类中药药膳	(165)
(七)含不饱和脂肪酸中药药膳	(179)
(八)含胰岛素、肽类、氨基酸类中药药膳	(199)
四、糖尿病常用药膳	(211)

糖尿病药膳疗法基本知识

随着人民生活水平的提高,加上生活节奏的加快,一种“富贵病”以迅猛之势向我们袭来,这就是糖尿病。

目前,在我国人民中,患糖尿病者在 1500 万以上,其中一些人由于没有及时治疗,给自己及其家庭造成了严重后果。糖尿病是一种内分泌代谢性疾病,只要及早发现,及早治疗,特别是坚持饮食疗法、药膳疗法,适度进行体育锻炼,严密监测病性发展,进行药物和心理治疗,其病情是可以得到控制的。

国内外医学专家认为,糖尿病是一种内分泌代谢紊乱综合症,是由于饮食结构和食用食物不科学、不合理而造成的。因此,只要坚持科学的饮食疗法、药膳疗法,就能改善患者的物质代谢负荷,使病情得以控制。本书的宗旨就是向广大读者提供饮食和药膳疗法的科学菜谱和有关知识,让读者能有效预防和积极治疗糖尿病,生活得健康愉快。



糖尿病概说

(一)什么是糖尿病

糖尿病是由于人体胰岛素的产生量减少,引起糖、脂肪和蛋白质代谢紊乱,造成血糖升高,使身体诸器官和系统发生病变的全身性的疾病。

糖尿病可使肝、心、脾、肺、肾、脑、眼、肠胃、生殖系统、指甲、口腔、牙齿,以及皮肤、肌肉、关节、骨骼等发生病变,甚至影响人体免疫系统的功能,从而给人们的健康造成极大的危害。

(二)糖尿病的特征

糖尿病患者的症状特征,主要是“三多一轻”,即多饮、多尿、多食及体重减轻。

1. 多饮

我国古代的“消渴病”就是现代医学所称的糖尿病。

糖尿病患者为什么要大量饮水呢？这是因为糖尿病是一种内分泌代谢性疾病，由于胰岛素分泌不足，血糖不能有效发挥作用，形成高血糖、高尿糖，致使渗透压升高，使肾小管回收水分少，患者尿量大增，出现细胞内脱水，从而使患者出现烦渴、多饮。人体组织由细胞组成，细胞内含有体液，细胞存在于体液之中，从而形成两大体液间隙，两种体液维持着相对平衡。如果人体发生病变，两种体液达不到平衡，人就必然出现内分泌代谢疾病——糖尿病，这就是患者饮水多的原因。

2. 多尿

多尿是糖尿病患者的特征之一。《古今录验方》中讲到的“小便数”，就是说尿量多的意思。正常人尿量，成年男子为 800～1800 毫升，成年女子为 600～1600 毫升，而糖尿病患者每日尿量可达 2000～5000 毫升，严重糖尿病患者，每天从尿中排出葡萄糖在 500 毫升以上，故给健康带来极大危害。

3. 多食

糖尿病人多食的原因主要是：其一，葡萄糖流失多。糖尿病患者由于体内胰岛素减少，出现代谢紊乱，使糖代谢严重受到影响，从而减少对葡萄糖的利用率，不能有效抑制肝糖的输出，致使葡萄糖进入细胞量减少；肝细胞中也因葡萄糖氧化使肝脏和肌肉细胞内酶的催化作用减弱，从而人体肝脏、肌肉、脂肪组织的葡萄糖利用率极低，使细胞缺少营养补给，故引起多食。其二，糖尿病患者由于葡萄糖大量随尿液排出，患者得不到足够营养供应，故引起多食。其三，糖尿病患者由于胰高血糖素、儿茶酚胺、糖皮质激素增高，也是引起多食的原因之一。其四，糖尿病患者在发病初期，由于血中胰岛素增高，血糖消耗量加快，中枢神经系统受到刺激，总感到十分饥饿，想多吃，多饮。

4. 一轻

所谓“一轻”，即消瘦。为什么糖尿病人会消瘦呢？这是因为糖尿病患者胰岛素相对减少，使葡萄糖的利用率降低，而身体各组织所需要的蛋白质和脂肪得不到足够的补充，人体能量、热量自然减少，使体内蛋白质、脂肪消耗过多，而又得不到补给，使人体“入不敷出”，再加上因多尿而排出大量的水分和尿糖，故患者体态消瘦，体重减轻，身体发软，精神不佳，处于疲劳状态。

5. 肥胖

40 岁以上的糖尿病患者，往往十分肥胖。糖尿病患者本来是消瘦，但为什么又有患者肥胖呢？肥胖发生在 40 岁以上人群，空腹血糖正常或高于正常，在进行葡萄糖耐量试验时血糖明显升高；血浆胰岛素和 C 肽水平正常或偏高。知道了这些原因，就千万不要认为自己的肥胖不会有什么问题，还是要警惕才好。

6. 瘙痒

糖尿病患者经常出现皮肤瘙痒，有时从脚趾开始痒，有时脚底麻木，有时四肢麻木，有时全身发痒，这些瘙痒，都属于糖尿病的症状之一。因此，出现了皮肤瘙痒，一定要引起注意，最好去看医生。

7. 汗的变化

糖尿病患者有的汗多，有的汗少，有的无汗，这是什么原因呢？这是由于糖尿病发展到自主神经病变时，患者则出现汗多；也是因为自主神经病变，病员对周围高温反应迟钝，因而出现汗少。糖尿病患者无汗是由于植物神经功能紊乱，致使汗腺和毛细血管出现功能性异常。无论是汗多、汗少或无汗，都要引起注意，前往医院求治。

(三) 糖尿病的危害

糖尿病是一种常见病、慢性病,它可引起多种并发症,有急性并发症、慢性并发症、长期并发症、糖尿病性眼病等,其危害分别是:

1. 急性并发症

(1)酮症酸中毒。正常人的血液中酮体含量较低,而糖尿病患者因为代谢紊乱,致使脂肪增加,过多的脂肪酸使酮体生成增加,肝外组织的氧化能力承受不了,从而出现酮体升高,叫做酮血症。若不及时治疗,血酮继续升高,超过 5mmol/L ,当形成代谢性酸中毒时,临床称为糖尿病酮症酸中毒。

(2)感染。糖尿病人最易感染,感染后病势来得迅猛,加重糖尿病病情,给治疗增加困难。最易感染的是急性肾盂肾炎和肢端感染较多。有的病人出现高血糖、酮症酸中毒、血管功能不足和糖尿病神经病变。若得不到控制,患者则会出现其他合并症。如肺结核、肺炎、泌尿系统感染、霉菌感染等。一旦出现这些感染,要及时治疗,患者才能转危为安。

2. 慢性并发症

(1)糖尿病性心脏病。糖尿病并发或伴发的心脏病有冠心病、心肌病变、心脏植物神经病变等。

(2)糖尿病性脑血管病。这是指糖尿病并发或伴发的脑血栓、腔隙性梗塞及脑溢血。

(3)糖尿病性肾病与尿毒症期。糖尿病肾病(DN),是糖尿病并发或伴发导致肾血管、肾小球、肾小管及肾间质的病变;尿毒症期是患者肾功能衰竭的症状,称为尿毒症或尿毒症期。

(4)糖尿病性视网膜病变。这是糖尿病的并发症。患者出现

视网膜病变、白内障、青光眼、视神经病变等。

(5)糖尿病性神经病变。这是指周围神经病变、植物神经病变、颅神经病变、脊髓病变、肌肉萎缩等。

(6)糖尿病性闭塞性动脉硬化症与坏疽。

(7)糖尿病性肝脏病变。这类是脂肪肝、肝炎、肝硬化等。

(8)糖尿病性肺脏病变,是指肺结核、急性肺炎等。

(9)糖尿病性胰腺病变,是指慢性胰腺炎、胰腺癌、胰腺外分泌障碍等。

(10)糖尿病性胆病变,是指胆结石、胆囊炎、胆囊收缩不全等。

(11)糖尿病性胃肠道病变,是指蠕动障碍、食管炎、胃扩张、吸收不良、腹泻、便秘等。

(12)糖尿病性生殖系统病变,是指性欲低、阳痿、不孕、生殖功能不全等。

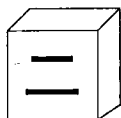
(13)糖尿病性骨关节病变,是指骨质疏松症、夏科氏关节、骨性关节炎、骨质溶解、脊柱骨质增生、关节周围炎等。

(14)糖尿病性皮肤病变,是指感染性皮肤病、代谢障碍、坏疽、紫癜、皮肤干燥症、湿疹、皮炎、神经性水肿、硬化性水肿、肛门瘙痒等。

(15)糖尿病性口腔病变,是指齿蚀、牙周病、口角炎、口腔霉菌感染等。

(16)糖尿病耳病变,是指耳聋、耳鸣等。

(17)糖尿病血液病变,是指白细胞免疫能力降低、红细胞氧化能力降低、全血黏度增高、低密度脂蛋白上升、高密度脂蛋白下降等。



引发糖尿病的因素

(一)糖尿病与遗传有关

糖尿病与遗传有关,经专家调查发现,糖尿病患者常在一个家庭中出现。糖尿病患者中,年轻人越来越多,甚至出现了儿童糖尿病患者。

据美国有关部门的调查,如果一个糖尿病患者与一个非糖尿病患者结婚,他们的后代就有 $1/4$ 的人患糖尿病的可能性。如果两个糖尿病患者结婚,其后代 $1/2$ 就有糖尿病的可能性。

由此可见,糖尿病可能有遗传性,但究竟是如何遗传的,至今还不太清楚。其中有一个难点,是因为糖尿病人的潜伏期不同,有的几岁发病,有的十几岁发病,而有的则在几十岁甚至更老时发病。总之,糖尿病可能有遗传因素。故凡家族有患糖尿病者,应尽早预防,经常食用一些预防和治疗糖尿病的药膳,将其消除在潜伏期内。

据专家研究,糖尿病患者性别不同,发病率与死亡率也不相

同,男性在 60 岁以后患糖尿病人数多;而女性则多在 50 岁左右开始发病,有的女孩子 5 岁就患了糖尿病。可见,女性易早患糖尿病。

(二)糖尿病发病的后天因素

1. 生理因素引起发病

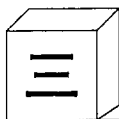
这包涵三方面:其一,有的人在青年时代过度疲劳,使生理机能受到损害又未及时医治;其二,有的人由于经常患病,或因某种原因进行过大手术,或受先天身体虚弱的影响,其生理机能提早衰退而患糖尿病;其三,肥胖人易患糖尿病,据专家研究,Ⅱ型糖尿病患者有 70~80% 都有肥胖史。

2. 病理因素引起发病

这包括五个方面:其一,胰腺本身病变,可引起糖尿病;其二,垂体前叶分泌的生长激素和促肾上腺皮质激素(特别是生长激素)过多,对抗胰岛素;其三,肾上腺皮质机能亢进,皮质醇厚,影响胰腺功能的发挥;其四,精神不舒畅,精神处于过分紧张状态,脑部发生疾病,脑震荡、脑炎等疾病,导致糖尿病;其五,由于感冒、喉头痛、肺炎和痢疾等病,均可导致糖尿病。

3. 不良生活习惯引起发病

这方面主要有二:其一,房事不节,纵欲过度,手淫不断,体力减弱,身体机能受损,缺乏抵抗力,可导致糖尿病;其二,饮食不节,纵酒过度,导致糖尿病;有人暴饮暴食,饮食无时无量而患本病。



糖尿病的预防

1. 早发现,早治疗

由于糖尿病可能与遗传有关,凡父母患过糖尿病的,其子女一定要多加注意,要及早发现和治疗。及早发现,主要了解自己是否出现“三多一轻”,如果出现身体瘦倦无力、视力有障碍、四肢有麻木、口腔炎症、皮肤瘙痒、体重减轻、性欲减退、妇女月经不调等等,都应立即看医生,进行诊断,若确诊为糖尿病,就应及时治疗。

2. 注意饮食和生活习惯

少吃甜食,不吸烟,不饮酒。不要吃过多的糖。烟对上呼吸道、肺脏不利,应戒烟。糖尿病人最好不要饮酒,酒对肝脏不利。因此不吸烟,不饮酒,限量食糖是糖尿病的最好预防方法。

3. 注意起居和环境卫生

避免病毒感染和滥用药物。糖尿病预防的另一个要点是,生活要有规律,劳逸要结合,不要过度疲劳。要节制性生活,以免疲劳引发糖尿病。

要搞好环境卫生,同时也要注意个人卫生,住所要空气新鲜,且无噪声;个人要勤洗澡、洗脚、理发、剪指甲。

4. 加强体育锻炼,防止肥胖

加强体育锻炼,是避免肥胖、增强体力、预防糖尿病的最佳方法。可选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等锻炼方法。

5. 经常检查,发现隐性糖尿病

市场上有三种新型血糖监测仪,检测血糖十分方便。其一,便携式血糖监测仪;其二,小手指插入式血糖测定仪;其三,贴皮肤式血糖监测仪。以上三种血糖检测仪,使用方便,测糖准确。我们若出现有糖尿病先兆,最好去看医生,以确诊有无糖尿病。

6. 妊娠妇女要预防妊娠糖尿病

对母亲和胎儿进行严密监测,通过检查及早发现糖尿病;向医生咨询妊娠妇女的营养知识和营养治疗方法,并注意调整其饮食结构,以减少妊娠妇女糖尿病发生。