



荣树图书策划工作室
HONGSHU TUSHU CEHUA GONGSI



四宜五忌

糖尿病饮食

TANGNIAOBINGGYINSHI
SIYIWUJI
编著◎王强虎

必须知道的基本知识
食物是最好的降糖药
降血糖药膳食疗方
降血糖的营养素
降血糖日常饮食四宜五忌

有效控制糖尿病



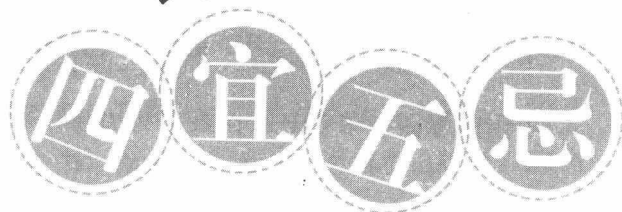
人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

R247.1
293

糖尿病

TANGNIAOBING
YINSHI SIYIWUJI

饮食



编 著 王强虎



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食四宜五忌 / 王强虎编著. — 北京: 人民军医出版社, 2009.4
ISBN 978-7-5091-2481-9

I. 糖… II. 王… III. 糖尿病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 212450 号

策划编辑: 崔晓荣 杨越朝 文字编辑: 秦伟萍 责任审读: 刘 平

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 9.75 字数: 147 千字

版、印次: 2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 23.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

SUMMARY

内容提要

本书从糖尿病病人应当知道的基本知识、最好的降糖药、降血糖的食疗方、营养素，以及日常饮食的宜与忌等方面进行了详尽地阐述，具有很强的科学性和实用性，是一部全面反映糖尿病饮食调养新思路的科普读物，适合糖尿病患者及其家属阅读，也可供基层医务工作者阅读参考。

前

言

PREFACE

我国糖尿病患者数量正在以惊人的速度急剧增多。20 世纪 70 年代末,我国 20 岁以上人群中糖尿病患者不到 1%,现在已经上升到 4.2%以上,而且还在以 1%的速度逐年增加。据估计,目前我国糖尿病患者已经达 4 300 万人,每年增加 120 万人,每天增加 3 000 人,说我国糖尿病正处于暴发流行期,一点也不夸张。

糖尿病给人们带来精神上、肉体上、财富上的重大损失,一直以来是一个非常难解决的问题。糖尿病及其并发症不但给患者本人造成肉体和精神上的痛苦,直接威胁着患者的健康和生命安全,而且也造成国家人力和财力的巨大损失,每年直接和间接用于糖尿病的花费接近 1 000 亿,这一数目以后肯定还会增加。如不注意搞好糖尿病的防治工作,在不久的将来,我国糖尿病患者总数有可能超过 1 亿人。所以,预防糖尿病的发生,减轻糖尿病的危害,是摆在我们面前的一个刻不容缓的问题。

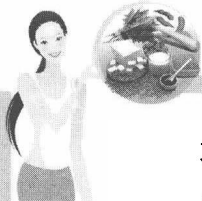
糖尿病当前还是个不能根治的疾病,但却是个可以控制的疾病。对于已患糖尿病的人来说,控制得好,完全可以像正常人一样生活,并获得良好的生存质量。在控制糖尿病的方法中,饮食治疗必须置于三项基础治疗措施之首。这一点自古至今的医学家的认识皆莫不如此,正如唐代药王孙思邈在《千金方》所指出:“所慎者三,一饮酒,二房室,三咸食及面”;《外台秘要方》也指出:“此病特忌房室、热面及干脯”,强调糖尿病治疗必须以饮食治疗为基础,认为不节制饮食,“纵有金丹亦不可救!”

随着现代营养学的发展,糖尿病食疗与营养已成为一个独立的学科。水果、蔬菜、谷物、饮料中含有众多降糖的成分,可为广大糖尿病患者科学地进行饮食治疗创造了条件。基于此,本书从糖尿病的基本常识入手,对糖尿病患者及其家属关心的饮食调养、食物疗法等内容做了较详细的介绍,希望糖尿病患者在日常生活中注意平衡饮食,科学合理地调整饮食结构,正确选择有益于糖尿病治疗的食物,以求获得更好、更持久的疗效。作者编写本书的目的就是希望普及糖尿病患者自我饮食治疗和调养的科学知识与方法,同时也希望本书能对基层医务工作者有一定帮助和参考价值。

编者

2008 年 10 月于西安

一、与糖尿病有关的基本知识	1
人体血糖的来龙去脉	1
血糖稳定为什么至关重要	1
血糖高就是糖尿病吗	2
肝肾两脏在血糖调节中的作用	3
血糖监测的时间和频度	3
自我监测血糖的操作方法	4
自我监测血糖的注意事项	5
血糖值保持多少为宜	5
什么是糖耐量试验	5
有些患者餐后为何比餐前血糖还低	6
糖尿病诊疗中测定 C-肽的意义	7
糖尿病患者为什么中老年人居多	7
糖尿病的三多一少临床症状	8
糖尿病是不是一定有三多一少	9
糖尿病与皮肤病的关系	10
糖尿病患者为什么视力会下降	11
糖尿病患者易患白内障	12
糖尿病与泌尿生殖系统疾病的关系	12
糖尿病患者应注意口腔疾病	13
糖尿病的并发信号	14
糖尿病并发症有哪些危害	15
糖尿病肾病的表现	15
糖尿病患者为什么早期餐前饥饿难忍	16



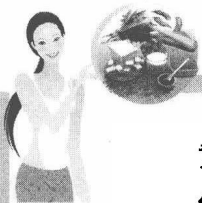
不要踩到低血糖的“雷区”	17
什么是糖尿病苏木杰现象	17
什么是糖尿病黎明现象	18
同是高血糖，处理却迥异	19
低血糖反应的表现有哪些	19
糖尿病患者易出现低血糖	20
糖尿病低血糖的预防措施	20
判断血糖的高低忌跟着感觉走	21
糖尿病患者易患冠心病	21
糖尿病患者易患高血压病	22
高血压与糖尿病互相影响	22
糖尿病患者易患肺结核	22
糖尿病患者易患口腔疾病	23
糖尿病血糖稳定不要随便停药	23
糖尿病不宜拒绝胰岛素	23
糖尿病用药时应查肝肾功能	24
糖尿病为什么会有出汗异常	24
糖尿病患者血脂容易不正常	25
高血黏对糖尿病患者的危害很大	25
糖尿病不仅仅只关注血糖	26
糖尿病要药物治疗、日常调养两手抓	26
糖尿病如何改善和提升 pH	26
什么是“B 细胞休息”	27
糖尿病和体重之间有什么关系	27

二、食物是最好的降糖药

苦瓜——清热解毒，除烦止咳	29
南瓜——降血脂，降血糖	30
冬瓜——治疗消渴的佳品	32



西瓜皮——除烦热，止消渴	33
芹菜——散热祛风镇痛	33
洋葱——杀菌降血脂	34
空心菜——通便解毒	36
魔芋——能有效降低餐后血糖	37
咖啡——常饮预防糖尿病	37
蚕蛹——人体必需的 8 种氨基酸库	38
山楂——健脾胃，消食积	39
樱桃——健脾和胃，祛风湿	39
山药——治脾虚泄泻	40
荔枝核——行气散结，祛寒止痛	41
泥鳅——暖中益气，降湿兴阳	42
菠菜根——红嘴绿鹦哥	42
萝卜——顺气消食，降血脂	43
胡萝卜——补肝明目，安五脏	44
马齿苋——清热解毒治痢疾	45
龙须菜——净化血液，预防癌症	46
大蒜——天然的抗生素	47
柚子——糖尿病患者的首选水果	48
罗汉果——糖尿病病人理想的调味剂	48
蘑菇——降低血黏度提高免疫力	49
香菇——可调节免疫 T 细胞的活性	50
木耳——降血糖修复胰岛 B 细胞	50
桂皮——温中祛寒，止痛健胃	51
鹌鹑——动物人参	52
蛤蜊——清热滋阴，解毒解酒	53
海参——可预防血管病变	53
牡蛎——海中牛奶	54
海带——抗凝血防血栓	55
绞股蓝——降压降脂改善糖代谢	56



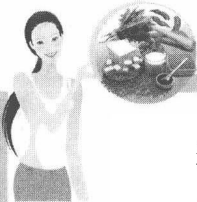
黄豆——促进胰岛素分泌降血糖	57
绿豆——消暑解毒的良药	58
黑豆——壮体可增强抗病能力	58
赤豆——清热除湿，和血排脓	60
豇豆——健脾益气，补肾益精	60
薏苡仁——抗癌利水降糖	61
燕麦——2型糖尿病的首选食品	61
麦麸——能降低患糖尿病的概率	62
小米——降糖减脂，利尿降压	63
玉米须——止血降糖，利尿消肿	63
荞麦——降血糖减血脂	64
黄鳝——恢复生机调节血糖	65
猪胰——脾胃虚弱型糖尿病患者的良药	65
蜂胶——人体血管清道夫	66
蜂蜜——糖尿病病人可选的甜品	67
蜂王浆——调节机体代谢，增强免疫力	68
蚂蚁——调节免疫，抑制胰岛抗体	69
鸡蛋——最完美的营养食品	70
葡萄酒——抗氧化，预防血管老化	71

三、降血糖的食疗方

糖尿病病人可以喝粥吗	73
药粥治疗疾病安全又方便	74
药粥食材首选粳米	74
如何科学配制药粥	75
熬制药粥的注意事项	76
糖尿病患者宜吃的降糖粥	77
枸杞粳米粥	77
黄芪粳米粥	78



扁豆粳米粥	78
葛根粳米粥	79
山药猪肚粥	79
猪肚粳米粥	80
萝卜粳米粥	80
羊胰降糖粥	80
百合葛根粥	81
五味山药粥	81
沙参莲子粥	81
燕麦山药粥	82
天花粉粳米粥	82
菠菜根粳米粥	82
地骨皮粳米粥	83
糖尿病药粥食疗注意事项	84
糖尿病患者宜喝的降糖汤	84
百合芦笋汤	84
葱姜豆腐汤	85
鲜味螺蛳汤	85
赤豆鲤鱼汤	86
海蜇马蹄汤	86
海蜇荸荠汤	86
糖尿病降糖汤的科学配制	87
现代药茶的概念与作用	88
糖尿病患者宜喝的降糖药茶	89
花粉消渴茶	89
麦冬消渴茶	90
田螺消渴茶	90
玉竹乌梅茶	91
五味沙参茶	91
甘草藕汁茶	91



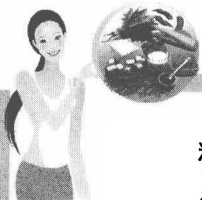
麦冬马奶茶	92
柿叶降糖茶	92
葛根麦冬茶	92
石斛生地茶	92
菟丝子消渴茶	93
皋芦叶消渴茶	93
糖尿病降糖药茶饮注意事项	93
药茶选用药材的禁忌	94
糖尿病患者宜用的药酒	94
人参枸杞酒	94
首乌黄精酒	95
地黄消渴酒	96
仙脾消渴酒	97
茯苓消渴酒	97
灵芝丹参酒	97
糖尿病患者饮用药酒注意事项	98
糖尿病患者宜用的药膳	99
清蒸茶鲫鱼	99
山药炖猪肚	99
田鸡焖米饭	100
枸杞炖兔肉	100

四、降血糖的营养素..... 101

参与糖代谢的维生素 B ₁	101
改善糖耐量的维生素 B ₆	102
防止血管病变的维生素 C	102
防治并发症的维生素 E	103
促进钙吸收的维生素 D	104
糖尿病与矿物质紧密相关	105



锌可调节胰岛素的降糖作用	106
硒可增强机体的免疫力	107
镁可影响胰岛素的合成与分泌	108
铬能使胰岛素充分地发挥作用	109
钙是细胞膜功能的维护者	109
补充磷有益糖尿病的治疗	110
糖尿病患者不宜限制饮水	111
糖尿病患者晨起后宜先喝水	112
糖尿病患者忌长期喝纯净水	112
糖尿病患者宜喝磁化水	112
糖尿病患者宜适量食用蛋白质	113
糖尿病肾病应限制蛋白质摄入量	113
糖尿病饮食应控制脂肪摄入量	114
低脂食物有益糖尿病患者	114
补充卵磷脂有益糖尿病	114
吃植物脂肪有益糖尿病	115
糖尿病饮食治疗应供给适量的糖类	116
糖尿病患者应怎样对待糖	116
糖尿病病人能吃大豆低聚糖吗	117
糖尿病患者忌食高糖食物	117
糖尿病患者要适量吃淀粉	118
糖尿病饮食应供给充足食物纤维	118
糖尿病患者要慎食“无糖食品”	119
 五、降血糖日常饮食四宜五忌	 121
糖尿病简单饮食控制要不得	121
糖尿病饮食方式的四宜	121
糖尿病饮食方式的五忌	122
糖尿病患者食后需要四个行动	123



糖尿病患者如何低盐饮食.....	124
低盐饮食的烹制方法.....	125
喝茶为什么有益于糖尿病.....	126
糖尿病患者切莫贪杯.....	127
糖尿病为什么不宜饮酒.....	128
糖尿病患者能不能吃水果.....	128
糖尿病患者什么时间吃水果好.....	129
糖尿病患者忌食的水果有哪些.....	129
糖尿病患者忌过量食红枣.....	130
糖尿病患者忌吃无花果.....	130
糖尿病患者忌食甘蔗.....	131
糖尿病患者忌过量吃桂圆.....	131
糖尿病患者忌过量吃糯米.....	131
糖尿病患者忌吃月饼.....	132
糖尿病患者饮食安排宜忌.....	132
糖尿病患者每日进食量的分配.....	134
糖尿病患者主食固定法.....	134
糖尿病患者三餐能量细算法.....	135
什么是糖尿病食品交换份法.....	136
糖尿病患者如何巧用食品交换份.....	139
利用食品交换份进食的优点.....	140
糖尿病患者一周食谱举例.....	140

参考文献.....	143
-----------	-----

一、与糖尿病有关的基本知识

人体血糖的来龙去脉

人体所需能量的 70%来源于糖，糖尿病患者必须了解血糖的来龙去脉，因为这关系到血糖高低的问题。

(1) 血糖的概念：血糖是指血液中的葡萄糖，血液中葡萄糖以外的糖类及血液以外的糖类均不能称之为血糖。

(2) 血糖的来源：一是由食物消化吸收而来；二是由肝脏内储存的糖原分解而来；三是由脂肪和蛋白质转化而来。

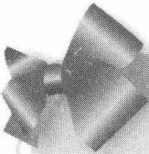
(3) 血糖的去处：一是氧化转变为能量，供人体消耗；二是转化为糖原储存于肝脏和肌肉中；三是转化为脂肪和蛋白质等营养成分加以储存。

(4) 人体调节血糖的重要器官：一是肝脏通过储存和释放葡萄糖来调节血糖；二是神经系统通过对进食，对糖类的摄取、消化、利用、储存的影响来调节血糖，也能通过内分泌系统间接影响血糖；三是内分泌系统分泌多种激素调节血糖。肝脏、神经和内分泌共同维持血糖的稳定。

血糖稳定为什么至关重要

正常人的血糖浓度无论在空腹或饭后，都需要保持相对稳定，不能出现过大的变化。科学家之所以对血糖这么关注，是因为糖是人体的主要供能物质。在糖、脂肪、蛋白质这三类可供选择的生命能源中，惟有糖经过人体消化吸收后，可以很容易地转化成血液中的葡萄糖（即血糖）。血糖总量的 2/3 供脑组织所用，它可以顺利地通过血-脑屏障，成为脑组织在正常情况下几乎是唯一的能量来源。由于人的脑组织中几乎没有糖原的储备，所以它对血糖有特殊的依赖

性与敏感性。脑组织对缺糖、缺氧最为敏感，血糖不足很容易出现疲劳，甚至昏迷。但血糖异常升高，会导致人体不能将葡萄糖充分利用及储存而引起多方面的病变。



小贴士

科学家已对1型糖尿病和2型糖尿病做过大量研究，发现对1型糖尿病患者，控制好血糖可使视网膜病变减少76%，蛋白尿早期肾病减少39%，临床肾病减少54%，神经病变减少60%。对2型糖尿病患者，控制好血糖可使心肌梗死和心力衰竭减少16%，视网膜病变减少21%，糖尿病肾病减少33%。

血糖高就是糖尿病吗

高血糖是糖尿病的主要特征，但是血糖高并不一定就是糖尿病。下列情况也可以表现为血糖增高，而并非是糖尿病。

(1) 肝脏疾病时，肝糖原储备减少。

(2) 应激状态下的急性感染、创伤、脑血管意外、烧伤、心肌梗死、剧烈疼痛等，此时胰岛素拮抗激素、促肾上腺皮质激素、肾上腺髓质激素、生长激素等分泌增加，胰岛素分泌相对不足，使血糖升高。

(3) 饥饿和慢性疾病使体力下降，引起糖耐量减低，使血糖升高。

(4) 服用某些药物如糖皮质激素、噻嗪类利尿药、呋塞米（速尿）、女性口服避孕药、烟酸、阿司匹林、吲哚美辛（消炎痛）等，均可引起一过性的血糖升高。

(5) 一些内分泌疾病如肢端肥大症、皮质醇增多症、甲状腺功能亢进症等，可以引起继发性糖尿病。



(6) 胰腺疾病，如胰腺炎、胰腺癌、胰腺外伤等，均可成为血糖升高的原发病。

肝肾两脏在血糖调节中的作用

肝脏与肾脏在糖尿病的发生与发展过程中起着重要作用。

第一，肝脏和肾脏都是糖类代谢的重要场所，特别是在肝脏内，既有种类繁多的酶类，同时胰岛素和许多激素发生的相互转换也在肝内进行。

第二，肝脏和肾脏是糖类释放与储存的场所，人体内多余的糖分在这时形成肝糖原或者肾糖原加以储藏，在需要时又能转变为葡萄糖来补充血糖。当肝脏与肾脏储存的糖类够用时，它们还能利用脂肪和蛋白质制造葡萄糖，以维持血糖的稳定。

第三，肾脏是多余糖分排出体外的通道，当血糖升高时，只要肾功能正常，就可以通过排尿将多余糖分排出，使血糖不至于太高，所以说，血糖的稳定离不开肾功能的正常。反之，糖尿病患者的血糖长期控制不佳，也势必影响肝脏和肾脏的结构和功能。

血糖监测的时间和频度

许多老糖尿病患者都知道要监测空腹或餐前、餐后 2 小时血糖。具体做法是：

(1) 空腹血糖：指隔夜空腹 8 小时以上、早餐前采血测定的血糖值。中、晚餐前测定的血糖不能叫空腹血糖。

(2) 餐前血糖：指早、中、晚餐前测定的血糖。

(3) 餐后 2 小时血糖：指早、中、晚餐后 2 小时测定的血糖。

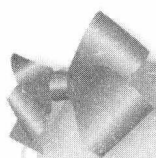
(4) 随机血糖：一天中任意时间测定的血糖，如睡前、午夜等。

当近期血糖常常偏高时，应监测空腹及餐后 2 小时血糖，它们能较准确地反映出血糖升高的水平。而当近期经常出现低血糖时，最好注意监测餐前血糖和夜间血糖。可以尝试间隔一段时间，在某日的不同时间测 4~6 次血糖，了解一天 24 小时中血糖的变化规律。

对于血糖控制较稳定的患者，血糖监测的间隔可以较长。但对近期血糖波



动较大的人，及使用胰岛素治疗，新被确诊糖尿病，近期血糖控制不稳定，近期有低血糖发生，换药或调整剂量，妊娠，出现生病、手术、运动、外出、饮酒等各种生活应激情况的患者，应增加监测频率。另外，驾车时发生低血糖是非常危险的，因此驾车前监测血糖十分必要。



小贴士

监测餐后 2 小时血糖的目的是为了检查当前的饮食、药物等治疗计划是否能良好地控制血糖，因此在监测餐后血糖时，只有和平常一样吃饭、服药，才能正确地反映出日常的血糖控制情况。有人特意在监测血糖那天停止用药是错误的。餐后 2 小时是从吃第一口饭开始计时，并且精确到分，用同一块表计时，不能从进餐中间或结束后开始计时。



自我监测血糖的操作方法

- (1) 调整血糖仪的代码使其与您现在使用的试纸的代码相同，注意不同时间购买的试纸有不同的代码，所以必须先调整血糖仪的代码。
- (2) 洗手，用酒精消毒采血的手指。
- (3) 手臂下垂 30 秒，以便使血液充分流到手指。
- (4) 将采血针头装入刺指笔中，根据手指皮肤厚度选择穿刺深度，刺破手指取适量血。
- (5) 待血糖仪指示取血后，将血滴在血糖试纸指示孔上。
- (6) 把血糖试纸插入血糖仪中。注意有的血糖仪需先将试纸插入血糖仪中，再将血滴在试纸上。
- (7) 几秒或十几秒钟之后，从血糖仪上读出血糖值。
- (8) 在记录本上记录血糖值和监测时间。