

经典科普
畅销书

糖尿病 应该这样吃

解放军内分泌专业委员会副主任委员
中华医学会糖尿病专业委员会委员
北京军区总医院内分泌科主任
第二、第三军医大学教授 硕士生导师

吕肖锋 主编

吃掉糖尿病 降低高血糖

一本专门解决糖尿病患者饮食难题的书
权威专家告诉你，如何做自己的降糖医生！



中国妇女出版社



糖尿病

应该这样



饮食指南 饮食指南



经典科普
畅销书

糖尿病

应该这样

吃

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病应该这样吃/吕肖锋主编. —北京:
中国妇女出版社, 2010.1
ISBN 978-7-80203-835-6

I. ①糖… II. ①吕… III. ①糖尿病—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195980号

糖尿病应该这样吃

主 编: 吕肖锋

责任编辑: 宋 罡

装帧设计: 吕广海

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京京都六环印刷有限公司

开 本: 190×210 1/24

印 张: 8.25

字 数: 200千字

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-80203-835-6

定 价: 32.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

吃对食物降血糖

糖尿病是一种与饮食有密切关系的疾病。我国最早的医书《黄帝内经》称这种疾病为“消渴症”，其典型的症状为多尿、多饮、多食、消瘦等。

对于每一位糖尿病患者来说，无论1型还是2型，饮食治疗永远是各种治疗方法的基础。如果糖尿病患者像正常人一样进食，就会出现血糖和尿糖增高，从而导致各种并发症的产生，所以糖尿病患者都应将饮食控制摆在最重要的位置。

早在20世纪50年代以前，中外饮食治疗的方案均以低碳水化合物、高脂肪、高蛋白质饮食为主。但是临床实践证明，这种饮食结构对糖尿病患者的胰岛功能并无益处，而高脂肪饮食还会加重糖尿病患者的血管病变，高蛋白质饮食则会导致糖尿病肾病的发生率增高。所以，针对这一情况，当前的医学专家认为提高碳水化合物摄入量，降低脂肪比例，控制蛋白质摄入的饮食结构，对改善血糖耐力有较好的效果。由此可见，糖尿病患者所选用的食物应以含丰富的碳水化合物及一定量的蛋白质和脂肪含量低为原则。

那么，在种类繁多的食物中，哪些食物是适合糖尿病患者食用的呢？本书将食物分为十大类，并在每一种食物中都简明扼要地介绍了其降糖功效、主要降糖成分、降糖食谱、食物的宜忌，并延伸介绍了这些食物的其他功效，对有关食物的一些疑难问题还以“问答”的方式进行了简洁的阐述，让读者清楚地知道哪些食物可以降糖，哪些食物可以预防并发症的产生，为糖尿病患者安排合理的饮食提供了科学的指导。本书的附录内容繁多，为读者准备了大量实用的养生方法和饮食方案，不仅针对不同体重的患者，而且因时因地地提供了各个摄入热量等级的食谱，以及糖尿病防治相关的最新研究数据，供读者参考。

内容丰富、科学实用是本书最大的特点。衷心希望广大糖尿病患者，通过本书的阅读能从中找到真正适合自己的降糖食物，并享受到各种美味的滋养。

合理进食，辨证用膳，吃对食物降血糖！



目录



导读

◎糖尿病患者应该怎样吃·····	1
◎糖尿病患者如何注意饮食细节·····	3
◎地中海饮食与糖尿病预防·····	4
◎糖尿病患者饮食疗法的10大要点·····	5
◎糖尿病患者饮食疗法的6大作用·····	6
◎生活中易患糖尿病的10种人·····	7
◎解析6大降糖误区·····	7



第一章 降糖水果

桑葚	提高糖尿病患者免疫力·····	12
火龙果	适合肥胖型糖尿病患者·····	13
石榴	为糖尿病患者增加胰岛素分泌·····	14
木瓜	降低血糖血脂·····	15
菠萝	调节胰岛素的分泌·····	16
柚子	可预防糖尿病神经病变·····	17
柠檬	预防和减少糖尿病的并发症·····	18
樱桃	增加人体内的胰岛素分泌·····	19
橄榄	更适合2型糖尿病患者食用·····	20
猕猴桃	增加糖尿病患者的抗感染力·····	21
番石榴	控制血糖水平·····	22



山楂	预防糖尿病血管并发症·····	23
苹果	维持血糖平衡·····	24
荔枝	含降血糖物质·····	25
无花果	抑制血糖上升·····	26
橙子	适合消瘦型糖尿病·····	27
橘子	预防糖尿病血管病变·····	28
枇杷	糖尿病宜吃的水果·····	29
桃子	降低餐后血糖·····	30
李子	预防糖尿病引发的便秘·····	31
杏子	调节血糖·····	32
草莓	辅助降血糖·····	33
香瓜	适宜上消型糖尿病·····	34
香蕉	降低尿糖·····	35
西瓜	适用于糖尿病合并肾病患者·····	36
椰子	适用于糖尿病烦渴多饮·····	37



CONTENTS

2

第二章 降糖蔬菜

冬瓜	肥胖型糖尿病患者的佳蔬	40
苦瓜	安全降血糖	41
南瓜	有效防治糖尿病	42
丝瓜	适合肺热津伤型糖尿病患者	43
西葫芦	适用于糖尿病除烦止渴	44
黄瓜	有显著的降糖效果	45
莴苣	调节糖代谢功能	46
洋葱	糖尿病患者的降糖食物	47
大蒜	有利于糖尿病患者抗菌消炎	48
韭菜	防治糖尿病并发症	49
芦笋	改善糖尿病症状	50
茭白	肥胖型糖尿病患者的佳蔬	51
竹笋	有助于控制餐后血糖	52
辣椒	有显著的降糖作用	53
茄子	可预防糖尿病视网膜出血	54
山药	糖尿病患者的食疗佳品	55



番茄	降糖又防病	56
菠菜	能较好的控制血糖	57
苋菜	有利于糖尿病患者强身健体	58
荠菜	适合糖尿病性白内障患者	59
蕨菜	对糖尿病患者有利	60
马齿苋	可调整人体糖代谢过程	61
魔芋	控制餐后血糖	62
豆芽	控制血糖	63
豌豆苗	对2型糖尿病患者有益	64
蕹菜	辅助治疗糖尿病	65
白菜	延缓餐后血糖升高	66
紫甘蓝	消暑止渴又降糖	67
卷心菜	糖尿病患者的食疗佳蔬	68
西蓝花	糖尿病患者宜多吃	69
花椰菜	改善糖耐量	70
刀豆	最适合易饥饿的糖尿病患者	71
菊芋	双向调节血糖	72
莲藕	生津止渴抑尿糖	73
荸荠	辅助治疗糖尿病	74
白萝卜	为糖尿病患者补钙补锌	75
胡萝卜	糖尿病患者的理想食物	76



目录

海带	促进胰岛素分泌	77
紫菜	帮助释放胰岛素	78
莼菜	辅助治疗糖尿病	79
裙带菜	降糖降脂防病变	80
松茸	对糖尿病防治有辅助作用	81
香菇	预防糖尿病视网膜病变	82
金针菇	糖尿病患者抗菌消炎的良药	83
银耳	对糖尿病患者控制血糖有利	84
黑木耳	平稳降血糖	85
茼蒿	调节血糖	86
芹菜	增加胰岛素的敏感性	87



第三章 降糖主食

红薯	更适合2型糖尿病患者	90
燕麦	增加饱腹感	91
麦麸	降低餐后血糖	92
荞麦	有明显的降血糖作用	93
粳米	能防治糖尿病便秘	94



玉米	延缓餐后血糖升高	95
小米	利尿又降糖	96
黑米	糖尿病患者理想的主食	97



第四章 降糖豆果

黄豆	对糖尿病有一定疗效	100
绿豆	有益于肥胖型糖尿病患者	101
黑豆	调整血糖代谢	102
赤豆	理想的降血糖食物	103
豇豆	促进胰岛素分泌	104
杏仁	预防心脏病与糖尿病	105
莲子	有益于糖尿病的多尿症治疗	106
花生	预防糖尿病患者心血管病变	107
腰果	有助于防治糖尿病	108
核桃	改善胰岛功能	109
榛子	适合糖尿病患者食用	110
板栗	防止饭后血糖上升	111
黑芝麻	糖尿病患者的保健食品	112
西瓜子	预防糖尿病并发症	113



CONTENTS



第五章 降糖水产品

田螺	适用于各型糖尿病	116
泥鳅	降糖调节血脂	117
鳝鱼	有显著的降糖作用	118
河虾	预防糖尿病并发症	119
蛤蜊	适宜糖尿病口渴者	120
牡蛎	增加胰岛素的敏感性	121
鲤鱼	防治糖尿病患者血管病变	122
鳊鱼	预防糖尿病并发症	123
鲈鱼	改善糖尿病症状	124
金枪鱼	维持正常的糖代谢	125

6

第六章 降糖肉类

乌鸡	糖尿病患者的食疗佳品	128
鸭肉	适用于糖尿病脾虚水肿	129
鸽肉	适宜糖尿病患者食用	130
兔肉	适合肥胖型糖尿病患者	131
牛肉	降低心血管并发症	132
猪胰	辅助治疗糖尿病	133
肝脏	辅助降血糖	134
猪脊骨	对糖尿病病足症有防治作用	135



7

第七章 降糖补品

蜂胶	双向调节血糖	138
人参	调节糖尿病脂类代谢	139
蜂花粉	对糖尿病治疗具有辅助作用	140
螺旋藻	促进胰岛素合成	141
珍珠粉	轻轻松松降血糖	142
蜂王浆	辅助降血糖	143

8

第八章 降糖茶饮

绿茶	增加胰岛素活力	146
红茶	防治糖尿病患者骨质疏松	147
枸杞茶	适合2型糖尿病患者	148





目录

金银花茶	预防高血糖高血压	149
莲子心茶	帮助糖尿病患者控制血糖	150
西洋参茶	辅助治疗糖尿病	151



第九章 降糖调味品

食醋	预防糖尿病	154
生姜	防治糖尿病并发症	155
茶油	降糖防病	156
橄榄油	改善脂类代谢	157



第十章 降糖药膳

玉参焖鸭	生津止渴 健身宁心	160
黄芪烧乳鸽	祛风解毒 强心利尿	160
枸杞黄芪蒸鳝片	补中益气 补养虚损	160
玉竹枸杞炒双冬	养阴润燥 生津止渴	160
枸杞黄精炒莴苣	降血糖 降血压	161
桔梗豆腐煲黄鱼	糖尿病患者的食疗佳品	161
银杞明目降糖汤	辅助治疗糖尿病	162
薏苡仁炖猪胰	调节体内糖分的新陈代谢	162
枸杞黄精炒卷心菜	滋肝养血 益精明目	162

附录

◎糖尿病患者食物交换份法	163
◎食物成分能量表	164
◎如何计算食物交换份	167
◎糖尿病患者应如何进行食物交换	170
◎每日摄入热量1000~1200千卡饮食安排	171
◎每日摄入热量1200~1400千卡饮食安排	172
◎每日摄入热量1400~1600千卡饮食安排	173
◎每日摄入热量1600~1800千卡饮食安排	174
◎每日摄入热量1800~2000千卡饮食安排	176
◎春季一日饮食计划推荐	177
◎夏季一日饮食计划推荐	178
◎秋季一日饮食计划推荐	179
◎冬季一日饮食计划推荐	180
◎各种食物的升糖指数	182
◎维生素对糖尿病及其并发症的作用	183
◎需补充的微量元素	185
◎糖尿病患者需慎重摄入的食物	187



糖尿病患者应该怎样吃



如何控制食物总量

临床表明,糖尿病患者如果像正常人那样随意进食,饭后血糖就会升得很高。并且会对胰岛组织产生不良影响,从而加重病情,同时也影响其治疗和预后效果。因此,每个糖尿病患者,无论是病情轻重,还是年龄不同,都必须合理地控制饮食。

那么,对于糖尿病患者来说,要如何才能计算出食物的总热量呢?一般来说,成年糖尿病患者在休息状态下所摄入的热量,是按每日每千克体重25千卡来计算,其中蛋白质占15%~20%(每日保证有200毫升奶制品,1个鸡蛋,50~100克鱼、肉或禽类,50~100克豆制品),脂肪占20%~30%(每日食用油摄入量控制在25克以内),糖类占50%~65%(每日米饭摄入量控制在350克以内)。



糖尿病患者在饮食方面要讲究多样化



如何制定糖尿病人的食谱

制定糖尿病人的食谱,不能光看降糖的作用,更应根据患者的身高、体重、劳动强度等来进行计算,才能制定出科学合理的食物。

● 如何计算标准体重

一般来说，一个人每日需要的总热量=标准体重×每公斤体重所需热量。而一个人的标准体重的计算方法为：

男性标准体重（千克）=[身高（厘米）-100]×0.9

女性标准体重（千克）=[身高（厘米）-100]×0.85



劳动强度不同的人，每天各需多少热量

得出了标准体重后，还需知道不同劳动强度的人所需的热量是不一样的。对此，中国营养学会曾于1989年10月提出了劳动强度的分级标准，以及各自需要的热量。

极轻劳动：以坐着为主的工作，如办公室工作。从事这种劳动的人，其每天每千克体重需要的热量为30~35千卡。

轻劳动：以站着为主的工作，有少量走动，如一般实验室操作，教师讲课等。从事这种劳动的人，其每天每千克体重需要的热量为30~40千卡。

中等劳动：如学生的活动和汽车司机的工作。从事这种劳动的人，其每天每千克体重需要的热量为40~45千卡。

重劳动：如炼钢工人、农民的劳动。从事这种劳动的人，其每天每千克体重需要的热量为45~50千卡。

极重劳动：如非机械化的装卸、伐木、采矿等。从事这种劳动的人，其每天每千克体重需要的热量为50~55千卡。

● 举例说明

以一个从事极轻劳动的女性患者为例，其身高160厘米，体重60千克。那么她每天所需总热量为： $(160-100) \times 0.85 \times 35$ （千卡/千克）=1785千卡。

根据糖尿病患者一日三餐热量分配的比例1/5、2/5、2/5，可以得出，该患者三餐热量分别为：早餐357千卡，午餐714千卡，晚餐714千卡。

当你知道了一天所需的总热量，以及每餐需要的分热量后，就可根据本书附录中的“食品交换份法”来安排自己的一日三餐了。

● 推荐食谱

早餐：牛奶 1杯(约220毫升) 或豆浆1000毫升，鸡蛋 1只；

中餐：瘦猪肉100克或鲫鱼100克，花生油9克或豆油9克，白菜500克或萝卜250克。

晚餐：玉米山药粥（玉米渣75克、山药25克），牛奶250克，菠菜拌粉丝600克，干粉丝10克，香油5克。



糖尿病患者如何注意饮食细节

日常饮食的科学性和合理性是影响糖尿病患者病情的重要因素，因此，糖尿病患者要想通过饮食疗法取得良好的治疗效果，还应注意以下几点饮食细节：



改变进餐顺序

饭前可先吃一点生黄瓜或西红柿；饭前先喝汤；再吃主食和蔬菜。



在烹调食物时应做到少盐多醋，少量多餐



改变进餐方法

细嚼慢咽；喝汤不要端起碗喝，吃饭不要狼吞虎咽；专心吃饭，不要边吃边干活（或看电视）；饭要一次盛好，不要一点点加饭；吃完饭就离开餐桌；每天分7~8次喝够2000~2500毫升水，避免血黏度增加。



改变进餐习惯

少吃零食、少荤多素、少细多粗、少油多清淡、少盐多醋、少烟多茶、少量多餐、少吃多动。



改变进餐品种

多吃带叶、茎类蔬菜，少吃根、块茎类菜；不吃油炸食物或油腻食品；吃含淀粉高的食物要交换主食，不要勾芡；在两餐中间吃水果，不要喝瓶装果汁；喝汤去掉上面的油；吃肉丝比吃肉片、肉排好；吃带刺的鱼比吃鱼块好，因为可以减缓进餐速度，增加饱腹感；吃带骨头的肉比吃炖肉好，既满足食欲要求，吃进的肉量又不大；吃鸡肉去掉鸡皮。



改变烹调方法

吃煮、余、蒸、拌、卤等方法做出来的菜比吃炒、煎、炸等方法做成的菜好，可以减少油的摄入；吃鱼吃清蒸鱼、酸菜鱼为好；吃肉时吃肉丝、带骨头的肉为好。



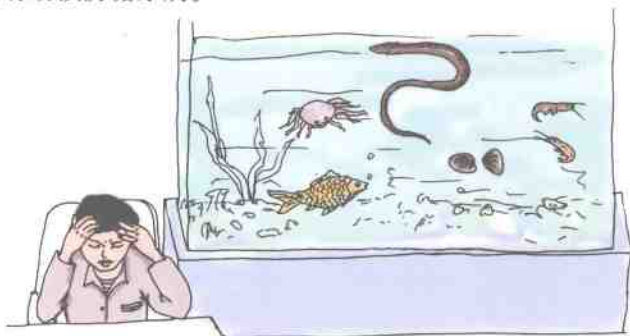
地中海饮食与糖尿病预防

“地中海饮食”泛指希腊、西班牙、法国和意大利南部等位处地中海沿岸各国，以大量的蔬菜、水果、海鲜、五谷杂粮、坚果和橄榄油为主，加之少量的牛肉和乳制品、酒类的饮食风格。

这些元素不但符合目前“高纤、高钙、抗氧化”的健康风潮，研究更证实——地中海饮食不仅有益心血管健康，还有助预防糖尿病。

西班牙纳瓦拉大学研究人员在1999年至2007年间针对13380名没有糖尿病史的大学生采用问卷调查的方式追踪他们的饮食习惯和健康状况，以研究地中海饮食和糖尿病发病之间的关系。

被调查者需完成一份包含136种食物食用频率的调查



“地中海饮食”规律是糖尿病患者应遵循的规则

问卷，问卷中包含使用的油脂、烹调的方式，以及营养的补充，如维生素等饮食状况。结果发现，严格坚持吃地中海饮食的人患糖尿病的几率比其他受访者低83%。



研究者还发现，被调查者中有较高罹病风险的人，如年纪较大、体形较胖或有家族糖尿病史和吸烟史等，但由于他们坚持采用这种饮食，因而糖尿病发病率没有升高，所以研究人员认为地中海饮食可能具有潜在的降低患糖尿病风险的作用。因此，建议糖尿病患者不妨在日常的饮食中尝试一下地中海饮食方式。



糖尿病患者饮食疗法的10大要点

饮食疗法是治疗糖尿病的基本疗法，为使饮食疗法获得成功，糖尿病人应牢记以下10条要点：

- ① 建立正确、有规律的饮食生活；
- ② 在规定的热量范围内做好营养的平衡；
- ③ 每天饭量八分饱，副食荤素搭配，种类要多；主食粗细搭配，数量应少；
- ④ 养成饮食淡味的习惯；
- ⑤ 不偏食、不挑食；
- ⑥ 牢记每天所需总热量及饮食量；
- ⑦ 饮酒、吃水果、外食(在饭馆、食堂或朋友家吃饭)也要计算在总热量之内；
- ⑧ 不宜过多饮酒，不宜吃零食；
- ⑨ 相信科学，不轻易听信传言用药；
- ⑩ 建立一个健康长寿的糖尿病饮食方式。



饮食有规律，不偏食、不挑食是预防和控制血糖升高的要点



糖尿病患者饮食疗法的6大作用

糖尿病饮食疗法的核心是讲究“量”和“质”。

“量”即饮食的总热量，“质”即饮食结构。糖尿病饮食疗法的主要作用，就是通过调整患者适宜的饮食结构和总热量，以达到预期的治疗目的。具体来说，饮食疗法对治疗糖尿病主要有6大作用：



- ① 减轻胰岛负担。糖尿病患者都存在不同程度的胰岛功能低下，热量过高可增加胰岛负担。
- ② 减肥。肥胖是发病的重要原因，造成胰岛素抵抗，减肥可以使过剩的脂肪减少，无疑将增强胰岛素的敏感性。
- ③ 纠正已发生的代谢紊乱。糖尿病即代谢紊乱疾病，通过平衡饮食的摄入，可以使血糖接近正常，获得最佳的血脂水平，补偿蛋白质缺乏，保护心血管系统等。
- ④ 降低餐后高血糖。提倡多食用高纤维的缓慢性碳水化合物，降低餐后高血糖，反馈减轻对 β 细胞刺激，使血胰岛素水平下降。



饮食讲究质量



⑤ 改善整体的健康水平。提高消瘦者的体重，促进青少年正常的生长和发育；满足妊娠和哺乳期代谢增加的需要；有助于糖尿病这种消耗性疾病的恢复。

⑥ 有利于预防和治疗急性或慢性并发症，如糖尿病肾病的低蛋白质，高血压和心血管疾病等。



生活中易患糖尿病的10种人

临床表明，生活中有10种人比较容易患糖尿病。人们对此应当引起高度重视，可定期进行检查，防患于未然。

① 体重减轻，但找不到原因，而食欲却正常的人。特别是原来体胖，但近期体重减轻，并伴有乏力的人。

② 分娩巨大婴儿(体重4000克以上)的妇女。

③ 患过妊娠并发症的人，如多次流产、妊娠中毒、胎死宫内、死产等。

④ 年龄超过40岁的人。

⑤ 肢体溃疡持久不愈的人。

⑥ 30岁以上有糖尿病家族史的人。

⑦ 肥胖或超重，尤其是腹部肥胖的人。

⑧ 有高血压、高血脂的人。

⑨ 有反应性低血糖的人。

⑩ 会阴部瘙痒、视力减退、重复皮肤感染及下肢疼痛或感觉异常而找不到原因者。



解析6大降糖误区

生活中，许多糖尿病患者在得了糖尿病许多年之后，仍然对疾病一无所知。许多人不知道怎样检查、怎样正确处理自己的糖尿病，常常在治疗的过程中误入歧途。



误区一：血糖降得越快越好

血糖高低是糖尿病控制好坏的最重要标准，所以，许多糖尿病患者为了降低血糖，拼命地摄入降糖药物与食物，希望血糖降得越快越好。其实，这是一个不正确的观念。