

降

糖药

食物中的

合理饮食可以让你健康一生

88个糖尿病患者必知的知识

20个糖尿病患者最关心的饮食知识

14种降糖水类 14种降糖肉类

10种降糖谷类 10种降糖水产

24种降糖蔬菜 24种降糖调味品

主编 李洪军



黑芝麻
含有大量脂肪和蛋白质，是糖尿病患者理想食物。



洋葱
扩张血管，降低血液黏度和血压，防止血栓。



芹菜
芹菜可降血糖，对于血管硬化、神经衰弱有辅助治疗作用。



降糖药

食物中的

合理饮食可以让你健康一生

主编 李洪军



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

食物中的降糖药/李洪军主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5384-4228-1

I. 食… II. 李… III. 糖尿病—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第075293号

食物中的降糖药

主 编 李洪军

副 主 编 王 海 连德德

编 委 雷建军 李 平 李少聪 李 霞 刘 娟 鲁岭梅 张 恒 郑艳芹
杨亚楠 赵 爽 李 琳 吕晓萍 候广娟 关 丽 王晶莹 金 玲
孙晓盈 李密阳 高 申 张晓晶 郑 岚

责任编辑 宛 霞 王 皓

封面设计 一行设计 于 通

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85600611

85651628 85674016 85670016

储运部电话 0431-84618472

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.com

网络实名 吉林科学技术出版社

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 880mm×1230mm 32开 7印张 250千字

版 次 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

书 号 978-7-5384-4228-1

定 价 18.00元

随着生活水平的不断提高，人们的饮食习惯和生活习惯都发生了很大的变化。过多地摄入油、蛋白质、脂肪，造成了营养的过剩，加之运动量少，从而使糖尿病的发病率逐年攀升。有关机构预测，糖尿病将是21世纪人类面临的最主要疾病之一。

但是，许多人在得病之后仍对糖尿病的常识一无所知，在饮食方面也不知如何加以控制，更不知哪些食物有益病情，哪些食物会加剧病情发展。其实，与其说我们面临着糖尿病的挑战，还不如说面临着人类不良饮食习惯的挑战。那么，糖尿病患者该如何吃才能有益病情呢？

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。科学合理的饮食调养以及良好的饮食习惯，能控制糖尿病的迅速发展，对轻度2型糖尿病患者来说，比用药物控制病情还有效。可提高人体自身免疫功能，增加抗病能力，预防糖尿病并发症的发生。

但饮食治疗绝对不是“这也不敢吃，那也不敢吃”“少吃或不吃”。饮食是每个人生活中的重要组成部分，糖尿病患者一样有权利享受饮食给生活带来的乐趣。但糖尿病患者要享受健康饮食，就需要学会和掌握许多有关糖尿病饮食的知识。

《食物中的降糖药》一书，简明扼要地介绍了有关糖尿病的一些基础知识、防范知识和治疗知识及60多种降糖食物，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发生，为糖尿病患者安排合理的饮食提供了科学的指导。

衷心希望本书能为广大糖尿病及其并发症患者提供有益的借鉴。当然，患者们也要根据自己的具体病情在医生指导下，合理进食，科学养生。真正做到吃对食物降血糖，将是我们最大的心愿。



Part 1

降糖必知

——80个糖尿病患者必知的知识

18 必知的28个基础知识

- 18 什么是糖尿病
- 18 糖尿病的典型症状
- 18 糖尿病的诊断标准
- 19 糖尿病有哪些类型
- 20 血糖的检测方法有哪些
- 20 什么是胰岛素
- 20 胰岛素的生理作用
- 21 影响胰岛素分泌的因素
- 22 中医里的糖尿病
- 22 中医将消渴分为几种类型
- 22 糖尿病与遗传
- 23 糖尿病急性并发症有哪些
- 24 糖尿病慢性并发症有哪些
- 26 糖尿病最主要并发症有哪些
- 27 糖尿病的主要致死原因
- 27 儿童糖尿病症状
- 27 儿童糖尿病的诊断
- 28 妊娠期糖尿病对胎儿的影响
- 28 患糖尿病女性应如何避孕
- 29 老年人糖尿病有何特点
- 29 尿糖阳性未必就是糖尿病
- 30 如何判断糖尿病病情的轻重
- 31 糖尿病与冠心病的关系
- 31 做血糖监测时需注意的事项
- 32 有多饮、多尿的症状一定是糖尿病吗
- 32 糖尿病性肾病是糖尿病第一大并发症
- 32 糖尿病足是糖尿病最常见的严重慢

性并发症

- 33 12项危险度的自我测试

34 必知的29个防范知识

- 34 如何有效预防糖尿病
- 34 如何及早发现糖尿病
- 36 糖尿病的预警信号
- 36 易患糖尿病的10种人
- 36 易患妊娠糖尿病的9类孕妇
- 37 妊娠期糖尿病如何防护
- 38 患糖尿病女性应如何对待生育问题
- 38 如何预防儿童2型糖尿病
- 39 老年糖尿病的防治特点
- 40 糖尿病患者夏季要防“缺水”
- 41 糖尿病患者的冬季保养
- 42 糖尿病患者能吃糖吗
- 42 糖尿病患者是否要限制喝水
- 43 糖尿病患者饮食是否要限制钠盐
- 43 糖尿病患者可以吃海产品吗
- 43 糖尿病患者能游泳吗
- 44 糖尿病患者为何不适宜晨练
- 44 糖尿病患者宜食高纤维素
- 45 糖尿病患者运动要注意哪些
- 46 糖尿病患者外出要注意哪些
- 46 有糖尿病遗传倾向的人应怎样预防糖尿病
- 47 糖尿病肾病的预防
- 48 糖尿病眼病的预防
- 48 糖尿病酮症酸中毒的预防
- 49 糖尿病并发脑血管病的预防
- 49 高渗性非酮症糖尿病昏迷的预防
- 50 糖尿病并发感染的预防

50 糖尿病神经病变的预防

50 低血糖的预防措施

53 必知的23个治疗知识

53 糖尿病能否根治

53 胰岛素治疗糖尿病的意义

54 胰岛素的副作用

55 胰岛素治疗糖尿病要注意哪些

55 人体适合注射胰岛素的4个部位

56 糖尿病患者为何不能忽视高脂血症的治疗

56 何种糖尿病要住院治疗

57 糖尿病治疗的几个误区

59 糖尿病的治疗方法有哪些

59 常规治疗为什么会造成血糖反复反弹

59 老年糖尿病治疗的特点

60 糖尿病儿童生活的7个建议

61 儿童糖尿病治疗的特点

62 治疗糖尿病的8个要点

62 血糖正常了是否能停药

63 监测血糖的8个注意事项

64 治疗糖尿病须知的几个问题

65 糖尿病运动疗法适应范围

65 哪些糖尿病患者不适宜运动疗法

66 运动疗法应该注意哪些

67 低血糖症发生时的治疗措施

68 这些好习惯可以降低血糖

68 刺激穴位可以缓解精神疲劳

Part 2

食疗降糖

——20个糖尿病患者最关心的饮食知识

70 必知的饮食知识

70 饮食治疗的必要性

70 饮食治疗的目的

70 糖尿病饮食疗法应用要点

72 糖尿病饮食疗法的作用

72 糖尿病饮食治疗方法

73 必须补充的营养元素

73 糖尿病患者要补充适量的维生素

74 糖尿病患者应适当补充蛋白质

74 补充适量碳水化合物多多益善

75 缺铬是糖尿病的主要诱因

75 缺钙、磷能引起糖尿病并发症

76 糖尿病患者要注意钾的平衡

77 镁与糖代谢相互影响

77 锌与糖代谢有什么关系

78 不同类型的食疗方法

78 类型不同治疗有别

78 儿童糖尿病患者的饮食治疗

78 老年糖尿病患者的饮食治疗

79 消瘦型糖尿病患者的饮食治疗

79 糖尿病肾病的饮食治疗

80 糖尿病伴高脂血症的饮食治疗

81 糖尿病伴高尿酸血症的饮食治疗

Part 3

降糖水果

——16种糖尿病患者适宜的食物



82 杏——低糖水果

杏性热、味酸，具有生津止渴、清热祛毒之功效，是糖尿病患者最适宜的低糖水果之一。

82 杏肉冰汁

83 杏梨汁

83 杏肉大米粥

84 桃子——辅助糖尿病治疗

桃子性味甘酸，具有养阴生津、补气润肺的保健作用。鲜桃中含有的果胶，能增加胰岛素的分泌量，使血糖下降，对糖尿病病人有辅助治疗作用。

84 平衡血糖健康汁

85 滋养润肺黄桃汁

85 什锦水果羹

86 橘子——适合形体消瘦的糖尿病患者

橘子性凉味甘酸，归肺、胃经。能够清胃热、利咽喉、止渴、润肺。含有橙皮甙及维生素P，对血管具有一定的消炎、抗过敏及降糖降脂的作用，是一种适用于饥饿、形体消瘦型糖尿病患者食用的水果。

86 排毒润肠果汁

87 橘子养心茶

87 橘子柠檬汁

88 橘羹汤圆

88 橘香甜汁

89 柠檬——糖尿病的防治良方

柠檬性温、味苦、无毒，具有止渴生津、祛暑清热、化痰、止咳、健胃、健脾、止痛、杀菌等功效，对于糖尿病有很好的防治效果。

89 柠檬排毒奶昔

90 柠檬菠萝汁

90 柠檬红茶

91 明目果汁

91 美白果汁

92 柠檬嫩肤滋养汁

92 嫩肤舒压果汁

93 桑椹——有益肠胃助消化

桑椹又称桑宝、桑果，是一种民间圣果，其性寒、味甘，具有生津止渴、滋阴补血、补肝益肾等功效。医药上常用于治疗糖尿病、便秘、身体虚弱等症。

93 桑椹果粥

94 柚子——糖尿病的首选水果

柚子性寒、味甘酸，具有生津止渴、开胃消食、化痰止咳等功效。柚肉中所含的营养成分铬可以降低血糖，其丰富的维生素对预防糖尿病并发症也有益。

- 94 柚子茶
- 95 柚子西红柿汁
- 95 柚子草莓汁

96 荔枝——各型糖尿病人都适合的水果

荔枝味道鲜美甘甜，口感软韧，是有益人体健康的水果。荔枝性温、味甘酸，对心、肝、胃、肺经，具有生津止渴、补血止血、理气止痛之功效，适用于各型糖尿病。

- 96 荔枝汁
- 97 荔枝芒果汁
- 97 荔枝冰咖啡

98 菠萝——糖尿病患者的“聚合之果”

菠萝性平、味甘、微酸，入胃、肾经，主治糖尿病、消化不良、水肿等病症，是糖尿病患者适宜的水果。菠萝果实多数由小果聚合而成，固有“聚合之果”之称。

- 98 菠萝西瓜美颜汁
- 99 菠萝鸡片
- 99 菠萝酸奶汁
- 100 菠萝提神汁
- 100 菠萝苹果汁

101 李子——预防糖尿病患者便秘

李子性平、味甘、酸，入肝、肾，具有生津止渴、清肝除热、利水的功效，为清肝利水之首选水果，适用于虚劳有热型糖尿病患者的水果。

- 101 李子果美肤汁
- 102 李子蛋黄汁
- 102 李子排毒汁

103 苹果——预防老年糖尿病

苹果性凉、味甘、酸，具有生津润肺、除烦解暑等功效，其中的可溶性纤维可调节机体血糖水平，预防血糖骤升骤降，所以适量食用苹果对防治糖尿病有一定的作用。

- 103 苹果柠檬汁
- 104 香脆苹果虾仁
- 104 地瓜苹果杂煮
- 105 苹果生菜汁
- 105 苹果煎蛋饼

106 草莓——辅助降血糖的果中皇后

草莓又叫红莓、地莓、士多啤梨，它鲜美红嫩，果肉多汁，酸甜可口，是色、香、味俱佳的水果。草莓具有辅助降血糖的功效，是糖尿病患者的理想水果。

- 106 草莓西红柿汁
- 107 草莓柠檬汁
- 107 草莓荔枝奶昔
- 108 清热去火草莓汁
- 108 草莓蔬果汁

109 豆沙草莓酸奶

109 草莓酸奶

110 山楂——预防糖尿病血管并发症

山楂性微温、味甘酸，归脾、胃、肝经，其中含有山楂类及黄酮类等药物成分，具有显著的扩张血管及降压作用。

110 山楂肉片

111 山楂减重茶

111 山楂根姜茶

112 木瓜——预防糖尿病并发症

木瓜性温、味酸，入肝、脾经，具有消食、清热、软化血管、降低血糖等多种功效。

112 木瓜炖雪蛤

113 木瓜菠萝汁

113 木瓜酸奶

114 木瓜烧带鱼

114 木瓜鳊鱼汤

115 木瓜煲猪蹄

115 木瓜西芹淮山炒

116 猕猴桃——降低糖尿病心血管并发症

猕猴桃的维生素丰富，热量低，营养全面，属于膳食纤维丰富的低脂肪食品，是糖尿病患者较为理想的水果。糖尿病患者多吃，对身体有很大的益处。

116 猕猴桃汁

117 猕猴桃舒缓果汁

117 猕猴桃奶昔

118 猕猴桃红枣茶

118 猕猴桃柠檬汁

Part 4

降糖蔬菜

——24种糖尿病患者适宜的食物

120 芥菜——降低血糖的佳蔬果

芥菜是一种不花钱的良药，民间流传“到了三月三，芥菜可以当灵丹”的谚语。而现代医学证明，芥菜是高纤维素食品，常食芥菜，可降低血糖，辅助治疗糖尿病。

120 芥菜胡萝卜汁

121 芥菜汁

121 芥菜汤

122 黄瓜——降糖效果无可挑剔

黄瓜有清热、解渴、利水、消肿之功效，其中的水分具有降血糖的作用。对糖尿病人来说，黄瓜是最好的亦蔬亦果食物。

122 黄瓜鸡肉粥

123 黄瓜柠檬汁

123 黄瓜拌蜇丝

124 黄瓜炒籽虾

124 小黄瓜柳丁汁



125 南瓜——防治糖尿病良药

南瓜又名番瓜、金瓜，其性温、味甘，具有补中益气、化痰排脓、降糖降脂、降压减肥等功效。南瓜中含有较多的微量元素铬，能改善胰岛细胞功能，增加胰岛素的释放，改善糖代谢，是防治糖尿病的关键所在。

- 125 南瓜汁
- 126 南瓜蒸排骨
- 126 南瓜浓汤
- 127 蒸南瓜粥
- 127 南瓜豉汁蒸排骨

128 冬瓜——减肥降糖的佳蔬

冬瓜性凉、味甘淡，有利水消痰、清热解暑等诸多功效。冬瓜是低热能、低脂肪，含糖量极低的高钾食品，且含有多种维生素、多种矿物质成分，对中老年2型糖尿病患者中的肥胖者来说，是十分有益的食物。

- 128 冬瓜排骨汤
- 129 冬瓜羊肉汤
- 129 三鲜冬瓜汤
- 130 虾皮炒冬瓜
- 130 酸辣冬瓜汤

131 苦瓜——明显的降糖作用

苦瓜性寒、味苦，具有清热、解暑、明目等功效，其中所含的苦瓜甙具有明显的降血糖作用。可延缓糖尿病继发白内障的出现。近年来从苦

瓜中提取出多肽- β 的胰岛素样物质，治疗糖尿病疗效极好。

- 131 苦瓜豆浆汁
- 132 苦瓜茶饮
- 132 清拌苦瓜丝

133 白萝卜——糖尿病患者的理想食物

白萝卜性凉，味辛、甘，具有清热化痰、生津止渴、利尿通淋、益胃消食、下气宽中等功效。而现代研究表明，白萝卜所含香豆素等活性成分具有降血糖作用，是糖尿病患者理想的食物。

- 133 酸甜萝卜
- 134 白萝卜苹果汁
- 134 白萝卜降糖茶
- 135 白萝卜肉泥
- 135 白萝卜橘子汁
- 136 双色萝卜丝
- 136 白萝卜止咳茶

137 胡萝卜——降血糖的“小人参”

胡萝卜性平、味甘，具有健脾消食、补肝明目、下气止咳、清热解毒、安五脏等功效。现代研究表明，胡萝卜含有一种能降低血糖的物质以及丰富的 β -胡萝卜素，具有保护和营养眼睛的作用，特别适用于糖尿病并发视网膜病变的患者。

- 137 胡萝卜苹果汁
- 138 胡萝卜西红柿汤
- 138 胡萝卜排骨汤

- 139 胡萝卜芒果汁
139 胡萝卜玉米豆腐糊
140 胡萝卜牛奶汁
140 萝卜丸子

141 丝瓜——生津止渴降血糖

丝瓜性凉、味甘，归肝、胃经，有清热化痰、凉血解毒之功效。丝瓜具有生津止渴抗病毒的作用，是糖尿病患者理想的佳蔬。

- 141 烤丝瓜
142 丝瓜面粉团
142 玉米丝瓜牛肉羹

143 韭菜——适合糖尿病患者的起阳草

韭菜是亚洲地方的特产，和大蒜有同样的药用功效，它含有丰富的胡萝卜素、蛋白质、脂肪及糖类，能增进食欲、温补肝肾、固精助阳，是适合糖尿病患者食用的佳蔬。

- 143 清炒韭黄

144 芦笋——可有效改善糖尿病症状

芦笋又名龙须菜，其性凉、味甘，具有补虚减肥、生津解渴、防癌抗癌等功效。芦笋所含的香豆素等成分有降血糖作用，经常食用芦笋可改善糖尿病症状。

- 144 蒜蓉脆虾炒芦笋
145 芦笋葡萄汁
145 芦笋胡萝卜汁

146 香菇——降血糖、降血脂

香菇性平、味甘，归脾、胃经，能补脾胃、益气，是一种高蛋白、低脂肪的食用菌。香菇中含有核酸类物质，对胆固醇具有溶解作用，可以抑制人体血清胆固醇上升，并有降血糖、降血脂的作用。

- 146 香菇降糖汤
147 香菇豆腐汤
147 香菇生菜包鸡

148 金针菇——降脂益智健脑佳肴

金针菇营养丰富，有促进儿童智力发育和健脑的功效，被誉为“增智菇”和“益智菇”。金针菇中含有丰富的膳食纤维，能减轻或延缓糖尿病合并症的发生，是糖尿病患者预防血管病变、抗菌消炎的良药。

- 148 凉拌金针菇

149 茄子——低脂低热防病变

茄子性寒，能散血、消肿、宽肠，但营养价值高，脂肪和热量又极低，适于糖尿病患者食用的佳蔬。常吃茄子，对糖尿病引起的视网膜出血和高血压引起的脑溢血有一定的预防作用。

- 149 麻辣茄饺

150 莲藕——生津止渴抑制尿糖

莲藕微甜而脆，可生食也可做菜，而且药用价值相当高。生藕性寒、味

甘，有清热、生津、补脾、开胃、止泻的功效，糖尿病口干烦渴者食之有生津止渴之效；熟藕性温、味甘，具有益胃健脾、养血补益、生肌、止泻的功效，对糖尿病患者滋养身体、抑制尿糖非常有益。

- 150 莲藕蔬果汁
- 151 鲜藕萝卜汁
- 151 红枣莲藕排骨汤
- 152 红椒拌藕片
- 152 藕节黄芪猪肉汤

153 山药——润肺滋肾降血糖

山药营养丰富，既可作主粮，又可作蔬菜，还可制成糖葫芦之类的小吃。其中含有的黏液蛋白，有降低血糖的作用，可用于治疗糖尿病，是糖尿病人的食疗佳品。

- 153 山药红米粥
- 154 山药芝麻粥
- 154 山药鱼片汤

155 西红柿——清热降糖抑制病变

西红柿又叫番茄。最新研究表明，西红柿所含的番茄纤维对糖尿病有降血糖作用，是适合糖尿病患者食用的一款蔬菜。

- 155 西红柿鱼肉粥
- 156 西红柿炖牛肉
- 156 西红柿蛋卷
- 157 西红柿汁
- 157 西红柿炒鸡丁

158 西红柿黄瓜西芹汁

158 西红柿汁米粉

159 芹菜——平肝利尿降血糖

芹菜性凉、味甘辛、无毒；入肺、胃、肝经，具清热除烦、平肝、利水消肿、凉血止血之功效。芹菜为高纤维素食物，高纤维素饮食能改善糖尿病患者细胞的糖代谢，增加胰岛素受体对胰岛素的敏感性，能使血糖下降，从而可减少患者对胰岛素的用量。

- 159 西芹菠菜汁
- 160 奶汤芹蔬小排骨
- 160 西芹芦荟柠檬汁
- 161 西芹苦茶汁
- 161 芹菜胡萝卜汁
- 162 芹菜菠萝汁
- 162 豆腐干炒芹菜

163 菠菜——更适合2型糖尿病患者

菠菜性凉、味甘辛、无毒，入肠、胃经，具有补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化之功效，是糖尿病患者理想的食物。

- 163 菠菜小银鱼面
- 164 菠菜乌冬面
- 164 菠菜洋葱牛奶羹
- 165 菠菜银鳕鱼
- 165 上汤菠菜
- 166 菠菜稀饭
- 166 菠菜橘子汁

167 菠菜胡萝卜汁

167 菠菜豆腐汤

168 豌豆苗——2型糖尿病患者的佳蔬

豌豆苗是由豌豆种子萌芽长成的。其性平、味甘、无毒、和中下气，可作蔬菜，亦可当药用。豌豆苗中含有胆碱、蛋氨酸等物质，有助于防止粥样动脉硬化，所以糖尿病患者食用豌豆苗对预防心脏病、高血压有好处。

168 豌豆豆腐汁

169 莼菜——辅助治疗糖尿病

莼菜属睡莲科的一种野生水草，因其含有丰富的锌，被誉为植物中的“锌王”。食用莼菜，对糖尿病有良好的辅助治疗作用。

169 莼菜香菇冬笋汤

170 红薯——适宜糖尿病患者的食物

红薯含有丰富蛋白质、膳食纤维、多种维生素和赖氨酸，其中 β -胡萝卜素、维生素E和维生素C丰富，是糖尿病患者适宜的一种食物。

170 红薯炒粟米

171 大白菜——适宜糖尿病患者的佳蔬

大白菜味道鲜美，营养丰富，素有“白菜之王”的美称。大白菜的热量低，含丰富纤维素，是非常适合糖尿病患者食用的一款蔬菜。

171 白菜蒸咸肉

172 白菜炒猪肝

172 牛奶白菜汤

173 银耳——改善糖代谢

银耳又称白木耳。性平、味甘淡，具有润肺生津、滋阴养胃、益气和血、补肾强精、强心健脑等功效。银耳食物纤维含量很高，且富含胶质。人体在补充足量的食物纤维后，降低血糖，可改善糖代谢。

173 银耳竹荪汤

174 百合百果粥

174 三丝银耳

175 黑木耳——降血糖的素中之荤

黑木耳营养丰富，可素可荤，具有益气、充饥、轻身强智、止血止痛、补血活血等功效。其富含的木耳多糖具有明显的降糖作用，是糖尿病患者理想的降糖食物。

175 黑木耳肉羹汤

176 鸡肉木耳粥

176 木耳猪皮汤

Part 5

降糖谷类

——10种糖尿病患者适宜的食物

178 花生——增强胰岛素的敏感性

花生滋养补益，有助于延年益寿，民间又称“长生果”，适量食用花生

有利于糖尿病的控制，因为花生所含的油脂成分能增强胰岛素的敏感性，有利于血糖的降低。

178 花生鸡脚汤

179 花生猪蹄汤

179 花生粥

180 荞麦——糖尿病患者理想的主食

荞麦别名乌麦、莜麦。其性凉、味甘，有下气消积、除烦利湿、健脾、清热解毒的功效。荞麦中的某些黄酮成分具有降低血糖的功效，是糖尿病患者理想的主食。

180 荞麦面条

181 小米——降糖利尿

小米别名粟米。性微寒、味甘咸，具益脾养肾、除烦止渴之效，有较好的降糖、降脂、利尿、降压作用，非常适宜糖尿病患者食用。

181 鸡肝小米粥

182 小米鸡蛋粥

182 鲢鱼小米粥

183 黑米——降糖的长寿米

黑米性温、味甘，含膳食纤维较多，淀粉消化速度比较慢，食用后不会造成血糖的剧烈波动，很适合糖尿病患者作为主食。

183 莲子黑米粥

184 玉米——辅助控血糖

研究表明，在所有主食中，玉米的营养价值和保健作用是最高的，对于糖尿病患者降糖和预防并发症都有效，是糖尿病患者理想的主食。

184 松仁玉米

185 粳米——止烦止渴降血糖

粳米又称大米，为五谷之长，被称为“人间第一补物”。其性平、味甘。粳米煮粥有补中益气、健脾养胃、益精强志、止烦、止渴、止泻的功效，糖尿病患者常食于病情有益。

185 金银花粥

186 黄豆——可减少口服降糖药的用量

黄豆有“豆中之王”之称，黄豆中含有一种抑制胰酶的物质，对糖尿病有一定疗效。每日服用煮熟的黄豆或豆浆，可使糖尿病患者的血糖、尿糖降低，并可减少胰岛素或口服降糖药的用量。

186 黄豆炖排骨

187 黑豆——改善糖尿病人多尿症

黑豆性平、味甘、无毒，有活血、利水、祛风、清热解毒等功能。根据中医理论，“黑豆乃肾之谷”黑色属水，水走肾，所以肾虚的人食用黑豆可以祛风除热、调中下气、解毒利尿。糖尿病患者食之对改善多尿症状有益。

187 黑豆排骨汤

188 绿豆——止渴利尿降血糖

绿豆又名青小豆，是我国人民的传统豆类食物。绿豆蛋白质的含量几乎是粳米的3倍，多种维生素、钙、磷、铁等无机盐都比粳米多。绿豆

煮汤有清暑益气、止渴利尿之功效，是适合糖尿病患者食用的谷类食物之一。

188 绿豆莲子荷叶粥

189 黑芝麻——糖尿病人不可多得的良药

黑芝麻含有大量的脂肪和蛋白质，还有糖类、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、

铁、铬等营养成分，对于糖尿病患者来说，是不可多得的佳食圣药。

189 鸡肉芝麻棒

190 鲜香黑芝麻粥

190 黑芝麻小豆汁

Part 6

降糖水产

——6种糖尿病患者适宜的食物



192 紫菜——糖尿病患者理想的藻类食物

紫菜，又名灯塔菜，因干燥后呈紫色，而得名。紫菜味道极为鲜美，一直被当作珍贵的海味之一，因含有丰富的镁而被誉为“镁元素的宝库”，是糖尿病患者理想的藻类食物。

192 紫菜菠菜粥

193 虾——改善糖尿病人身体虚弱症

虾主要分为淡水虾和海水虾，其营养丰富，肉质松软，易消化，对于糖尿病身体虚弱者是极好的食物。虾皮的含钙量居众食品之首，还含有矿物质和多种维生素，对于肾阳虚的患者尤为适宜。

193 虾肉水饺

194 腰果虾仁

194 清蒸枸杞虾

195 蛤蜊——适宜糖尿病口渴者

蛤蜊肉质鲜美无比，被称为“天下第一鲜”、“百味之冠”。“蛤蜊其性滋润而助津液，故能润五脏，止消渴。”适宜糖尿病口渴者食用。

195 牛奶花蛤汤

196 鳕鱼——活血通便防病变

鳕鱼性平、味甘，含有丰富的蛋白质、维生素A、维生素D、钙、镁、硒等营养元素，有活血止痛、通便的功效，对糖尿病预防并发症的发生有益处。

196 鳕鱼蔬菜丸

197 鲑鱼——糖尿病适宜的海产品

鲑鱼虽然习惯上被称为鱼，其实它

并不是鱼,而是生活在海洋中的软体动物。其营养价值很高,是名贵的海产品。鱿鱼除了富含蛋白质及人体所需的氨基酸外,还含有大量牛磺酸的一种低热量食品,是糖尿病患者适宜的海产类食物。

197 拌鱿鱼丝

Part 7

降糖肉类

——5种糖尿病患者适宜的食物

200 乌鸡——降糖的宝贝

乌鸡含有多种氨基酸,其蛋白质、维生素B₂、烟酸、维生素E、磷、铁、钾、钠的含量比一般鸡肉高很多,而胆固醇和脂肪含量则很少,是糖尿病患者的食疗佳品。

200 桂圆黑枣炖乌鸡

201 枸杞乌鸡汤

201 乌鸡白凤尾菇汤

202 鸭肉——增强体质预防病变

鸭肉是各种美味名菜的主要原料。肉与其他食物搭配,可以成为很有效的药物,鸭能“滋五脏之阴,清虚劳之热,补血行水,养胃生津”,适用于糖尿病、咽干口渴、病后体虚者食用。

202 鸭血豆腐汤

198 鲤鱼——防止糖尿病患者血管病变

鲤鱼能供给人体必需的氨基酸、矿物质、维生素A和维生素D,且脂肪多为不饱和脂肪酸,能很好的降低胆固醇,因此,糖尿病患者食之有益于防治血管病变。

198 鲤鱼补血汤



203 牛肉——降低心血管疾病发生

牛肉蛋白质含量高,而脂肪含量低,味道鲜美,受人喜爱。牛肉性平、味甘,归脾、胃经,具有补脾胃、益气血、强筋骨、消水肿等功效,是糖尿病患者滋养身体的肉类佳品。

203 牛肉粥

204 牛肉碎菜

204 西红柿烧牛肉

205 兔肉——降低糖尿病患者并发症

兔肉性凉、味甘,具有补中益气、滋阴养颜、生津止渴的作用,可长期食用,又不引起发胖,是肥胖型糖尿病患者的理想食品。健康人多食兔肉,有助于预防动脉粥样硬化和糖尿病。

205 山楂炖兔肉

206 鸽肉——降低血糖的滋补佳品

鸽肉为高蛋白、低脂肪食品，消化率也好，其所含的钙、铁、铜等元素及维生素A、B族维生素、维生素E

等都比鸡、鸭、鱼、猪、牛、羊肉含量高，脂肪又低于其他肉类，是糖尿病患者理想的食品。

206 栗子冬菇焖鸽

Part 8

降糖调味品

——4种糖尿病患者适宜的食物

208 生姜——降低血糖，减少并发症

生姜性微温、味辛，入脾、胃、肺经，具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解毒的功效，糖尿病人常食能增强机体的抗病能力。

208 姜汁糯米粥

209 生姜炖牛肚

209 青椒生姜汁

210 姜汁胡萝卜

210 鲜姜汁

211 姜葱陈皮辣牛肉

211 姜葱蒜炒蟹

212 辣椒——营养防病又降糖

辣椒性温、味辛、无毒，具有温中散寒、健胃消食之功效。辣椒中的辣椒素能显著降低血糖水平，是糖尿病患者宜食的蔬菜。

212 红辣椒胡萝卜汁

213 大蒜——糖尿病患者抗菌消炎的良药

大蒜性温、味辛辣，能解滞气、暖

脾胃、消症积、解毒杀虫，治积滞、腹冷痛、泄泻、痢疾、百日咳等症。现代研究表明，大蒜提取物对四氧嘧啶糖尿病大鼠具有明显的降血糖作用，是糖尿病患者抗菌消炎的良药。

213 蒜茸油麦菜

214 洋葱——双向调血糖

洋葱性温、味辛辣，具有温肺化痰、健胃消食、行气宽中、解毒杀虫等功效。洋葱含有一种类似甲磺丁脲的物质，能选择性地作用于胰岛β细胞，促进机体胰岛素分泌，从而发挥显著的降血糖作用。

214 法式洋葱汤

215.....附录

221.....索引

