



汉竹●健康爱家系列

糖尿病

营养饮食全方案

主编 李 宁

北京协和医院营养科主管营养师



吉林科学技术出版社



原来得了糖尿病还是有很多食物可以吃的，老爸可以参照这本书放心地吃了。



——读者李小姐（父亲患糖尿病2年）

给奶奶买了这本书当礼物，没想到平时不怎么看书的她居然爱不释手。

——读者小田（奶奶患糖尿病5年）

就像一本饮食速查宝典，能吃什么不能吃什么一目了然，家里备上一本很实用。



——病友孙先生（患糖尿病10年）



上架建议：健康生活类

ISBN 978-7-5384-4201-4



9 787538 442014 >

定价：29.90 元

团购优惠热线：0431-85610611



李宁 主编 · 汉竹 编著
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病营养饮食全方案 / 李宁主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5384-4201-4

I. 糖… 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 071108 号



汉竹图书
www.homho.com
全案策划

编著：汉 竹

总策划人：李 梁

责任编辑：李 梁 李红梅

封面设计：辛 琳

版式设计：张腾方 张 帆 胡永强

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真：0431-85677817 85635177 85651628 85651759 85600611 85670016

编辑部电话：0431-85610611 E-mail: meimei2006@126.com

网址：www.jlstp.com 实名：吉林科学技术出版社

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址：长春市人民大街 4646 号 邮编：130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

889mm × 1194mm 24 开本 8 印张 120 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-4201-4

定价：29.90 元



糖尿病是一种比较特殊的慢性病，可以说它直接与“吃”有关，大多数糖尿病是“吃”出来的，而且所有糖尿病都需要通过“吃”这条途径来辅助治疗。

关于吃，糖尿病患者的主要问题不仅在于吃什么，而且还在于怎么吃才合适，也就是建立符合糖尿病患者需要的营养饮食方式和习惯。

基于此，本书挑选出生活中最常见的食物，并将它们对治疗糖尿病有益的功效、最适合糖尿病患者的做法、吃法写出，给出相关营养建议。概括而言，本书有以下特点：

科学性 本书首先将我国最新膳食指南和糖尿病特殊饮食结合起来，针对糖尿病患者提供了科学营养饮食的指导。

实用性 本书将 112 种常见食材与其成品营养吃法结合起来，不仅介绍食材本身的营养功效，还指出怎样做、怎样吃更营养。

突出细节 科学的饮食往往体现在细节上，本书特别指出了 30 个糖尿病常见饮食误区及近 130 条营养饮食提示。

内容丰富 本书还附送近 100 个与保存食物营养相关的小窍门。比如，怎样挑选质量好的食物，有什么窍门能使这些食物好做又好吃，吃不完的东西怎样才能保存的时间更长些等等。

希望无论是糖尿病患者还是患者的家人、朋友，都可以从这本书中得到最实用的营养饮食信息，让我们一起来构筑战胜糖尿病的营养饮食大堤。

解惑30个饮食误区

关于态度

误区1 过度节食

专家解答：过度节食会使人体热量摄入减少，使血糖、尿糖暂时下降，但营养素摄入不足，人体活动的能量只能由身体的脂肪分解而供给，其代谢的产物为大量的酮体，会导致酮症酸中毒。

误区2 增饭加药

专家解答：不限饮食却加大药量的做法，不仅会增加药物的毒副作用，而且会增加胰岛B细胞的负担，导致降糖药失效，对病情的长期控制十分不利。

误区3 轻信降糖保健品

专家解答：任何保健品在糖尿病治疗中只起到辅助作用，不能代替药物，服用前，最好先咨询医生。糖尿病患者要切记，控制饮食和合理用药是治疗的关键所在。

误区4 不必戒烟、限酒

专家解答：烟草中的尼古丁可引起周围血管收缩，可增加发生下肢血管缺血坏死的概率；酒精对糖尿病患者弊多利少，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡是糖尿病患者的黄金法则。



误区5 不把“餐后高血糖”当回事

专家解答：在糖尿病的治疗中，在控制空腹血糖的同时，控制餐后血糖更为重要。餐后血糖能较好地反应进食及使用降糖药是否合适，这是空腹血糖所不能反应的。

误区6 拼命降血糖

专家解答：如果一味拼命地降血糖就会出现低血糖反应，如头晕、头痛、心慌、过度饥饿感等。严重的低血糖或低血糖昏迷会给生命带来威胁。

误区7 血糖控制得满意，就不控制饮食

专家解答：饮食控制得好，血糖就控制得满意，这是因果关系，所以控制饮食应贯穿糖尿病治疗全过程。

误区8 身体无不适，可不加控制

专家解答：糖尿病是慢性病，血糖会在不知不觉中升高，如果不加控制会并发许多严重疾病，对健康有很大危害，应引起足够的重视。

关于食物

误区9 “无糖”等于“无热量”

专家解答：无糖食品只是不含蔗糖，或是用木糖醇等甜味剂替代蔗糖，这些无糖食品本身含有碳水化合物，糖尿病患者不可多食。

误区10 豆制品多多益善

专家解答：豆制品是非常有营养的食物，但如果大量摄入，不仅会增加总热量，还会造成体内含氮废物积聚，加重肾脏负担，所以合并肾脏疾病的糖尿病患者尤其应该合理控制豆制品的摄入量。

误区11 喝浓绿茶帮助降糖

专家解答：绿茶是可以帮助降糖的，但是过浓的绿茶容易导致骨质疏松。糖尿病患者宜喝淡茶。

误区12 对于蜂蜜不忌口

专家解答：蜂蜜中有约45%是不经消化就可以被人体直接吸收的葡萄糖，5%左右为易消化吸收的蔗糖，这两种糖吸收很快，对血糖的影

响很大。

误区13 对不太甜的水果不设防

专家解答：水果的含糖量不能以口感来定，有些水果吃起来不太甜，含糖量却不少。所以不管何种口味的水果都应适量摄入。

误区14 忌糖不忌盐，口味重点也无妨

专家解答：多盐会增加并发高血压的危险性，还会增加肾脏负担，糖尿病患者每日摄入盐不应超过5克。

误区15 控制饮水量

专家解答：口渴、多饮是糖尿病患者对身体的一种自我保护措施，而控制饮水会影响代谢产物的排泄，导致水、电解质代谢紊乱。另外糖尿病患者体内缺水会使血液浓缩，诱发血栓形成，老年患者尤其要注意补充水分。

误区16 只吃粗粮不吃细粮

专家解答：粗、细粮中的碳水化合物含量差不多，粗粮中膳食纤维丰富，在延缓糖分和脂类吸收的同时，也会降低蛋白质的吸收，阻碍部分矿物质的吸收。因此粗粮与细粮每天摄入的合适比例应为1:3或1:4。

误区17 营养丰富的菇类餐餐吃

专家解答：菇类富含嘌呤，多吃会引起尿酸高，容易导致痛风，尤其不适合伴有痛风病的糖尿病患者。菇类可适量吃，但不要餐餐吃。

误区18 多吃健康且安全的植物油

专家解答：植物油以不饱和脂肪酸为主，但无论是动物油还是植物油都含脂肪，如果不控制植物油摄入量，就容易使体重增加，甚至导致肥胖，并严重影响血糖。

误区19 馒头比米饭升血糖快，尽量不吃

专家解答：其实面粉、米饭所含的碳水化合物和血糖指数(GI)都是非常相似的，搭配副食后GI值都会降低。

误区20 蔬菜摄入不受限

专家解答：蔬菜也含有一定热量，像土豆、山药、藕、毛豆之类的蔬菜，碳水化合物含量也很高，进食蔬菜也要计入一日的总热量中。

误区21 对水果敬而远之

专家解答：水果中含有很多矿物质如铬、锰，对提高体内胰岛素活性有很好的帮助作

用。在血糖得到控制的情况下,适当进食各种水果对糖尿病患者是很有裨益的。

误区22 只吃素不吃荤

专家解答:动物性食物优质蛋白质含量高,氨基酸比例适合人体需要。植物性食物大多缺少赖氨酸,但是膳食纤维含量高、脂肪少。因此,荤素搭配是最佳膳食平衡组合。

误区23 用零食充饥

专家解答:大多数零食都是含油脂量或热量较高的食品,任意食用会很快超出总热量范围,还会增加脂肪的摄入,不利于控制血糖。

关于吃法

误区24 食品选得对,做法无所谓

专家解答:煎、炸食物时,会增加食物的总热量,因此烹饪食物应多用清蒸、水煮或凉拌。

误区25 多吃稀饭,少吃干饭

专家解答:煮烂的稀饭易被肠道消化吸收,胃排空时间短,升血糖速度快,而干饭消化吸收及排空较慢,餐后血糖上升速度也慢。

误区26 早餐不想吃,中餐来个饱

专家解答:不吃早餐,容易引起低血糖。过度饥饿,中午必然过饱,餐后血糖会过高,致使一日血糖高低波动,对稳定血糖很不利。

误区27 拒绝加餐

专家解答:加餐不等于加热量,在一日总热量中分出一定比例用于加餐,这样可以做到少吃多餐,有利于减少饥饿感,平衡血糖。

误区28 进餐速度对病情影响小

专家解答:进餐太快,不易产生饱腹感,结果造成进食太多。缓慢进餐,可使葡萄糖浓度不致过于集中,从而有利于餐后血糖平缓上升。

误区29 忙于工作饥饱无度

专家解答:三餐不定时、不定量会影响对血糖的控制,增加血糖的波动性,会引起低血糖和各种并发症。

误区30 消瘦型糖尿病患者可以随便吃

专家解答:任何体型的糖尿病患者都可以随便吃。消瘦型患者,在控制血糖情况下,可采用一日多餐的方法适当地增加热量摄入,使体重逐渐增加到正常水平。



糖尿病

营养饮食全方案



1 均衡营养， 让胰岛动起来..... 1

糖尿病不是营养过剩而是营养失衡.....	2
平衡膳食，保持血糖稳定	2
利用“食物交换份”达到营养均衡	3
控制糖尿病，关键营养帮大忙.....	4
热量合理，血糖稳	4
选对蛋白质，精神好	5
水喝够，心血管好	6
维生素、矿物质充足，并发症少	7
适量、搭配很重要	8
一日饮食自检表	10
一周饮食自检表	11

2 112种必吃的营养食材 13

主食 热量的主要来源	14
荞麦 延缓餐后血糖上升	14
麦麸 保持血糖平稳	16
黑米 控制体重、平稳血糖	17
玉米 降低血液黏稠度	18
大米 预防糖尿病足	20
芡实 益肾补虚	22
小麦 除热止渴	23
小米 保护视神经	24
薏米 清热利尿	25
燕麦 提高胰岛素的敏感度	26
莜麦 控制餐后血糖	27

杂豆、薯类 算到主食中..... 28

魔芋	抑制糖类吸收	28
芋头	增强免疫功能	29
红薯	延缓餐后血糖升高	30
红豆	辅助降血糖	31
芸豆	减肥、降压	32
土豆	预防血脂黏稠	33
绿豆	解毒利尿	34
豇豆	促进胰岛素分泌	35

肉类 多吃禽类，巧吃畜类..... 36

鸭肉	保护血管健康	36
兔肉	保胆明目	38
鹌鹑	辅助治疗高血压	39
乌鸡	清除血液垃圾	40
羊肉	增强免疫力	41
牛肉	促进胰岛素的合成	42
猪肉	补肾养血	44
鸡肉	帮助缓解疲劳	46
鸽肉	改善糖尿病患者的血液循环	47

鱼类、海鲜 补钙又补锌..... 48

牡蛎	保肝利胆	48
----	------------	----

海参 激活胰岛B细胞活性

海蟹	滋补身体	50
----	------------	----

鳕鱼	护肝明目	51
----	------------	----

金枪鱼	维持正常糖代谢	52
-----	---------------	----

鲈鱼	帮助控制体重	53
----	--------------	----

鲫鱼	补虚健体	54
----	------------	----

带鱼	保护心血管	55
----	-------------	----

海鳗	保护糖尿病患者的视力	56
----	------------------	----

三文鱼	减少患2型糖尿病的可能性	57
-----	--------------------	----

烹调油 选好用好很重要..... 58

玉米油	预防和改善动脉硬化	58
-----	-----------------	----

香油	促进胆固醇代谢，保护血管	58
----	--------------------	----

橄榄油	减少心血管疾病的发生	59
-----	------------------	----

茶油	改善血脂异常	59
----	--------------	----

大豆油	有助降低血脂	60
-----	--------------	----

花生油	有益于心脑血管的保健	60
-----	------------------	----

葵花子油	预防动脉硬化	61
------	--------------	----

豆和奶 补充优质蛋白..... 62

豆浆	增强抗病能力	62
----	--------------	----

牛奶	调节血压，增强骨质	63
----	-----------------	----

酸奶	调理肠胃，防止便秘	64
----	-----------------	----

豆腐	预防心血管疾病	66	白萝卜	稳定胰岛的结构与功能	88
奶酪	保护视神经	68	甘蓝	提高胰岛素活性	89
黄豆	抑制胰酶, 降血脂	69	菜花	改善糖耐量	90
蛋类	吃法有讲究	70	菠菜	可以吃的“类胰岛素”	92
鸡蛋	健脑护肝	70	苋菜	维持正常心肌活动	93
鹌鹑蛋	保护心血管, 利水消肿	71	韭菜	降低血脂	94
鸭蛋	保护骨骼, 预防贫血	72	芥菜	预防眼底出血	95
蔬菜	降低餐后血糖	74	香菜	辅助降血压	96
生菜	促进血液循环	74	胡萝卜	降压、强心	97
冬瓜	抑制淀粉、糖类转化为脂肪	75	莲藕	生津止渴	98
莴笋	改善糖代谢	76	豌豆	控制餐后血糖升高	99
芹菜	降血压的首选之品	77	菌菇类	每天都要吃	100
黄瓜	抑制糖类转化为脂肪	78	猴头菇	改善周围神经功能障碍	100
甜椒	辅助调节血糖	79	黑木耳	不会造成血糖剧烈波动	101
西红柿	保持血管壁的弹性	80	银耳	促进胰岛素降糖活性	102
芥蓝	减轻胰岛B细胞负担	82	香菇	预防糖尿病视网膜病变	103
芦笋	有助降低血糖	83	平菇	抑制毒素的合成	104
竹笋	减少脂肪吸收	84	口蘑	防止便秘、促进排毒	105
苦瓜	保护胰岛B细胞	85	鸡腿蘑	减少血液中胆固醇	106
空心菜	有效控制血糖	86	松蘑	调节糖代谢	107
木耳菜	益肝、利尿	87	水果	选择低糖的	108

西瓜	清热止渴	108
木瓜	对消化系统有益	109
草莓	不会增加胰岛负担	110
柠檬	预防感染性疾病	111
柚子	生津止渴	112
菠萝	消除水肿	113
葡萄	缓解低血糖症状	114
梨	润肺、生津、利尿	115
橙子	改善口干口渴的症状	116
桑葚	降血脂、明目	117
苹果	促进脂肪的分解	118
猕猴桃	有助于调节糖代谢	119
干果	少吃一点就可以	120
栗子	益气健脾，厚补胃肠	120
莲子	安神助眠	121
花生	预防心血管疾病	122
葵花子	保护血管健康	123
腰果	软化血管	124
开心果	润肠通便	125
零食随身带，谨防低血糖		126
饮品	要选低糖、低刺激的	128

果蔬汁	适合胃肠功能不好的 糖尿病患者	128
绿茶	改善人体对胰岛素的反应能力	129
红茶	防治心肌梗死	130
甜茶	辅助治疗糖尿病及肥胖症	130
枸杞茶	提高糖耐受量	131
石榴茶	改善机体的糖耐量水平	131
金银花茶	清热解毒，增强机体免疫力	132
莲子芯茶	调节胰岛B细胞分泌	132

要远离的饮品	133
--------	-----



3 妙用中药控制血糖

135

8种改善症状的特效药材	136	
山药	改善尿频症状	136
丹参	活血化淤，改善微循环	136
葛根	解热、降血糖	137
黄连	有效降低血糖浓度	137
桔梗	降糖效果显著	138
知母	生津润燥，清热泻火	138
地黄	补肾止消渴	139

玉竹 平衡胰岛功能	139
32款特效药膳	140
稳定血糖药膳	140
稳定血压药膳	141
稳定血脂药膳	142
合并冠心病药膳	143
护肾药膳	144
护眼药膳	145
护足药膳	145

4 糖尿病家常营养保健食谱 147

降血糖食谱	148
稳血压食谱	150
调血脂食谱	152
养护神经食谱	154
明目食谱	156
健肾食谱	158
疗心食谱	160
护足食谱	162

附录 164

特殊情况时控制血糖小妙招	164
糖尿病的居家自疗法	166
糖尿病的运动疗法	170

