

糖尿病食疗

雷 永 乐

广东人民出版社

责任编辑:孙泽军

封面设计:吕文胜 卫 彤

责任技编:孔洁贞

糖尿病食疗

雷永乐

*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东惠阳印刷厂印刷

(厂址:惠州市南坛西路17号)

787×1092毫米 32开本 4.25印张 1插页 80,000字

1997年4月第1版 1998年1月第2次印刷

ISBN 7-218-02366-5/R·46.

定价:6.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

序

肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病已成为当今我国重要的公共卫生问题。糖尿病继肿瘤、心脑血管疾病之后也迅速上升为又一种危害严重的慢性病，估计现患者为 2000 万。

糖尿病与营养过剩显然密切相关，饮食治疗是每个患者必须的治疗手段之一，也是糖尿病治疗的基础，是糖尿病药物治疗能否发挥有效作用的前提。“药食同源”，我国饮食疗法源远流长，食疗是祖国医药学的重要组成部分，“寓治于食”，不论病情轻重，或有无并发症以及用药与否，食疗是必须始终坚持的措施之一。有些轻症的糖尿病患者，仅用控制饮食、适当运动，就能使血糖、尿糖达到正常标准而不必吃药便可达到良好的治疗目的。

《糖尿病食疗》向患者提供大量食谱、食疗良方，是糖尿病患者及预防糖尿病的良好良师益友，是为读者打开延年益寿大门的一把钥匙。

广东省科普作家协会常务理事、医学专业委员会主任

陈超民

1996. 4. 12



作者简介

雷永乐，男，1939年生，广东台山县人。1963年广州医学院医疗系本科毕业。广州市第八人民医院副主任医师，广东省科普作家协会及广州市科普作家协会科普作家，《营养与食品卫生》杂志编委。个人著作有《传染病病人的饮食与食物疗法》(获广州市卫技人员专著奖)、《肝炎与食疗》(获广东省科普作家协会优秀科普作品三等奖)、《性功能补养》、《心血管病食疗》、《糖尿病与食疗》，与人合编有《急性重症传染病诊断与处理》(获广东省卫生厅科技进步三等奖)等。

前 言

糖尿病是一种常见病。80年代初我国曾进行糖尿病普查，其患病率约0.6%，目前已达1%，逾一千万人。近年某些地区调查结果表明，患病率竟升至2%左右。现在我国每年患糖尿病的人大约在70—80万人，仅次于肿瘤的发病率。糖尿病患者的死亡率仅次于肿瘤和心脑血管疾病而占第三位。全世界的糖尿病患者已超过1.2亿人。所以糖尿病已被列为慢性疾病的防治重点。

糖尿病需长期治疗，治疗措施主要包括饮食治疗、体力活动和药物治疗三个方面，其中饮食治疗是一项基本的治疗措施。利用食物预防和治疗疾病的方法，称为饮食疗法。这种方法简便易行，疗效显著，安全无毒，多服久服不伤人。广义的食疗，实际上已包括药膳在内。本书把基本上以食物为主的膳食称为食疗，将放有一定药物的膳食归于药膳范畴。这些用作糖尿病人的食疗，将使病人在品尝这些美味佳肴时，不知不觉地得到治疗，达到“以食治疾，胜于用药”的目的。对指导如何同糖尿病作斗争，从而战而胜之，争取早日康复，大有裨益。

由于笔者水平有限，缺点和错误在所难免，希望广大读者提出宝贵意见。

雷永乐

1995 年 10 月 8 日

于广州市第八人民医院

目 录

序	陈超民 (1)
前言	(1)
概述	(1)
糖尿病的饮食疗法	(1)
糖尿病饮食计算法	(3)
营养价值相等食物互换法	(6)
糖尿病人与水果	(8)
化学元素与糖尿病	(9)
糖尿病患者切勿忘记补钙	(12)
食物纤维与糖尿病	(13)
吃鱼与糖尿病	(14)
牛奶喂养与糖尿病	(15)
糖尿病病人忌食肥甘厚味	(16)
糖尿病患者为什么要少吃盐	(17)
糖尿病病人忌饮酒	(18)
糖尿病患者不宜服用甘草与鹿茸制剂	(19)
糖尿病病人须戒烟	(19)
糖尿病人饮食歌	(21)
以饮食行为预测糖尿病	(21)

糖尿病的自我诊断	(22)
什么叫做酮体中毒	(23)
糖尿病的十大信号与新信号	(23)
为什么胰岛素叫“生命之宝”	(25)
 日常食物与食疗	 (26)
 粮食豆类	 (26)
粳米	(26)
糯米	(26)
小麦	(27)
大麦	(28)
荞麦	(29)
高粱	(31)
玉米	(31)
玉米须	(32)
小米	(34)
黄豆	(35)
豆腐	(35)
豆腐渣	(37)
黑豆	(37)
蚕豆	(38)
豇豆	(39)

绿豆	(39)
扁豆	(40)
赤小豆	(41)
黑芝麻	(41)
番薯	(42)
豌豆	(43)
眉豆	(43)
鱼肉类	(44)
猪肉	(44)
猪脊骨	(45)
猪肚	(46)
猪肝	(46)
猪腰	(47)
猪胰	(48)
猪心	(49)
羊肚	(51)
马乳	(52)
人乳	(52)
兔肉	(53)
鸡	(55)
鸡蛋	(57)
鸭	(58)
鹌鹑	(60)

鲫鱼	(61)
鲤鱼	(61)
黄鳝	(62)
鳖肉	(64)
蛤蜊肉	(65)
西施舌	(66)
田螺	(66)
蚌肉	(67)
江珧柱	(67)
海参	(68)
副食品类	(69)
花生	(69)
香菇	(69)
海带	(71)
茶叶	(72)
黑木耳	(72)
玉竹	(73)
蜂乳	(73)
薏米	(74)
山药	(74)
瓜菜类	(77)
枸杞叶	(77)
枸杞子	(78)

芹菜	(81)
葱	(82)
洋葱	(83)
韭菜	(84)
薤菜	(85)
菠菜	(86)
白菜	(87)
芥菜	(88)
苦瓜	(88)
南瓜	(90)
冬瓜	(92)
萝卜	(93)
胡萝卜	(93)
丝瓜	(94)
茄瓜	(95)
葛根	(96)
番茄	(97)
水果种子类	(98)
番石榴	(98)
桑椹	(99)
枇杷	(100)
桃树胶	(101)
菠萝	(101)

杨梅.....	(102)
櫻桃.....	(102)
西瓜.....	(102)
苹果.....	(103)
核桃.....	(104)
山楂.....	(104)
桔.....	(105)
梨.....	(106)
松子.....	(106)
罗汉果.....	(107)
既是食品又是药品类	(107)
桑叶.....	(107)
茯苓.....	(108)
荷叶.....	(108)
鸡内金.....	(109)
白果.....	(109)
肉桂.....	(110)
其他	(110)
首乌茶.....	(110)
魔芋豆腐.....	(111)

附录

常用食物成份表.....	(113)
--------------	-------

概 述

糖尿病的饮食疗法

6月27日是世界糖尿病日。糖尿病是一个终身性疾病，需要长期治疗；治疗措施主要包括饮食治疗、体力活动和药物治疗三个方面，其中饮食治疗是一项基本的治疗措施。

糖尿病中医叫消渴病，有半数以上的病例有典型的三多症状（多饮、多食、多尿）。糖尿病与饮食关系十分密切，无论是哪一类型糖尿病，首先都必须采取饮食治疗。如轻型病人不用服药通过饮食调整，也能控制病程。重者除了药物治疗外，配合饮食治疗更是治疗成功的关键。

限制主食

为了减轻胰岛细胞负荷，对于肥胖者，每日米、面主食应限制在150~250克，如有饥饿感，可多食蔬菜充饥。对非肥胖者，每日主食为200~250克；轻体力者为250~300克；中等体力劳动者300~400克；重体力劳动者则为400~500克。控制饮食以每餐达7成为宜。

补充蛋白质

糖尿病人因代谢紊乱，蛋白质分解过速，容易摄入蛋白质不足，出现负氮平衡量（摄入氮少于粪尿排氮）。所以膳食

中应补充蛋、奶、鱼、瘦肉和豆制品如豆美丝等蛋白质丰富的食物。每日每公斤体重摄入 0.8 克蛋白质为宜。近年研究证明，蛋白质过多对糖尿病并无好处，高蛋白质饮食可引起病人肾小球滤过压增高，容易发生糖尿病肾病。

低脂饮食

由于脂肪热卡过多，高脂肪饮食会促使动脉硬化等合并症的发生。脂肪每天要少于 50 克。用含不饱和脂肪酸的植物油为主，如花生油、大豆油、菜籽油等，避免食用动物油及椰子油。

蔬菜水果的选择

多用含糖少的蔬菜如芹菜、卷心菜、韭菜、油菜、番茄、茄子、南瓜、黄瓜、西葫芦、丝瓜。此外，甜酸橙、半熟的木瓜、柑、李子、石榴、樱桃可适量进食。

宜补充矿物质和锌铬

糖尿病人的糖从尿中排出，同时也造成钙、磷、镁的丢失过多，故而可食海带、紫菜、虾米、虾皮、木耳、各种豆类及豆制品（如豆美丝）这些含钙、磷、镁多的食物。老年糖尿病患者处于低血锌。缺锌使免疫功能障碍，影响伤口创面的愈合。含锌多的有瘦肉、家禽、鱼和豆类。铬参与人体的糖代谢。缺铬可引起糖代谢紊乱、血糖增高、血脂增高，促使动脉粥样硬化，可食用粗粮及适当食些肝肾等含铬丰富的食品。

忌食

糖、蜂蜜、果酱、蜜饯、糕点、冰淇淋等忌食。山芋、马

铃薯、栗子、藕粉等少食为宜。西瓜、香瓜每日限量应在 200 克左右。葡萄、樱桃、桔子、橙、柚子、李子、桃子、菠萝、梨和杏含糖高，每天可吃 100 克左右。

糖尿病饮食计算法

1. 计算标准体重

按照每个人不同的性别、年龄、身高、体重及劳动情况，计算每日所需热量。标准体重可依下式估算：

① 身高（厘米） -105 = 体重（公斤）……（粗算法）

② $〔\text{身高（厘米）} - 100〕 \times 0.9$ = 体重（公斤）

……（细算法）

以上二式为成年男子计算公式，如为女性，则再减 2，即为成年妇女标准体重。

③ 男女分别计算：

男子： $0.36 \times \text{身高（厘米）}$ = 标准体重（公斤）

女子： $0.34 \times \text{身高（厘米）}$ = 标准体重（公斤）

在标准体重上下 20% 范围以内属于正常。在 20% 以下为消瘦，超过 20% 为肥胖；超过 40% 者为重度肥胖。

2. 所需热量估计

成年糖尿病人每公斤体重需要热量，见表 1。

表 1

糖尿病人每日需要热量参考表

需 要 热 量 体 (千卡) 型 劳 动 强 度	肥胖 (每公斤体重)	正常 (每公斤体重)	消瘦 (每公斤体重)
休息者	15	15~20	20~25
轻体力劳动与家庭主妇	20~25	25~30	30~35
脑力劳动	20~25	30	35
中等劳动	30	35	40
重劳动	35	40	40~50
孕妇	30	35	40
哺乳期	30~35	35~40	40~45

15 岁以下正在生长发育的儿童需要热量比一般人多些：
0~4 岁每日每公斤体重 50 千卡；5~9 岁需 40~45 千卡；10
~15 岁需 35~40 千卡。伴有消耗性疾病者亦应酌情增加。

表 2

老年糖尿病患者每日需要热量参考表

需 要 热 量 体 (千卡) 型 活 动 情 况	肥胖 (每公斤体重)	正常 (每公斤体重)	消瘦 (每公斤体重)
卧床休息	15	20~25	25~30
轻体力劳动	20~25	30~35	35~40
中等体力劳动	30	35~40	40~45

3. 膳食中其他营养素的估计方法

按患者病情的轻重类型，一般在计算其他营养素方面有两种处理的方法：

糖、蛋白质、脂肪为食物中的三大营养素，当总热量确