

DIABETES DIET



糖尿病
饮食治疗

碳水化合物交换法

饮食控制血糖的简便方法

谢良民 陈馨 葛懿云 编著

上海科学技术文献出版社



健康饮食
碳水化合物交换法

碳水化合物交换法

碳水化合物交换法

碳水化合物交换法

碳水化合物交换法

碳水化合物交换法



糖尿病
饮食治疗

谢良民 陈馨 葛懿云 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

糖尿病饮食疗法:碳水化合物交换法 / 谢良民, 陈馨,
葛懿云编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009. 4
ISBN 978 - 7 - 5439 - 3748 - 2

I . 糖... II . ①谢... ②陈... ③葛... III . ①糖尿病 - 临床
营养 ②糖尿病 - 食物疗法 IV . R587.105 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 179107 号

责任编辑: 忻静芬

封面设计: 钱 祯

糖尿病饮食疗法:碳水化合物交换法

谢良民 陈 馨 葛懿云 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 13
2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 5 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3748 - 2

定价: 39.00 元

<http://www.sstlp.com>

前言	1
一、碳水化合物交换法	5
糖尿病饮食控制的关键原则	6
为什么要计数碳水化合物	7
什么是碳水化合物交换法	8
糖尿病患者健康饮食应该包括哪几类食物	8
何种食物含有碳水化合物	9
应计数哪几类食物	9
食物交换份的大小非常重要	11
按碳水化合物交换法控制饮食时还要做哪些事	11
第一步 确定你每日的热量需要量	12
第二步 确定你每日的碳水化合物需要量	16
计算实例	17
第三步 制订适合病情的饮食计划	20
一日食谱制订范例	21
二、制订饮食计划的技巧	32
确定各餐允许摄入的碳水化合物数量	36
安排水果、乳制品和主食	37
安排蔬菜、肉鱼蛋豆类和油脂类	40



目 录

66	三、碳水化合物交换份
68	淀粉类
94	水果类
112	蔬菜类
134	肉鱼蛋豆类
177	乳及乳制品类
181	油脂糖酒甜食类



四、碳水化合物交换份食物索引	193
----------------	-----

表

表1-1 一份碳水化合物交换份的营养成分	10
表1-2 评估你的体力活动水平	14
表1-3 成年糖尿病患者每日热量需要量	15
表1-4 每日不同热量摄入水平允许摄入的碳水化合物数量	18
表1-5 糖尿病患者各餐碳水化合物摄入建议表	20
表2-1 糖尿病患者每日碳水化合物分配表	33
表2-2 推荐的不同热量摄入水平的食物交换份	34
表3-1 一份碳水化合物交换份的营养成分	67

目 录

表3-2-1谷类	70
表3-2-2 淀粉性蔬菜	87
表3-2-3 除大豆以外的豆类及其制品	90

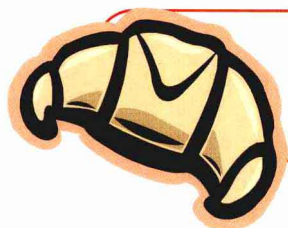


表3-3-1 水果及果汁	96
表3-4-1 深色蔬菜	114
表3-4-2 浅色蔬菜	116
表3-4-3 除大豆以外的鲜豆类	126
表3-4-4 菌藻类	130

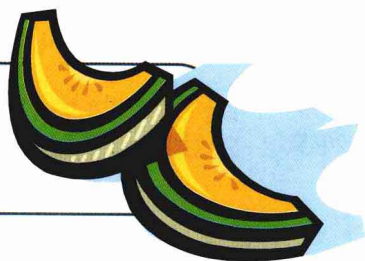
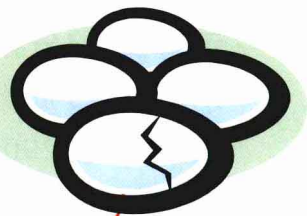


表3-5-1 家畜类	138
表3-5-2 家禽类	150
表3-5-3 鱼类、海产品	157
表3-5-4 蛋类	171
表3-5-5 豆类及豆制品	174



目 录



表3-6-1 乳制品	179
表3-7-1 油脂类	183
表3-7-2 坚果类	186
表3-7-3 糖类	188
表3-7-4 酒类	188
表3-7-5 甜食类	190

工作表1-1 确定理想体重和体型	13
工作表1-2 确定你的每日热量需要量	16
工作表1-3 确定你的每日碳水化合物需要量	18
工作表2-1 我的一周饮食计划	58
工作表2-2 我的一日食谱汇总	65

示例表1-1 食谱汇总	28
示例表1-2 营养成分分析	30
示例表2-1 2000千卡饮食各餐碳水化合物分配	36
示例表2-2 安排水果、乳制品	38
示例表2-3 安排主食	39
示例表2-4 安排蔬菜和肉鱼蛋豆类	41
示例表2-5 淀粉性蔬菜与主食互换	42
示例表2-6 2000千卡食谱汇总	43
一周食谱举例（2000千卡）	44

一提到糖尿病，很多人首先联想到的就是不能吃某些食物，特别是甜食。实际上，目前的糖尿病膳食指南要求并不是非常苛刻，但有一点复杂。糖尿病膳食指南可以简要地概括为：

- (1) 摄入多种多样的、健康有营养的食物。
- (2) 适量摄入脂肪和蛋白质。
- (3) 努力使从食物摄入的碳水化合物与药物如胰岛素和运动水平相平衡。

第一条和第二条是让你养成良好的饮食习惯和饮食规律，是着重长期的健康。第三条则是通过饮食控制来达到控制血糖的目的，因为我们体内每日一半的胰岛素是用来代谢我们所吃食物中的碳水化合物的，运动则要消耗所摄入的热量。

科学地计划你的膳食是成功的关键

管理糖尿病需要做很多事情，只有实现药物、膳食及运动等几方面之间良好的平衡才会使你的血糖水平达到控制目标。

你也许已经在服用药物和注射胰岛素，但是科学地计划你的膳食以及明智地选择食物也会帮助你使血糖水平保持在健康范围内。那么，怎样科学地制订饮食计划呢？最为重要的一点是要知道你的碳水化合物摄入量。

碳水化合物有何威力？

你摄入的90%~100%的碳水化合物经过15分钟至1.5小时的消化就转化为血糖。你摄入的碳水化合物越多，你的血糖就会越高。而蛋白质和脂肪对短期血糖水平的影响微乎其微。了解并计划你每日碳水化合物的摄入量有利于你控制血糖水平。这个方法也同样适用于不使用胰岛素的患者。每餐定量摄入碳水化合物有利于血糖水平保持平稳。碳水化合物摄入量和食物份数大小对血糖控制很重要，并且摄入过量碳水化合物会导致体重增加，特别是当你在使用胰岛素时。摄入多种低热量食物对于良好的健康和控制体重是非常重要的。

通过科学地计划膳食和改变生活方式来控制糖尿病的确是一项挑战。美国糖尿病学会认为，最简单也是最成功的控制血糖水平的方法之一就是控制每餐碳水化合物的摄入量。计算并科学地安排每日每餐碳水化合物摄入量的方法就叫做碳水化合物交换法。





碳水化合物交换法是一种非常简便、有效的制订糖尿病饮食计划的方法。把你将要在餐中摄入的食物的碳水化合物数量相加，并由此确定口服药物和(或)胰岛素用以覆盖碳水化合物的正确剂量。在以碳水化合物交换法制订你的膳食计划时，会考虑你的身高、体重、活动水平、年龄和总体的健康状况等因素，因此这种饮食计划是个体化的。碳水化合物会影响体重，每个人需要碳水化合物，但是摄入过多会导致体重增加。因此，碳水化合物交换法除了可以帮助你控制血糖水平外，也可以帮助你管理体重。

使用碳水化合物交换法制订饮食计划，你可以食用几乎所有你喜欢吃的食物，而无需担心血糖水平失控。因此，碳水化合物交换法可以增加你选择食物的种类，可以真正让你得到“鱼和熊掌”：既能达到控制血糖目的，又能享受食物的美味。

拿起你的笔，跟随本书一起来了解如何计数你所吃食物中的碳水化合物；了解一份碳水化合物交换份食物究竟是多少；最重要的是来看看专业营养师制订糖尿病饮食计划的秘密。读完本书，我想你应该可以为自己制订糖尿病控制饮食计划了。

祝你成功！

何良民

2008年8月



健康的糖尿病控制饮食是一种平衡的膳食，是一种经科学计划所制订的、符合营养学治疗原则的饮食，决不是某种食物不能吃，或者某种食物能大量吃那么简单。但是事实上，很多糖尿病患者的饮食非常单调，害怕改变食物种类，甚至不敢去饭店用餐，长期吃相同的食物。如果你计数食物中的碳水化合物，那么你就可以在你的早餐、午餐和晚餐的饮食计划中增添自己喜欢的食物，并且不用担心餐后血糖水平无法控制。碳水化合物交换法是将一餐中碳水化合物含量与餐后血糖水平准确地联系起来的一种制订饮食计划的方法，它可以使你很容易地达到血糖控制的目的，同时又可以使你享受你喜欢的食物，而无需陷于“某种食物不能吃，或者某种食物能大量吃”的误区中。



糖尿病饮食控制的关键原则

美国糖尿病学会的糖尿病营养学治疗指南认为，糖尿病饮食控制的关键性原则是“总量控制，均衡分配”和“保持一致性”。“总量控制”原则中的总量是指每日饮食中的总热量和总碳水化合物的摄入量；所谓“控制”是指对于一个糖尿病患者来说，每日总的热量和每日允许摄入的碳水化合物的数量是确定的，不能超出这一数量。控制总热量摄入的目的是为了将你的体重维持在理想体重范围内，而控制碳水化合物的摄入量就是控制餐后的血糖水平。“保持一致性”是指每餐允许摄入的碳水化合物数量与前一天同餐次中的碳水化合物数量保持一致。如果你每天摄入的主餐和点心中的碳水化合物含量与前一天的同一餐次主餐或点心中的碳水化合物含量相同，那么你的餐后血糖水平就可能表现出稳定模式，血糖稳定对你来说就意味着糖尿病病情控制较好。



本书将向你介绍如何运用碳水化合物交换法制订一个符合自己特点的糖尿病饮食计划，以此方法制订的饮食计划既能使你在营养学上控制每日总热量和碳水化合物的摄入量，使每餐主餐和加餐中的碳水化合物摄入量与前一天同餐次所吃的碳水化合物量相同，又能使你在食物的选择上无所顾忌、丰富多彩，几乎可以吃你喜欢吃的任何食物。



当你制订出这份计划后，你会发现自己每日总热量以及主食和点心允许摄入的碳水化合物数量都有具体规定，每日只要按此饮食计划保持总热量和碳水化合物的摄入量一致，你就可以放开手脚选择健康美味的食物了，既可以达到糖尿病饮食控制的目标，又能享受食物带来的美味。看到这里，可能你已经跃跃欲试地想为自己计划饮食了，但是在此之前还要了解一些相关知识。

为什么要计数碳水化合物

食物中含有碳水化合物、脂肪和蛋白质，这些营养素是身体所需能量的来源。此外，食物还含有其他重要的营养素如维生素和矿物质等。为什么仅计数碳水化合物呢？这是因为食物中的碳水化合物对血糖的影响最大。在进餐后1小时左右的时间内，所吃食物中90%的碳水化合物会转变成为葡萄糖，并且进入血液中。也就是说，食物中的碳水化合物转化成为葡萄糖的速度很快，并且转化量大。这也表明，在测定餐后1或2小时血糖水平时，升高的血糖值主要是由你所吃的碳水化合物转变成为葡萄糖，并进入血液中所造成的。膳食中的脂肪和蛋白质在短期血糖控制中的作用较小。食物中的脂肪仅有一小部分会转化成为葡萄糖进入血液中，在每日血糖控制中的作用很小。而食物中的蛋白质也只有一部分会转化成为葡萄糖，并且这种转化速度非常缓慢。由于蛋白质仅占总热量的10%~20%，因此蛋白质对血糖的控制作用不足10%。



什么是碳水化合物交换法

碳水化合物交换法能相对精确地计算每一餐所吃食物中使血糖升高的碳水化合物的数量，可精确地平衡碳水化合物摄入量与胰岛素的剂量或锻炼水平。

使用该方法要取得良好的血糖控制取决于你是否能精确地计算出你所吃食物中的碳水化合物的含量。良好的血糖控制还取决于食物升高血糖的速度。尽管“碳水化合物交换法”有非常多的优点，但是，掌握它需要花费一定的时间及要有耐心。



糖尿病患者健康饮食应该包括哪几类食物

营养学上根据将大致提供相同营养素的食物归为一类的原则，将日常的食物分为淀粉类、蔬菜类、水果类、乳及乳制品类、肉鱼禽蛋豆类及油脂甜食类等六大类。糖尿病患者每日饮食应该涵盖这六大类食物，如果缺少一类甚至几类，那么，这样的饮食就不是均衡膳食，例如很多患者从不吃牛奶或水果。糖尿病患者认识并掌握这种食物分类方法、每份食物的大小及每日各类食物摄入量等知识是进行饮食控制糖尿病的关键。



何种食物含有碳水化合物

你的回答肯定是糖！然后你可能还会说面包、米饭、饼干、土豆和玉米。你的回答是对的，但是别忘了淀粉性蔬菜如豌豆、蚕豆和干豆等也含有碳水化合物。其实，还有很多其他类的食物含有碳水化合物，如水果和果汁、蔬菜、牛奶和酸奶、奶酪、糖类食物如糖果和苏打饮料、甜食如饼干和蛋糕等。



应计数哪几类食物

从表1-1可以看到，在六大类食物中，肉鱼禽蛋类和油脂类食物不含有碳水化合物，因此碳水化合物交换法主要关注和计数淀粉类（即主食和部分淀粉性蔬菜）、蔬菜类、水果类和乳制品等食物中的碳水化合物含量。从表1-1中还可以看出，一份蔬菜中碳水化合物的含量只有5克，你肯定知道蔬菜中含有大量的维生素和矿物质，因此蔬菜的摄入份数应该多。表1-1中的数据十分重要，营养学家就是按照这些数据来制订六大类食物中具体某一食物的“份量”的。请注意，肉鱼蛋豆类和油脂类虽然不含有碳水化合物，计数时可以不考虑这两类食物中的碳水化合物，但是这并不意味着在制订饮食计划时就可以忽视饮食中的蛋白质和脂肪。蛋白质和脂肪的摄入量也应控制在《中国居民膳食指南》的要求之内。