

习惯是最好的医生，食物是最好的降糖药！

用饮食打败糖尿病的侵袭！

糖尿病 怎么吃

速查手册

丁丽丽 编著



糖尿病患者能吃什么？糖尿病患者应该怎么吃？

糖尿病患者饮食规则是什么？

糖尿病患者如何在餐桌上保卫好自己的健康？

糖尿病患者不可不知的健康饮食方法尽在书中。

上海科学技术文献出版社

糖尿病 怎么吃

速查手册

丁丽丽 著

?

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病怎么吃速查手册/丁丽丽编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5439-5123-5

I. ①糖… II. ①丁… III. ①糖尿病—食物疗法—手册
IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第256362号

责任编辑: 忻静芬 林 朔

糖尿病怎么吃速查手册

丁丽丽 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路746号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 18

字 数: 223 000

版 次: 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-5123-5

定 价: 29.80元

<http://www.sstlp.com>

目录

CONTENTS

上 篇	知己知彼，全方位透析糖尿病	001
第一章	了解糖尿病，你必须懂的关键词	002
	血糖	002
	胰岛素	003
	糖尿病的类型	003
	糖尿病的症状	005
	糖尿病并发症	005
	糖尿病的征兆	006
第二章	均衡营养，降糖从嘴开始	007
	降糖，你必须懂得的食品交换	007
	素食与荤食，皆要因人而异	008
	控制血糖，必须知道的11类营养物质	010
	食物多样化，谷类是基础	015
	膳食纤维是否多多益善	016
	糖尿病无需谈脂色变	017
	最好的降糖药是均衡的营养	019
	吃对食物，四季安康	021

第三章	常见并发症的餐桌营养	030
	糖尿病肾病	030
	糖尿病周围神经病变	032
	糖尿病视网膜病变	033
	糖尿病足	035
	糖尿病胃肠病	037
	糖尿病性功能障碍	038
	糖尿病合并高血压	040
	糖尿病合并高脂血症	041
	糖尿病合并冠心病	042
	糖尿病合并脑血管病	044
	糖尿病合并痛风	045
	糖尿病合并骨质疏松	047
	糖尿病合并肺结核	049
	糖尿病合并肝病	050
	糖尿病合并甲状腺功能亢进	052
	糖尿病合并感染	053
	糖尿病合并皮肤瘙痒	054
	糖尿病合并失眠	055
中 篇	吃什么，糖尿病必吃与禁吃的食物	057
第一章	水果及干果	058
	杏 血管保护神	058
	樱桃 促进胰岛素生成	060
	草莓 辅助降血糖	062
	山楂 预防糖尿病血管并发症	063

第二章

石榴	控制血糖好助手	065
无花果	提升免疫力	066
西瓜	利尿降糖	068
木瓜	预防糖尿病并发症	070
桃子	有效控制血糖	072
猕猴桃	调节糖代谢	073
橘子	防治糖尿病并发眼疾	074
柚子	降糖首选水果	075
柠檬	含糖量极低的水果	077
李子	控制热型糖尿病	078
橄榄	降低血糖，促进血液循环	079
苹果	减少血糖含量	081
菠萝	减少对胰岛素和药物的依赖性	082
杨桃	通便降糖	084
火龙果	适合老年糖尿病患者	085
板栗	加强葡萄糖代谢	087
莲子	适宜2型糖尿病患者食用	089
花生	增强胰岛素敏感性	090
杏仁	预防心脏病和糖尿病、减肥	092
芝麻	防治糖尿病等慢性病	093
腰果	对糖尿病的防治有帮助	095
蔬菜		098
苦瓜	植物胰岛素	099
黄瓜	亦蔬亦果的好食物	101
韭菜	降低血脂	102
南瓜	防治糖尿病的保健品	104
冬瓜	消渴止烦闷	105

银耳	增强抗病能力	⑤⑤⑤106
海带	降低血糖, 保护胰岛细胞	⑤⑤⑤108
紫菜	降低血液黏稠度	⑤⑤⑤109
香菇	改善糖尿病视网膜病变	⑤⑤⑤111
口蘑	帮助控制血糖	⑤⑤⑤113
金针菇	减轻糖尿病并发症	⑤⑤⑤114
青椒	辅助调节血糖	⑤⑤⑤116
辣椒	显著降低血糖水平	⑤⑤⑤117
茄子	预防糖尿病并发眼疾	⑤⑤⑤118
莲藕	抑制尿糖、生津止渴	⑤⑤⑤120
山药	抑制餐后血糖	⑤⑤⑤121
荸荠	辅助治疗糖尿病	⑤⑤⑤123
魔芋	降低餐后血糖	⑤⑤⑤124
洋葱	刺激胰岛素的合成	⑤⑤⑤126
大蒜	促进胰岛素合成	⑤⑤⑤127
番茄	适合糖尿病患者每日食用	⑤⑤⑤129
胡萝卜	降糖降脂	⑤⑤⑤130
白萝卜	稳定胰岛的结构与功能	⑤⑤⑤132
芹菜	平肝利尿, 降血糖	⑤⑤⑤134
菠菜	更适合2型糖尿病患者	⑤⑤⑤136
生菜	辅助降血压	⑤⑤⑤137
茼蒿	减少糖尿病并发症	⑤⑤⑤139
荠菜	有效控制血糖	⑤⑤⑤140
芥蓝	稳定餐后血糖	⑤⑤⑤141
豌豆苗	适宜2型糖尿病患者	⑤⑤⑤143
空心菜	有益2型糖尿病患者控制血糖	⑤⑤⑤144
裙带菜	降血糖、辅助治疗糖尿病	⑤⑤⑤145

○ 大白菜	预防糖尿病和肥胖症	◎◎147
圆白菜	糖尿病的理想食物	◎◎148
紫甘蓝	降血糖、消暑止渴	◎◎150
白菜花	改善糖耐量和血脂	◎◎151
西兰花	提高胰岛素的敏感性	◎◎153
莴笋	改善糖代谢	◎◎154
芦笋	调解血液中脂肪与糖分的浓度	◎◎155

第三章

五谷		◎◎158
荞麦	对糖尿病并发高脂血症等很有益处	◎◎159
燕麦	预防糖尿病合并高脂血症	◎◎160
黑米	适合糖尿病患者作为主食	◎◎162
玉米	辅助控制血糖	◎◎163
小米	经常食用的保健谷物	◎◎165
薏苡仁	降压、利尿	◎◎166

第四章

豆类及其制品		◎◎168
绿豆	适宜各型糖尿病	◎◎169
黑豆	控制血糖有益处	◎◎170
黄豆	降低身体对糖的吸收	◎◎172
红小豆	辅助降血糖	◎◎173
豇豆	天然血糖调节剂	◎◎174
豆腐	改善糖尿病性骨质疏松	◎◎176
豆浆	阻止糖的吸收	◎◎177

第五章

水产鱼类		◎◎180
牡蛎	保证治疗糖尿病	◎◎181
黄鳝	显著降血糖、调节糖代谢	◎◎182

	鲤鱼	调整糖尿病患者的内分泌代谢	183
	鲈鱼	具有一定的降糖功效	184
	金枪鱼	适合糖尿病患者食用	186
	鲫鱼	滋补身体好食材	187
第六章	肉蛋类		190
	鸡肉	良好的蛋白质来源	191
	兔肉	低脂肪的降糖食物	193
	牛肉	锌的补充剂	194
	驴肉	改善胰腺功能	196
	鸡蛋	防治糖尿病并发症	197
第七章	调味品及其他		200
	姜	降低血糖，减少糖尿病的并发症	200
	醋	降低餐后血糖	202
	茶油	改善胰岛素抵抗水平	203
	橄榄油	糖尿病患者最好的脂肪补充来源	205
	芝麻油	有益糖尿病的恢复	206
	葵花籽油	有效缓解糖尿病症状	207
	绿茶	有助于糖尿病患者康复	209
	红茶	有利于女性糖尿病患者预防骨质疏松	211
第八章	中药材		214
	人参	调节与糖尿病脂类代谢有关的激素	214
	螺旋藻	促进体内胰岛素的合成	215
	珍珠粉	辅助治疗2型糖尿病	216
	蜂王浆	促进胰岛素分泌，降低血糖	217

枸杞子	抑制和治疗2型糖尿病	218
花粉	人体免疫系统的“守护神”	219
蜂胶	双向调节血糖	220
黄精	预防糖尿病并发心血管疾病	221
地黄	增加胰岛素的敏感性	222
石膏	降血糖	223

第九章

糖尿病患者不宜的食物	224
------------	-----

红枣	含糖量过高	224
香蕉	使血糖迅速升高	225
桂圆	易使人上火	225
榴莲	肥胖型糖尿病患者不宜	226
葡萄	升高血糖	227
荔枝	含有丰富的各类糖分	227
土豆	糖尿病患者慎食	228
柿子	迅速升高血糖	229
芋头	不利于控制血糖	230
杨梅	使糖尿病患者脂质代谢紊乱	231
鲍鱼	诱发血压升高	232
百合	含糖量丰富	232
菱角	诱发高钾血症出现	233
啤酒	对控制血糖不利	233

下篇

怎么吃，降糖需知的原则与误区	235
----------------	-----

第一章

享受吃，降糖需知的10个原则	236
----------------	-----

第二章

- 原则一：控制饮食，不是少吃少喝 236
- 原则二：酸甜苦辣咸，调出健康来 238
- 原则三：选对适当的烹调方法 242
- 原则四：谨防糖尿病，远离碳酸饮料 247
- 原则五：科学喝牛奶 248
- 原则六：限糖同时更要“盐”格 252
- 原则七：外出聚餐，该吃就吃 254
- 原则八：喝酒，本着怡情的态度 257
- 原则九：吃对水果也能控制血糖 259
- 原则十：少食多餐，按时开饭 236
- 挑着吃，糖尿病易入的10个误区 264
- 误区一：只要甜的东西就不能吃 264
- 误区二：南瓜能治糖尿病，可多多益善 266
- 误区三：豆制品多多益善 267
- 误区四：低血糖无大碍，忍一忍就过去了 267
- 误区五：植物油多吃无妨 269
- 误区六：体虚多进补 272
- 误区七：只吃粗粮不吃细粮 274
- 误区八：只吃米饭不吃馒头 275
- 误区九：合理膳食不是“饥饿疗法” 276
- 误区十：食物血糖生成指数（GI值）越低的食物越好 277

上篇

知己知彼，全方位透析糖尿病

糖尿病及其并发症是严重危害人类生活质量的重大疾病。也许是我们的生活方式有问题，是饮食结构不合理，甚至是忙于工作疏于锻炼，总之，这种疾病正在悄悄迅速地蔓延着。

对于久患糖尿病的患者而言，以下这些名词您可能都了然于心了。但对于一些刚刚得知自己患了糖尿病的人，有必要为您做一次学术名词的扫盲工作。对于身体健康、吃什么都香的大众而言，以下内容是对您的一次温馨提醒，当您觉察到身体的一些异常情况与此类似时，切莫掉以轻心，疾病从初期开始预防，总是最容易成功治愈的。



第一章 了解糖尿病，您必须懂的关键词

· 血糖 ·

顾名思义，血糖就是血液中葡萄糖的含量。人体内组织细胞所需要的能量大部分来自葡萄糖，因此血糖必须保持一定的水平才能满足体内细胞需要。当血液内葡萄糖含量拍打的正常值降低或升高，身体都会有不适感。

对健康人而言，血液内葡萄糖浓度是处于稳定和平衡的状态。如血糖持续处于较低水平，可能会出现低血糖；而血糖持续升高，可能会出现糖尿病。这两种都是疾病状态。

血糖浓度表示方法

有毫克/分升（mg/dl）和毫摩/升（mmol/L）两种表示方法，前者是血糖的传统单位，后者是血糖的国际单位。

两者的换算关系是：

毫克/分升（mg/dl） $\times 0.056$ =毫摩/升（mmol/L），或毫摩/升（mmol/L） $\div 0.056$ =毫克/分升（mg/dl）

空腹血糖

指停止进食10~12小时所测的静脉血浆血糖。正常人空腹血糖为3.8~6.16毫摩/升。空腹血糖反映了无糖负荷时体内的基础血糖水平，其测定结果可能会受到前一天晚餐进食量及成分、情绪的波动变化、夜间睡眠的好坏等因素影响。

餐后血糖

指从吃第一口饭开始计算，2小时后的静脉血糖。正常人餐后2小时血糖应



低于7.0毫摩/升。餐后血糖反映了定量糖负荷后机体的耐受情况。

血糖，多久测一次

对于糖尿病患者而言，多久测一次主要由所患糖尿病类型、所用药物的种类及次数、血糖的控制情况等因素综合决定。

通常情况下，测7次能全面了解血糖的控制情况。这7次分别是早、中、晚三餐前后及睡前各检测一次。若怀疑有“黎明现象”（早晨血糖高，晚上正常）则需检测凌晨血糖。

· 胰岛素 ·

胰岛素是胰岛细胞分泌的一种激素。是体内唯一可降低血糖的激素，也是唯一的促进糖原、脂肪、蛋白质合成的激素。

胰岛素对人体很重要。没有胰岛素，葡萄糖就不可能进入其靶细胞中。胰岛素与靶细胞结合后，就对糖、脂肪、蛋白质及电解质起了代谢调节作用。胰岛素能促进人体对葡萄糖的摄取和利用，以释放人体所需的能量，同时降低血糖。它能促进蛋白质的合成和储存，从而帮助机体生长。另外，它还对脂肪的合成和分解有双向调节作用。当胰岛素缺乏时，糖分解利用受阻，使血糖升高，但脂肪的分解增加，由于脂肪作为能量被大量分解，还会同时引起酮症和血脂升高。

所以，胰岛素被称为“合成性”或者“建设性”的激素。胰岛素分泌不足，不管是绝对缺乏还是相对不足，都会造成血糖升高，诱发糖尿病。

· 糖尿病的类型 ·

1型糖尿病

通常被称为胰岛素依赖型糖尿病，约占糖尿病患者总数的10%。特点如下：



- ◎发病机制可能与病毒导致胰岛 β 细胞的破坏及功能衰竭有关。
- ◎可发生在任何年龄，但多见于儿童和青少年。
- ◎起病较急，身体比较消瘦，“三多一少”症状明显。
- ◎如不及时治疗，血糖会在短时间内上升很高，可产生酮体，呼吸中有“烂苹果”的味道，严重者可昏迷甚至死亡。

2型糖尿病

通常被称为非胰岛素依赖型糖尿病，约占糖尿病总数的90%。特点如下：

- 发病隐匿，常常没有明显症状，很多时候仅在常规体检时发现。
- 胰腺还可以分泌一定量的胰岛素，因为“胰岛素”抵抗而不能发挥作用。
- 多发于40岁以上的成年人或老年人。
- 起病缓慢，体型较肥胖、病情较轻，伴有口干、口渴的症状。
- 治疗应采用综合方法，科学的饮食习惯和积极的体育锻炼是治疗的基础。
- 可采用口服降糖药或注射胰岛素治疗。

妊娠糖尿病

指原来无糖尿病的妇女在妊娠期（通常在中后期）发现的糖尿病。妊娠糖尿病发生率占孕妇的1%~3%。

原因是妊娠期间，胎盘分泌多种对抗胰岛素的激素，加之妊娠期间机体组织又对胰岛素的敏感性降低，因此胰岛素显得相对不足。

一般情况下，多数妊娠糖尿病患者会在产后自愈，血糖恢复正常。



· 糖尿病的症状 ·

“三多”

◎多尿：尿的总量增多和夜间排尿次数增多，这样可以通过尿排出过多的糖。

◎多饮：当排出大量尿液，机体缺水，就会导致口渴，通过多喝水来解决口渴。有的患者每天饮水用暖壶来计算。

◎多食：血糖高却不能利用，造成机体能量不足，只能靠多吃食物来弥补。

“一少”

◎体重减少：机体能量不足，又不能利用葡萄糖，只能分解体内储存的脂肪和蛋白质，长此以往，造成能量入不敷出，体重下降。

由于代谢紊乱，水、电解质失衡，能量不能正常释放，有不少患者会感到精神不振、乏力，甚至在早期还有体重增加、肥胖的症状。

· 糖尿病并发症 ·

糖尿病并发症比糖尿病本身更可怕。据相关资料显示，糖尿病患者引起失明的比其他疾病引起的多10~23倍，发生截肢的比其他疾病引起的多20倍，并发冠心病及中风的比其他疾病引起的多2~3倍，导致肾衰竭的比一般肾病的多17倍。

糖尿病的遗传率为1.9%~8.3%。一旦发生了糖尿病的急性并发症，是可以危及生命的。

糖尿病急性并发症：糖尿病酮症酸中毒、非酮症高渗性糖尿病昏迷、乳酸性酸中毒、低血糖反应及昏迷。

糖尿病慢性并发症：心、脑大血管病变，眼睛病变、肾脏病变、神经系统



病变、糖尿病足。

糖尿病的征兆

糖尿病的征兆也就是早期可能会发生的症状，但并不是说有类似症状就是患上糖尿病。但一旦出现，需要尽早去检查。

● 短期内迅速消瘦，特别是原来肥胖的人在短期内出现体重明显下降，同时自觉疲劳无力、身体沉重、腰酸背痛。

● 双手、双足麻木，感觉迟钝，感觉异常。反复发作的皮肤疖肿或溃疡，经久不愈。

● 反复发作的外阴瘙痒或尿急、尿频、尿痛等泌尿系感染症状，反复治疗效果不佳。

● 口腔疾病，如牙周炎、口腔溃疡日久不愈；患不明原因的血栓性疾病及周围血管疾病。

● 餐后数小时或餐前常有不明原因的心慌、乏力、多汗、颤抖或明显饥饿感等症状。

● 无明显原因出现视物模糊、双目干涩、视力下降。

● 没有明显原因的上腹闷胀、大便干稀不调、腹泻与便秘交替出现等消化道症状。

● 有糖尿病家族史、外伤史、甲状腺功能亢进病史、慢性胰腺炎史、胰腺或甲状腺手术史。

● 男性可能会出现阴茎勃起功能障碍等。