



TANGNIAOBING
JIANKANGSHIPU
YIDIANTONG

糖尿病

健康食谱

一点通

主 编 / 吕阳梅



快速查找每周食谱

便捷掌握食谱操作

陕 西 出 版 集 团
陕西科学技术出版社

糖尿病健康食谱一点通

主编：吕阳梅

编者：吕阳梅 乔良美 张金惠
华 郁 朱敏文 缪艳霞

审订：周 玲

策划：党禹州

陕 西 出 版 集 团
陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病健康食谱一点通/吕阳梅主编. —西安:陕西科学技术出版社,2010.1

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4685 - 9

I. 糖… II. 吕… III. 糖尿病 - 食物疗法 - 食谱 IV
R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 104905 号

出 版 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001

印 刷 西安永惠印务有限公司

规 格 787mm × 1092mm 16 开本

印 张 12.5

字 数 200 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版
2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价 29.00 元

版权所有 翻印必究

序

胡锦涛总书记在十七大报告中指出,健康是人全面发展的基础,关系到千家万户的幸福。21世纪是一个大健康时代,这个时代的特点是以人为本,人以健康为本,健康以养生预防为本。努力提高全民族的营养水平和健康素质,既是全面建设小康社会的组成部分,也是综合国力竞争的重要指标。

最近出台的新医改方案将建立覆盖城乡居民的公共卫生服务体系为“四位一体”之首,建立健全疾病预防控制及健康教育等公共卫生服务网络,正是为了帮助国民养成良好的生活习惯,形成清新健康的生活方式,树立早预防、早发现、早治疗的观念。

糖尿病目前越来越成为我国社会公共卫生问题,严重威胁着人们的健康。如何有效防治糖尿病,已成为我国各级政府、医学界及广大患者共同关注的重要课题。本书是作者多年来从事糖尿病临床营养研究工作的经验总结,编写的目的就是顺应广大患者的需要,从膳食入手,让人们远离糖尿病。书中不但从临床医学角度详细解答了糖尿病患者遇到的诸多问题,还特别介绍了一整套糖尿病健康食谱速查法,该方法吸取了临床营养最新研究成果,将相关数据列成表格,以便每个患者根据自己的性别、年龄、腰围等指标,从表中查出适合自己的饮食型号和每周食谱,并且随着年龄、腰围的变化,皆可从本书中查到相应食谱。所以本书实为糖尿病患者康复的必备。

该书论理精当,见解独特,深入浅出,讲述深透,既可与医学界专业人士相交流,又能为不同阶层、不同文化程度及不同年龄段的患者所接受。不但具有科学性,而且通俗易懂,可操作性强。

本书思维创新,立意新颖,文笔流畅,言简意赅,把复杂的营养问题简单化、标准化,将人文关怀有机地融入科学理论之中,使人们看得懂,用得上。本书的出版将有助于患者控制糖尿病相关指标,预防并发症发生和发展,促进身体健康,提高生命质量,而且能大大减少营养师的工作量。我相信,不但每个糖尿病患者及高危人群阅读此书均可受益,就是一般健康人群读后也可增长保健知识,受益无穷。

陕西省营养学会常务副会长
西安交大医学院公卫系营养与食品卫生学科教授

周玲

2009年9月于西安



前言

2002 年全国膳食与健康调查结果显示,我国糖尿病人 2000 多万,空腹血糖异常者 2000 多万。糖尿病虽似“随风潜入夜,润物细无声”,却有“乱石穿空,惊涛拍岸”之势。若将高血糖比喻为“上游”,糖尿病就是“中游”,而糖尿病引起的并发症如尿毒症、心脑血管疾病等则是“下游”。我们应该下大力气截住上游,尽量避免或减少中游和下游情况的发生。

治疗糖尿病,现代医学提倡“五驾马车”式的综合治疗(饮食、运动、药物、监测、教育),而饮食为“驾辕之马”,也就是说,膳食干预是糖尿病治疗的根本和首要措施。本书分别从饮食、运动、药物、监测等方面对糖尿病治疗进行了详细阐述,针对糖尿病不同并发症以及不同的年龄、性别、活动强度等具体情况,排出系列食谱。该食谱吸纳了 2007 年中国居民膳食指南中的精华,将科学理念渗透到糖尿病患者日常生活中,不但在食谱里列入吃饭顺序、水的用量、硬果与水果加餐及运动时间等详细内容,而且将食物禁忌、食物互换明确标出,强调了全麦、粗粮、有色蔬菜、橄榄油的应用,将健康的烹调方法直接贯穿于每日食谱中,还列出典型健康食谱操作步骤。本书不仅是对糖尿病患者生活方式的全面干预,而且可以使糖尿病患者的子女及腹型肥胖者等高危人群远离糖尿病。

本书着重介绍了糖尿病健康食谱速查法,即查两个表便可知一周每餐食谱,再查两个表即可知饮食宜忌及食物互换。用这种速查法,不必进行任何计算及称量,直接查表即可,无论患者年龄、活动强度、腰围怎样变化,都可找到相应的饮食型号及每周每餐食谱。以往糖尿病饮食计算比较繁琐,患者常对此感到苦恼,迄今为止,尚无一本将计算过程省略、供糖尿病患者直接从表中查出结果的书。本书的问世将给糖尿病患者提供一个简便、有效、实用的方法。该方法在临床上应用以来,受到广大糖尿病患者的热烈欢迎。查阅本书,将有助于糖尿病患者很好地控制各项异常指标,从而促进健康,提高生活质量。

本书内容包括两章及附录。第一章(糖尿病患者最关心的问题)第二节(糖尿病饮食治疗问题)、第二章(糖尿病健康食谱速查法)全部、附录 1(《中国居民膳食指南 2007》摘要)、附录 2(常见食物血糖生成指数)及附录 3(世界四大膳食模式)由西安市中心医院营养科主任吕阳梅副主任营养师编写;第一章第一节(糖尿病基础知识问题)及第四节(糖尿病药物治疗问题)由西安市中心医院内分泌科主任朱敏文主任医师编写;第一章第三节(糖尿病运动治疗问题)由西安市中心医院内分泌科护士



Tangniaobing jiankang shipu yidian tong

长张金惠副主任护师编写；第一章第五节（糖尿病的自我监测问题）由西安市中心医院肾病科主任华郁主任医师编写；附录4（部分食物别名）由西安市中心医院营养科缪艳霞营养师编写；附录5（健康食谱操作步骤）由西安市中心医院营养科乔良美营养护师编写。



本书在内容上力求科学性与实用性的统一，文字上尽量注意通俗易懂。第二章内容把笔者多年研究成果全部化为表格形式，旨在最大限度地方便患者。



该书是陕西省科学技术发展计划项目“代谢综合征营养干预方法研究”[2007K15-03-(7)]的总结。在编写过程中，得到陕西省科技厅、西安市卫生局及西安市中心医院的大力支持，陕西省营养学会常务副会长、陕西省营养与食品安全工程中心副主任、西安交通大学医学院营养与食品卫生学科周玲教授审订并作序，前陕西省科技厅副厅长党禹州进行了具体指导，在此一并表示衷心感谢。

由于作者水平有限，不足之处在所难免，恳请诸位同仁及广大读者批评指正。

吕阳梅

2009年9月于西安市中心医院



目 录

第一章 糖尿病患者最关心的问题 (1)

第一节 糖尿病基础知识问题 (1)

1. 什么是糖尿病? (1)
2. 我国糖尿病流行有哪些特点? (1)
3. 哪些情况下暂时不能诊断为糖尿病? (1)
4. 糖尿病对人体有何危害? (2)
5. 糖尿病分哪些类型? (2)
6. 糖尿病的病因是什么? (3)
7. 常用评价肥胖的指标有哪些? (3)
8. 肥胖的标准是什么? (3)
9. 肥胖者易患糖尿病吗? (4)
10. 糖尿病与年龄、性别有关吗? (4)
11. 什么是血糖? (4)
12. 正常人的血糖是多少? (4)
13. 高血糖对人体有何危害? (5)
14. 为什么说糖尿病一级医疗花费是“无本万利”? (5)
15. 为什么说糖尿病二级医疗花费是“本大利丰”? (5)
16. 为什么说糖尿病三级医疗花费是“血本无归”? (5)
17. 1型糖尿病是怎样发生的? 有何特点? (6)
18. 2型糖尿病是怎样发生的? 有何特点? (6)
19. 糖尿病的典型症状是什么? (6)
20. 怎样才能早期诊断糖尿病? (6)
21. 糖尿病病人为什么会发生低血糖? (7)
22. 低血糖的防治办法有哪些? (7)
23. 目前糖尿病的诊断标准是什么? (8)
24. 什么是痛风? (8)

第二节 糖尿病饮食治疗问题 (9)

1. 健康的四大基石是什么? (9)





2. 营养治疗的原则有哪些? (9)
3. 糖尿病营养治疗中应注意哪些问题? (9)
4. 糖尿病患者必须饮食控制吗? (10)
5. 食物交换份法有什么优缺点? (10)
6. “糖尿病健康食谱速查法”怎样应用? (11)
7. “糖尿病健康食谱速查法”有哪些特点? (11)
8. “糖尿病健康食谱速查法”对糖尿病合并高血压、高血脂患者有哪些特别提示? (12)
9. “糖尿病健康食谱速查法”对糖尿病伴微量蛋白尿或高尿酸血症患者有哪些特别提示? (13)
10. 为什么称粗大的腰为“甘油三酯腰”? (13)
11. 怎样测量腰围? (14)
12. 腰围大了有什么危害? (14)
13. 为什么本书要以腰围的大小判断饮食型号? (14)
14. 为什么糖尿病患者要根据腰围随时调整饮食型号? (15)
15. 每天各餐食谱排列有哪些技巧? (15)
16. 排列食谱时还要做到哪些搭配? (16)
17. 选择食物时应怎样合理搭配? (16)
18. 为什么说“一荤一素一菇”是21世纪最合理的膳食结构?
..... (17)
19. 为什么糖尿病患者开始饮食控制时要逐渐减量? (18)
20. 糖尿病患者饮食怎样才能做到清淡? (18)
21. 有的糖尿病患者存在许多饮食误区,可以举例分析其错误所在吗? (18)
22. 为什么不要让糖尿病病人变成“苦行僧”? (19)
23. 为什么说“由穷变富”的人容易得糖尿病? (20)
24. 为什么每年的11月14日是联合国“糖尿病日”? (20)
25. 为什么糖尿病、高血压、高血脂虽然是慢性病,但也要及早尽快防治? (20)
26. 为什么说糖尿病人要讲究生活的艺术? (21)
27. 糖尿病是“富贵病”,是因为生活条件好才得的吗? (21)
28. 为什么说糖尿病的遗传因素就像“上了膛的子弹”? (21)



29. 糖尿病既然与遗传有关, 那么兄弟姐妹中为什么有的得了糖尿病, 而有的没有? (22)
30. 什么是“节俭基因”? 为什么说它是一把“双刃剑”? (22)
31. 运动量增加, 饮食量是否也该增加? (22)
32. 减肥过程中只控制饮食而不运动行吗? (22)
33. 为何食物要多样化? (23)
34. 为什么说过分强调某种食物的成分, 会限制人们选择食物的多样性? (23)
35. 为什么说“人虽然是杂食动物, 但选择食物也不能超越自己的食物链”? (23)
36. 饮食治疗时饿了怎么办? (24)
37. 糖尿病患者为什么要减肥? (24)
38. 有人说“糖尿病控制饮食, 就失去了对饮食的享受”, 对吗? (24)
39. 促发糖尿病的危险因子有哪些? (24)
40. 饮食治疗效果从哪些方面来评价? (25)
41. 为什么糖尿病患者不能像正常人一样随意进食? (25)
42. 注射胰岛素还需控制饮食吗? (25)
43. 饮食治疗失败的原因有哪些? (25)
44. “降糖保健品”怎样食用才合理? (26)
45. 糖尿病患者食欲不佳时, 怎样吃饭和用药? (26)
46. 血糖降低, 体重增加怎么办? (26)
47. 糖尿病患者外出用餐应注意什么? (26)
48. 为什么糖尿病患者不能因为血糖高而减少食量? (27)
49. 热量过低有什么危害? (27)
50. 为什么“不要将胃当作垃圾桶”? (27)
51. 糖尿病人为什么要防止“汤”“糖”“躺”“烫”? (27)
52. 为什么说血糖像“煤”, 胰岛素像“铁锹”, 而细胞像“火炉”? (28)
53. 糖尿病低血糖怎样纠正? (28)
54. 为什么饭前要喝汤? (29)
55. 为什么说“葡萄糖像现金, 肝糖原像活期存折, 脂肪像定期





存折”？ (29)

56. 为什么正常人饥饿时血糖不会低？ (30)

57. 肥胖的糖尿病患者怎样才能健康又长久地减肥呢？ (30)

58. 素食糖尿病者饮食应注意什么？ (31)

59. 糖尿病人最关心的“糖”分几类？ (32)

60. 甜食分哪几种？糖尿病患者应选择哪种甜食？ (34)

61. 其它营养素能代替糖类吗？ (34)

62. 糖尿病患者为何要限食单糖类食物，宜吃多糖类食物？ ... (35)

63. 血糖生成指数 (GI) 是什么？ (35)

64. 为什么喝稀饭比吃米饭血糖高？ (36)

65. 进食等量的糯米为何比进食等量的大米血糖高？ (36)

66. 为什么说糖尿病患者主食不能限制过严？ (36)

67. 减肥为什么不要吃得太少？ (36)

68. 糖尿病人每天只吃主食行吗？ (37)

69. 糖尿病患者减肥时不吃主食，行吗？ (37)

70. 植物油可以随便吃吗？用什么方法可以减少烹调用油？ ... (38)

71. 糖尿病为什么主张吃杂粮，而禁食甜食？ (38)

72. 糖尿病只控制主食，不控制副食行吗？ (38)

73. 多吃蛋白质食物会发胖吗？ (38)

74. 降低餐后血糖方法有哪些？ (39)

75. 糖尿病患者主食应怎样选择？ (39)

76. 糖尿病患者应如何选择蔬菜？ (39)

77. 糖尿病患者如何选择蛋白质类食物？ (40)

78. 糖尿病患者应少吃肉吗？ (40)

79. 糖尿病患者任何时候都要注意多吃“白肉”吗？ (40)

80. 晚上做饭时间充足，多吃些肉类食物行吗？ (40)

81. 为什么不能一次大量吃动物肝脏？ (41)

82. 为什么食用 β -胡萝卜素不会中毒？ (41)

83. 哪些食物富含 β -胡萝卜素？ (41)

84. 为什么女性糖尿病患者孕前和孕期更必须补充足量的叶

酸？ (42)

85. 叶酸来自哪些食物？ (42)



86. 维生素制剂可以取代蔬菜和水果吗? (42)
87. 蔬菜水果汁可以代替蔬菜水果吗? (43)
88. 为什么注射胰岛素者要注意补钾? (43)
89. 与糖尿病密切相关的微量元素有哪些? 怎样补充? (43)
90. 为什么吃饭时间不要少于 20min? (44)
91. 为什么早餐一定要吃好? (44)
92. 早餐只吃鸡蛋和牛奶行吗? (45)
93. 糖尿病患者早上不吃早餐, 也不服药, 午餐多吃点, 行
吗? (45)
94. 用调整饮食的方法可以解决由晚上低血糖引起的早上高血糖
吗? (45)
95. 早餐后、午餐前的血糖为何难以控制? 怎样选择早餐? ... (45)
96. 为什么糖尿病患者晚餐不能吃得太晚? (46)
97. 糖尿病患者临睡前需要加餐吗? (46)
98. 糖尿病患者少食多餐有什么好处? 少食多餐会越吃越胖
吗? (46)
99. 为什么糖尿病患者每餐都要注意控制食量? (46)
100. 为什么糖尿病患者要使每天食物的种类、数量及餐次、
餐时保持不变? (47)
101. 不定时吃饭, 只定时吃药行吗? (47)
102. 饭吃得多了, 降糖药也加量, 行吗? (48)
103. 水果可以吃吗? 怎样吃? 何时吃? (48)
104. 糖尿病患者为何不宜食凉皮? (48)
105. 糖尿病人为什么要少吃盐? (48)
106. 怎样才能少吃盐? 为什么放盐的瓶盖要拧紧? (49)
107. “中国居民膳食宝塔”要求每人每日摄入多少盐? (49)
108. 用盐量怎么限制? (50)
109. 限盐会不会影响碘的正常摄入呢? (50)
110. 糖尿病患者可以多吃味精吗? (50)
111. 糖尿病患者为什么要吃混合食物? (50)
112. 糖尿病患者吃富含纤维素的食物越多越好吗? (50)
113. 为什么将饮水和运动列入食谱? (51)





114. 糖尿病患者应限制饮水吗? (51)
115. 为什么糖尿病患者不应一次大量饮水? (51)
116. 为什么糖尿病患者要限制饮酒? (52)
117. 糖尿病患者血糖若控制正常, 是否可以适当喝酒? (52)
118. 怎样控制饮酒? (52)
119. 糖尿病患者不限制肉汤吗? (53)
120. 为什么常吃“洋快餐”容易成瘾? (53)
121. 鸡蛋含胆固醇高, 糖尿病患者可以吃吗? (53)
122. 糖尿病患者可以多吃豆制品吗? (53)
123. 吃黄豆可以治疗糖尿病肾病吗? (54)
124. 糖尿病人可以喝牛奶吗? (54)
125. 有的糖尿病患者喝牛奶后发生腹泻, 该怎么办? (54)
126. 豆浆能代替牛奶吗? (55)
127. 糖尿病患者要补钙, 骨头汤和牛奶哪个更好? (55)
128. 糖尿病患者可以吸烟吗? (55)
129. 糖尿病患者可以喝茶吗? (55)
130. 南瓜能治糖尿病吗? (56)
131. 世界卫生组织 (WHO) 公布的十大垃圾食品有哪些? ... (56)
132. 糖尿病患者可以随意用调味品吗? (57)
133. 用什么方法可减少脂肪的摄入量? (57)
134. 用什么方法可减少用糖? (57)
135. 糖尿病人减肥最佳幅度是什么? (58)
136. 为什么减肥食谱最好由专业营养师来制定? (58)
137. 糖尿病人在减肥过程中需要调整哪些行为? (58)
138. 怎样通过合理营养来调节血脂? (58)
139. 如何通过合理膳食预防高血压? (59)
140. 为什么糖尿病合并高血压者要特别注意吃新鲜蔬菜? (59)
141. 糖尿病合并胃轻瘫, 在饮食方面要注意什么? (59)
142. 糖尿病急性并发症好转后, 饮食怎样安排? (60)
143. 为什么糖尿病人要保持心情愉快? (60)
144. 长期素食对糖尿病患者有哪些危害? (60)
145. 糖尿病合并抑郁症怎样饮食? (61)



146. 糖尿病合并贫血时怎样饮食?	(61)
147. 糖尿病合并肾病分哪几个阶段? 各阶段应怎样进餐?	(61)
148. 糖尿病合并心血管疾病者应如何选择副食?	(62)
149. 糖尿病合并痛风病人怎样安排饮食?	(62)
150. 急性痛风发作期的食物怎样选择?	(65)
151. 慢性痛风时的食物怎样选择?	(65)
152. 能否举例说明痛风患者一天食谱怎样安排?	(65)
153. 在饮食上怎样预防糖尿病患者骨质疏松?	(65)
154. 为什么说晒太阳补充维生素 D 最安全?	(66)
第三节 糖尿病运动治疗问题	(67)
1. 什么是糖尿病的运动疗法?	(67)
2. 运动疗法在糖尿病治疗中有哪些重要作用?	(67)
3. 运动疗法有哪些副作用? 怎样避免?	(68)
4. 什么是久坐的生活方式?	(68)
5. 什么叫有氧运动?	(68)
6. 糖尿病患者为什么要进行有氧运动? 如何选择有氧运动? ...	(69)
7. 适合糖尿病患者的运动方式有哪些?	(69)
8. 选择运动方式时应注意什么?	(69)
9. 如何选择适合自己的运动方式?	(70)
10. 散步对糖尿病患者有什么好处? 散步应保持什么样的姿势?	(70)
11. 哪些糖尿病患者适合运动?	(70)
12. 在哪些情况下不宜运动?	(71)
13. 运动前需做哪些准备工作?	(71)
14. 什么是糖尿病急救卡?	(72)
15. 怎样确定运动强度?	(73)
16. 运动时应注意哪些问题?	(73)
17. 糖尿病患者在运动时为何要随身携带食物?	(74)
18. 运动时间、频率怎样掌握?	(74)
19. 餐后多长时间运动最好?	(74)
20. 选择户外锻炼场所, 应注意什么?	(74)
21. 增加运动量时, 怎样才能做到循序渐进?	(75)





22. 运动后要注意什么? (75)
23. 家务劳动能代替运动吗? (75)
24. 卧床糖尿病患者需要运动吗? (76)
25. 糖尿病患者可以长途旅游吗? 应注意什么? (76)
26. 糖尿病患者应如何处理运动和休息的关系? (76)

第四节 糖尿病药物治疗问题 (77)

1. 糖尿病的口服降糖西药有哪些? (77)
2. 为什么降餐后血糖药拜唐平应在吃第一口主食时嚼碎吞咽?
..... (77)
3. 早餐只喝牛奶、吃鸡蛋, 还需嚼服拜唐平吗? (77)
4. 合用降低餐后血糖药拜唐平后出现低血糖怎么办? (78)
5. 胰岛素治疗的意义是什么? (78)
6. 糖尿病人应用胰岛素会上瘾吗? (78)
7. 胰岛素怎样保存? (79)
8. 胰岛素在人体哪些部位注射? (79)
9. 型糖尿病是否要用胰岛素治疗? (79)
10. 使用胰岛素泵治疗有哪些优点? (79)
11. 为什么提倡中西医结合治疗糖尿病? 治疗糖尿病的中成药、
中药及中西结合药有哪些? (80)
12. 血糖降到正常就可以停药吗? (80)
13. 如偶尔忘记服用降糖药, 如何补救? (80)
14. 任何糖尿病都可以服用消渴丸吗? (80)
15. 自用“偏方”能治愈糖尿病吗? (81)
16. 降糖药能代替饮食治疗及运动治疗吗? (81)

第五节 糖尿病自我监测问题 (82)

1. 如何发现自己已经患了糖尿病? (82)
2. 为什么要进行糖尿病监测? (82)
3. 糖尿病患者监测的内容及控制标准有哪些? (82)
4. 中青年糖尿病患者血糖控制的理想范围是多少? (83)
5. 老年人的血糖控制标准是什么? (83)
6. 为什么不能凭自己的感觉判断血糖的高低? (84)
7. 空腹血糖指的是何时的血糖? (84)



8. 空腹血糖正常就肯定未患糖尿病吗? (84)
9. 测餐后血糖应从何时开始计时? (84)
10. 购买血糖仪应注意什么? (84)
11. 如何进行血糖单位“mmol/L”和“mg/dl”的换算? (85)
12. 怎样写好监测日记? (85)
13. 怎样做“口服葡萄糖耐量试验”? (85)
14. 口服葡萄糖耐量试验应注意什么? (85)
15. 何为“胰岛素释放试验”? (86)
16. “胰岛素释放试验”有何意义? (86)
17. 为什么血糖过高时不宜做胰岛素释放试验? (86)
18. 什么是糖化血红蛋白? 检查此项有何临床意义? (86)
19. 反映糖尿病肾病所致的肾功能变化的指标有哪些? (86)
20. 单凭尿糖阳性能否诊断糖尿病? (87)
21. 糖尿病患者为什么要做眼科检查? 应做哪几项眼科检查?
..... (88)
22. 尿糖呈阴性, 血糖一定正常吗? (88)
23. 糖尿病患者为什么要监测血脂? 监测血脂时应注意什么?
..... (88)
24. 为什么糖尿病病人的子女也要注意检查血糖和血脂? (88)
25. 糖尿病患者为什么要监测血压? 测量血压时应注意什么?
..... (89)

第二章 糖尿病健康食谱速查法 (90)

第一节 饮食型号 (91)

一. 男性不同腰围 cm (尺) 饮食型号 (91)

表1 男性 21~30 岁不同腰围 cm (尺) 饮食型号 (91)

表2 男性 31~40 岁不同腰围 cm (尺) 饮食型号 (92)

表3 男性 41~50 岁不同腰围 cm (尺) 饮食型号 (93)

表4 男性 51~60 岁不同腰围 cm (尺) 饮食型号 (94)

表5 男性 61~70 岁不同腰围 cm (尺) 饮食型号 (95)

表6 男性 71~85 岁不同腰围 cm (尺) 饮食型号 (96)

二. 女性不同腰围 cm (尺) 饮食型号 (97)

表1 女性 21~30 岁不同腰围 cm (尺) 饮食型号 (97)





表2	女性 31 ~ 40 岁不同腰围 cm (尺) 饮食型号	(98)
表3	女性 41 ~ 50 岁不同腰围 cm (尺) 饮食型号	(99)
表4	女性 51 ~ 60 岁不同腰围 cm (尺) 饮食型号	(100)
表5	女性 61 ~ 70 岁不同腰围 cm (尺) 饮食型号	(101)
表6	女性 71 ~ 85 岁不同腰围 cm (尺) 饮食型号	(102)

第二节 各型号每周食谱 (103)

一. 糖尿病 (或合并高血压、高血脂) 周食谱 (104)

表1	糖尿病 (或合并高血压、高血脂) 1 号周食谱	(104)
表2	糖尿病 (或合并高血压、高血脂) 2 号周食谱	(106)
表3	糖尿病 (或合并高血压、高血脂) 3 号周食谱	(108)
表4	糖尿病 (或合并高血压、高血脂) 4 号周食谱	(110)
表5	糖尿病 (或合并高血压、高血脂) 5 号周食谱	(112)
表6	糖尿病 (或合并高血压、高血脂) 6 号周食谱	(114)
表7	糖尿病 (或合并高血压、高血脂) 7 号周食谱	(116)
表8	糖尿病 (或合并高血压、高血脂) 8 号周食谱	(118)
表9	糖尿病 (或合并高血压、高血脂) 9 号周食谱	(120)
表10	糖尿病 (或合并高血压、高血脂) 10 号周食谱	(122)

二. 糖尿病合并微量蛋白尿周食谱 (124)

表1	糖尿病合并微量蛋白尿 1 号周食谱	(124)
表2	糖尿病合并微量蛋白尿 2 号周食谱	(126)
表3	糖尿病合并微量蛋白尿 3 号周食谱	(128)
表4	糖尿病合并微量蛋白尿 4 号周食谱	(130)
表5	糖尿病合并微量蛋白尿 5 号周食谱	(132)
表6	糖尿病合并微量蛋白尿 6 号周食谱	(134)
表7	糖尿病合并微量蛋白尿 7 号周食谱	(136)
表8	糖尿病合并微量蛋白尿 8 号周食谱	(138)
表9	糖尿病合并微量蛋白尿 9 号周食谱	(140)
表10	糖尿病合并微量蛋白尿 10 号周食谱	(142)

第三节 饮食宜忌 (144)

表1	糖尿病 (合并高血压、高血脂) 患者饮食宜忌	(144)
表2	糖尿病合并微量蛋白尿 (或高尿酸血症) 患者饮食宜忌	(145)



第四节 食物互换 (146)

表1 食物重量单位“g”与“两”互换 (146)

表2 主食及肉类互换 (146)

表3 蔬菜含糖量(克/100克) (147)

表4 蔬菜颜色分类 (147)

表5 25g粮食可互换的水果量 (148)

表6 食谱中三次主餐可互换的品种 (149)

表7 常见食物在常用容器中的刻度 (150)

附 录 (151)

1. 《中国居民膳食指南(2007)》摘要(中国营养学会) (151)

2. 常见食物血糖生成指数(GI) (157)

3. 世界四大膳食模式 (158)

4. 部分食物别名 (159)

5. 健康食谱操作步骤 (160)

一. 荤菜类 (160)

二. 半荤菜类 (162)

三. 豆制品类 (165)

四. 素菜类 (168)

五. 汤类 (174)

六. 主食类 (179)

