



食疗智慧养生堂丛书



# 糖尿病 食疗智慧

主编◎易翠平 陈永发



**让血糖降降降，**

权威营养师带领您科学吃走糖尿病，  
通过饮食让糖尿病患者彻底解脱疾病痛苦，  
活的更潇洒、更健康！



NLIC2970847943

中国医药科技出版社

要 录 容 内

食疗智慧养生堂丛书

# 糖尿病食疗智慧

主 编 易翠平 陈永发  
副主编 李 瑜 蔡霄英 熊 杰



中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

糖尿病的发病率逐年上升,并广泛存在着重治轻防、重药物轻饮食的特点,本书主要从食疗角度出发,阐述了糖尿病患者的饮食原则、详细列举了糖尿病患者适宜吃的食物、编制了糖尿病患者不同能量值的一日三餐、一日四餐、一日五餐食谱,收集了不同类型糖尿病患者的药膳、降糖茶、降糖果蔬汁、降糖药酒、偏方验方等。是糖尿病患者实施饮食疗法的必备参考书,同时对糖尿病医护人员及糖尿病相关医疗服务机构开展糖尿病的防治教育也具有一定指导意义。

### 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病食疗智慧/易翠平,陈永发主编. —北京:中国医药科技出版社, 2012.10

(食疗智慧养生堂丛书)

ISBN 978-7-5067-5369-2

I. ①糖… II. ①易… ②陈… III. ①糖尿病—食物疗法  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第275135号

美术编辑 陈君杞  
版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社  
地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号  
邮编 100082  
电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938  
网址 www.cmstp.com  
规格 710×1020mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub>  
印张 22<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
字数 357千字  
版次 2012年10月第1版  
印次 2012年10月第1次印刷  
印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司  
经销 全国各地新华书店  
书号 ISBN 978-7-5067-5369-2  
定价 45.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。“养生之道，莫先于食。”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。人类80%以上的疾病都与吃有关。以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的5倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。懂得吃的智慧



人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS 导航系统”。这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。养生，就让我们从此书出发！

余增丽

2012年9月

# 前言

## Preface

糖尿病是一种慢性、全身性、内分泌代谢性疾病。由于机体胰岛素组织破坏不能产生足够的胰岛素或机体不能适当地利用胰岛素所致。

胰岛素是一种由胰腺的胰岛细胞分泌的激素，可以帮助机体利用来自饮食中的糖、淀粉和其他食物的能量来供机体正常代谢需要。当胰岛素缺乏或效力降低时，就使机体消化碳水化合物（糖类和淀粉）时产生的葡萄糖不能利用，血糖水平升高，高血糖引起许多严重的临床表现，比如口渴、多饮、多尿。葡萄糖是机体所需能量的主要燃料，不能被利用，体内蛋白、脂肪消耗增多引起乏力，体重减轻，为了补偿损失的糖分，维持机体活力，需多进食物，逐渐形成典型的“三多一少”表现，即多饮、多食、多尿及体重减轻。当然，不是所有人都有如此典型的症状。

随着人民生活水平的提高、人口老龄化以及肥胖发病率的增加，糖尿病的发病率呈逐年上升趋势。糖尿病在中国的发病率已达到5%，据统计，中国已确诊的糖尿病患者达6000万，并以每年100万的速度递增，占全球糖尿病患者数的1/4强。糖尿病及其并发症引起的致残、致死已成为当前继心脑血管病和癌症后威胁人类健康的“第三杀手”。若不及时治疗，糖尿病患者可能造成四肢麻木、失明、肾功能衰竭、心脑血管疾病以至猝死等严重后果。

目前糖尿病的治疗主要依赖于医生和药物，并广泛存在着重治轻防、重药物轻饮食的特点，但任何病的治疗都是以饮食治疗为前提的，糖尿病在这点上表现得尤为突出。因为糖尿病患者都有不同程度的胰岛素合成和分泌能力的下降，





如果摄取热量过多，餐后血糖就可能升高到严重危害健康的水平。另外，饮食不当，摄取热量过多，也可使患者的血压升高、体重增加，而这些改变，对一个糖尿病患者来说，都十分有害。所以，每个糖尿病患者都要掌握与糖尿病有关的饮食营养知识。

编者以糖尿病的医学基础、食物的营养学基础为出发点，收集了糖尿病的各种食疗方法，编写成了这本书，内容丰富，实用性很强。全书针对不同食疗方法的食谱收集齐全，是糖尿病患者难得的全方位饮食指导书籍。

编者真心希望糖尿病患者及其亲人、家属能够通过本书了解更多的糖尿病的食疗知识并能够从中受益，最大限度地减少糖尿病给人们生活带来的困扰，提高生活质量，以达到延年益寿的目的。

本书在编写中参阅了前辈和同行学者的大量珍贵资料，在此对文献的作者深表感谢。另外，在本书的编写过程中得到了湖南中医药大学第一附属医院的李艳平、长沙理工大学的岳敏、王莉、陈玲等的支持和帮助，在此一并表示感谢！本书在编写过程中可能存在不妥之处，敬请读者及同仁批评指正。

易翠平

2012年9月





# 目录

Contents

000 前言

001 第一章 糖尿病基本知识

002 一、糖尿病的病因与临床表现

010 二、糖尿病的分期、分型及并发症

018 三、糖尿病的化验检查与分析

030 四、糖尿病的治疗

## 第一章 糖尿病基本知识

### 一、糖尿病的病因与临床表现 002

糖尿病的病因 002

糖尿病的临床表现 004

### 二、糖尿病的分期、分型及并发症 010

糖尿病的分期 010

糖尿病的分型 010

糖尿病并发症 015

### 三、糖尿病的化验检查与分析 018

血液检查 018

尿液检查 024

其他检查 028

糖尿病的诊断标准 028

### 四、糖尿病的治疗 030

糖尿病治疗的目标 030

糖尿病的治疗方法 030

## 第二章 糖尿病患者的营养需求

### 一、宏量营养素 035

碳水化合物 035

蛋白质 040

脂类 043

### 二、微量营养素 046

维生素 046

矿物质 050

### 三、其他营养素 058

水 058

膳食纤维 060





## 第三章 糖尿病患者的饮食原则

### 一、糖尿病患者的饮食疗法 066

- 饮食疗法的目的 066
- 饮食疗法的原则 067
- 饮食疗法的应用要点 068

### 二、每日应该摄入的总热量 071

- 概述 071

产能营养素及其生热系数 071

人体的能量消耗 072

糖尿病患者的能量需求 077

### 三、食物交换 080

食物交换份法 080

食物交换份的计算 081

## 第四章 糖尿病患者适宜吃的食物

### 一、各类食物的营养特点 084

- 谷薯类 084
- 豆类 088
- 蔬菜类 092
- 硬果类 095
- 水果类 099
- 乳和乳制品类 103
- 肉蛋类 109
- 油脂类 118

### 二、糖尿病患者的典型食物 118

◎ 糖尿病患者的食物选择 118

◎ 糖尿病患者的保健食品 120

- 燕麦 121
- 莜麦 121
- 小麦 121
- 玉米 121
- 番薯叶 121
- 糯米 122
- 粳米 122
- 粟米 122
- 粟芋 122

赤小豆 123

白扁豆 123

苦瓜 123

南瓜 124

冬瓜 124

丝瓜 124

西瓜皮 125

黄瓜 125

大蒜 125

山药 126

洋葱 126

蕹菜 126

芹菜 126

胡萝卜 127

萝卜 127

芦笋 127

韭菜 128

黑芝麻 128

银耳 128

柚子 129

罗汉果 129

海带 129

猪胰 130



黄鳝 130  
泥鳅 130  
海参 130  
大豆 131  
豇豆 131  
绿豆 131  
花生 132  
白菜 132  
菠菜 132  
茄子 132  
番茄 133  
香菇 133  
山楂 133  
兔肉 133

◎ 具有降糖作用的中药 134

人参 134  
黄芪 134  
白术 134  
山药 135  
黄精 135  
玉米须 135  
桑叶 135  
桑白皮 136

黄连 136  
薏苡仁 136  
枸杞 136  
玉竹 137  
地骨皮 137  
葛根 137  
绞股蓝 138  
天花粉 138  
知母 138  
地黄 138  
丹参 139  
玄参 139  
苍耳子 140  
泽泻 140  
桔梗 140  
淫羊藿 140  
僵蚕 141  
荔枝核 141  
桑椹 141  
山茱萸 141  
亚腰葫芦 142  
番石榴皮 142

第五章 糖尿病患者不同能量值食谱

一、1000 ~ 1100kcal 食谱 144

- ◎ 食物用量 144
- ◎ 一周食谱 144
  - 一日三餐食谱 144
  - 一日四餐食谱 147
  - 一日五餐食谱 150

二、1200 ~ 1300kcal 食谱 154

- ◎ 食物用量 154
- ◎ 一周食谱 154
  - 一日三餐食谱 154
  - 一日四餐食谱 157
  - 一日五餐食谱 160

三、1400 ~ 1500kcal 食谱 163

- ◎ 食物用量 163
- ◎ 一周食谱 164
  - 一日三餐食谱 164
  - 一日四餐食谱 167
  - 一日五餐食谱 170

四、1600 ~ 1700kcal 食谱 173

- ◎ 食物用量 173
- ◎ 一周食谱 174
  - 一日三餐食谱 174
  - 一日四餐食谱 176
  - 一日五餐食谱 179



## 五、1800 ~ 1900kcal 食谱 183

- ◎ 食物用量 183
- ◎ 一周食谱 183
  - 一日三餐食谱 183
  - 一日四餐食谱 186
  - 一日五餐食谱 189

## 六、2000 ~ 2100kcal 食谱 193

- ◎ 食物用量 193
- ◎ 一周食谱 193
  - 一日三餐食谱 193
  - 一日四餐食谱 196
  - 一日五餐食谱 199

## 第六章 糖尿病患者的食疗精选

### 一、主食类食疗 208

- ◎ 蒸制类 206
  - 淮山豆沙包 206
  - 黄知馒头 206
  - 南瓜蒸卷 207
  - 双玉窝窝 207
  - 燕麦香饼 208
  - 什锦蔬菜饺 208
  - 忍冬烧卖 209
  - 松黄米糕 210
  - 八宝饭 210
  - 桔梗米饭 210
  - 三子莲饭 211
  - 豆沙黏米粽 211
- ◎ 煮制类 212
  - 酸汤烩荞面 212
  - 茼肉玉米面 212
  - 石芦卤面 213
  - 桑葛水饺 213
  - 果酱汤圆 214
  - 红衣馄饨 214
  - 丝瓜面片 215
  - 瓠瓜排骨米线 216
  - 鱼片米粉 216
  - 莲子萝卜苡仁粥 216
- ◎ 炒制类 217
  - 鳝鱼炒面 217
  - 西红柿豆芽炒粉 217

鸭肉松子饭 218

- ◎ 摊、烙、烤、煎、膨化类 218
  - 柰葛米花 218
  - 纳豆玉米蛋饼 218
  - 魔芋火烧 219
  - 杂粮锅贴 219
  - 蔬菜煎饺 220
- ◎ 糕点类 220
  - 香菜酥饼 220
  - 红绿蛋糕 221
  - 粗粮面包 221

### 二、菜肴类食疗 222

- ◎ 凉菜类 222
  - 忍冬车前菜 222
  - 七彩丝 223
  - 菠菜腐皮海带 223
  - 苋花鸡爪 223
  - 菊白粉丝肉 224
- ◎ 热菜类 224
  - 桔梗炒豆干 224
  - 草菇炒空心菜 225
  - 海蜇炒黄瓜丝 225
  - 血瓜炒鸭胗 226
  - 茭淮炒鸡丁 226
  - 洋葱炒鳝丝 227
  - 双黄烧茄子 227
  - 双子烧鸽肉 227
  - 黄芪冬瓜炖排骨 228

腥草炖鲫鱼 228

苦瓜煎蛋 229

西洋参银鱼羹 229

海参笋菇羹 230

柴桑兔肉煲 230

荷芦茶蛋 230

芦鱼蒸豆腐 231

### 三、糖尿病并发症食疗 231

#### ◎ 糖尿病并发心脏病食疗 231

桃仁粥 232

桃仁山楂粥 233

丹参田七茶 233

黄芪母鸡汤 234

人参银耳莲籽汤 234

淮山药薏米菜菔子粥 235

泥鳅炖萝卜 236

海蜇头胡萝卜瘦肉汤 236

黑芝麻桑葚粥 237

杜仲猪腰汤 237

北芪虫草炖乌鸡 238

#### ◎ 糖尿病并发高血压病食疗 239

鲜芹菜汁 239

卷心菜苹果汁 240

三冬消渴茶 240

#### ◎ 糖尿病并发神经病食疗 241

桑葛香饭 242

忍冬拌腐皮 242

#### ◎ 糖尿病并发肾病食疗 243

玉米冬瓜炖鸡 244

赤豆薏米粥 245

蚕蛹粥 245

山杞煲苦瓜 246

#### ◎ 糖尿病并发脑血管病食疗 246

天麻甘草川芎茶 247

珍珠母粥 248

西红柿排骨汤 248

清炖兔肉 249

独活黑豆汤 250

#### ◎ 糖尿病并发高脂血病食疗 251

葛根粥 251

洋葱炒胡萝卜 252

辣椒蘑菇烧豆腐 252

#### ◎ 糖尿病并发眼病食疗 253

炒疙瘩 254

仙芹瘦肉 255

银杞明目汤 255

#### ◎ 糖尿病并发痛风病食疗 256

木瓜陈皮粥 257

什锦瓜菜麦片粥 257

甘麦淮山粥 258

#### ◎ 糖尿病并发足病食疗 259

白花苡玉卷 260

天菇炖乌鸡 261

#### ◎ 糖尿病并发皮肤等感染病食疗 261

防风蝉蜕炖羊肉 262

苋金排骨汤 263

薏米赤豆粥 264

白茅炖瓜菇 264

石竹花薏苡仁粥 265

猪肺白及汤 266

猪肉公英汤 267

茯苓猪骨汤 268

#### ◎ 糖尿病并发胃肠病食疗 268

参芪烧牛肉 269

山药芡实粥 270

赤小豆冬瓜汤 271

#### ◎ 糖尿病并发口腔病食疗 271

荞麦鸡丝面 272

绿鹦红丸 273

#### ◎ 糖尿病酮症酸中毒病食疗 274

双根紫米粥 275

金针菇炒豆角 276

素菜马蹄卷 276

#### ◎ 糖尿病并发高渗性非酮症性昏迷病食疗 277

三七鸡内金汤 278

菠菜根口蘑汤 278

白果苡仁粥 279

#### ◎ 妊娠糖尿病食疗 280

生芦根粥 280



黄豆芽蘑菇汤 281

金针菜炒黄瓜 282

艾叶生姜鸡蛋汤 282

## 第七章 糖尿病的其他食疗灵方

### 一、降糖茶 286

#### ◎ 单味茶 287

冷水茶 287

老宋茶 287

#### ◎ 药茶 287

苦瓜茶 287

消渴茶 288

糯米红茶 288

丝瓜茶 288

姜盐茶 288

桑叶茶 289

玉米须茶 289

荷叶茶 289

蚕茧茶 290

天花粉茶 290

枸杞乌梅茶 290

山药党参茶 291

麦冬甘草茶 291

罗汉果茶 291

葛粉玉泉茶 291

扁豆花粉茶 292

人参益胃茶 292

洋参生麦止渴茶 293

枸杞红茶 293

菊槐茶 293

玉壶饮 294

玉贞降糖茶 294

柿叶茶 294

### 二、降糖蔬果汁 295

瓜皮荷叶饮 295

核桃仁山楂菊花饮 295

西瓜速溶饮 295

李蜜饮 296

五汁饮 296

包心菜苹果汁 296

西红柿菠萝汁 297

海带柠檬汁 297

胡萝卜草莓汁 297

山楂荷叶饮 298

乌梅茶 298

麦冬乌梅茶 298

安神定志茶 299

芦笋茶 299

菜花柚汁 299

甘草银耳枸杞饮 300

苹果胡萝卜汁 300

石榴茶 300

芹菜葛根茶 300

杏菊饮 301

小麦大枣茶 301

白萝卜茶 301

天麻橘皮茶 302

### 三、降糖药酒 302

山楂酒 304

虫草酒 305

菊花酒 305

秘传三酒 305

蛤蚧酒 306

薏仁酒 306

龙眼酒 306

人参枸杞酒 306

滋阴百补酒 307

地黄酒 307

白花蛇酒 307

黑豆酒 308

枸杞子酒 308



## 第八章 糖尿病患者食疗搭配禁忌

### 一、食物搭配禁忌 310

- 谷物类 310
- 肉类 310
- 水产类 313
- 蛋奶类 314
- 水果类 314
- 饮品 316
- 调味品 316
- 蔬菜类 317

### 二、药物搭配禁忌 318

- 粮食类 318
- 肉类 319
- 水产类 320
- 蛋奶类 321
- 果蔬类 321
- 饮品 324
- 食用油及调味品 324
- 蔬菜 325

### 附表 326

- 表1 食物营养成分表 326
- 表2 常见食品交换份重量 329
- 表3 常用食物升糖指数表 331
- 表4 有调节血糖等作用的食物表 335
- 表5 中医历代治疗糖尿病的常用中药表 337
- 表6 糖尿病病人不宜食用的部分粮、蔬、水果的成分 339
- 表7 药、食物中有毒物质及处理 340
- 表8 糖尿病患者血糖、血压、血脂、体重控制自测表 341
- 表9 男性理想体重 (kg) 342
- 表10 女性理想体重 (kg) 343

目

录







# 第一章

## 糖尿病基本知识



## 专家解说

糖尿病是一种内分泌代谢障碍性疾病。胰腺分泌的胰岛素不足或相对不足，以及他们所作用的靶细胞对胰岛素的敏感性降低，可引起体内多种物质包括糖、蛋白质、脂肪、水、电解质等一系列的代谢紊乱，并可引起多种急性慢性并发症。糖尿病有不同的类型，其病因与遗传、环境因素及自身免疫有关。目前，由于糖尿病患者人数不断增加，已成为当今世界性的卫生保健问题。随着我国人民生活水平提高，生活模式的改变以及人口老龄化，糖尿病的患病率也在逐步上升。据统计，全球糖尿病患者人数已超过 1.77 亿，预计到 2025 年将达到 3.7 亿，目前我国糖尿病的发病率约为 5%。我国已确诊的糖尿病患者达 6000 万以上，糖尿病患者的人数仅次于印度，居世界第二位，并以每年约 100 万的速度递增。由于本病累及系统广泛、患病时间长，所以患者除了接受医生的诊断处理外，还应对糖尿病的基本常识有所了解和掌握，这对于自我监护和控制病情是有裨益且必不可少的。

## 一、糖尿病的病因与临床表现

### ◆ 糖尿病的病因 ◆

#### （一）原发性糖尿病

原发性者占绝大多数。我们通常所说的“糖尿病”指的就是这一类，其病因尚未完全明了。原发性糖尿病与下列因素密切相关。

##### 1. 遗传因素

国内外公认糖尿病为遗传性疾病。有人观察 200 对孪生儿中两人在 5 年内先后发生 2 型糖尿病患者占 91%，患 1 型糖尿病患者占 54%。国外报道糖尿病有阳性家族史者占 25% ~ 50%，孪生儿糖尿病有阳性家族史占 85% ~ 91%。引起 2 型糖尿病的遗传因素明显高于 1 型糖尿病。1 型糖尿病患者体内存在易感性因素与人类白细胞抗原（HLA）有关系，其中与 HLAD 和 HLADR 抗原关联最重要。尤其是 DW3-DR3 和 DW4-DR4 者易患 1 型糖尿病。2 型糖尿病为多基因遗传，即体内存在两个或两个以上的致病基因。必须强调的是并非糖尿病