

糖尿病人保健书屋

轻松安排饮食

糖尿病人的生活保健指南

● [美] 霍普·沃绍 著

● 周笑非 译

 美国糖尿病协会授权
天津科技翻译出版公司出版

糖尿病人的生活保健指南

轻松安排饮食

——构筑适应快节奏生活的

食物金字塔

(美) 霍普·沃绍 著

周笑非 译

美国糖尿病协会 授权
天津科技翻译出版公司 出版

著作权合同登记号:图字:02-2000-25

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病人的生活保健指南:轻松安排饮食/(美)沃绍(Warshaw, H. S.)著;周笑非译. —天津:天津科技翻译出版公司. 2001. 3

(糖尿病人保健书屋)

书名原文:Diabetes Meal Planning Made Easy

ISBN 7-5433-1212-3

I. 糖... II. ①沃... ②周... III. 糖尿病膳食-普及读物
IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 21718 号

Copyright © 1996 by American Diabetes Association

授权单位: American Diabetes Association

出版: 天津科技翻译出版公司

出版人: 边金城

地址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电话: 022-23693561

传真: 022-23369476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印刷: 天津市蓟县印刷厂

发行: 全国新华书店

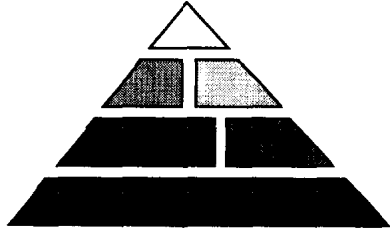
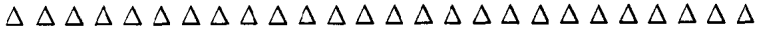
版本记录: 850×1168 32开本 7.625印张 190千字

2000年5月第1版 2001年3月第2次印刷

印数:3001—6000册

定价:12.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



前 言

很多人都觉得安排糖尿病人的饮食是件非常困难的事，这是不难理解的。一年 365 天，天天定时定量吃某些固定的食物，确实是一件难事，在当今快节奏的生活中就更难适应了。本书就想帮你战胜这种挑战。

你吃进去的食物将使你的血糖增高。事实上，你吃的食物不仅影响血糖，也影响胆固醇、血压、体重和一些慢性的并发症。这就是我们为什么要写这本书的原因。

饮食安排是构成糖尿病“平衡要素”中三个部分中的一个部分，另外两个部分是体育运动和药物治疗。你每天验血糖时，应通过反馈回来的信息了解自己是否还处于平衡状态。通过每天的这些检查记录，你和你的保健医生可以根据需要改变你的饮食安排和服用的药物，调节活动量，使你的血糖更接近于正常水平。

饮食计划告诉你你需要多少碳水化合物、蛋白质、脂肪、维

111.05%

生素和矿物质。在每顿饭和每次快餐中你应该从每份食物中吃多少东西。你的饮食计划应根据你的饮食爱好、习惯食谱和生活方式来制定。计划不是一成不变的，而是可以灵活变动的，以适应在特殊场合或不舒服时的各种情况。不必担心，你不必抛弃你所喜爱的食物和食谱。

为了安排好你的饮食计划，你需要同有糖尿病护理经验的专业营养学家接触一段时间。同他在一起你将会找到制定饮食和快餐计划的最好方法。营养学家只需帮你在饮食习惯上做一点很小的变动就能达到长期控制糖尿病的目的。

本书利用美国糖尿病协会和美国营养学会研究的食物金字塔，教你轻松地选择健康食品，科学安排饮食。每种食物在食物金字塔中都有一个相应的位置。我们知道你能用于制定计划、采购食物和烹调健康食品的时间很少，因此本书向你推荐了许多快捷而方便的方法，让你多吃水果和蔬菜，少吃脂肪，切实地改变饮食习惯，根据实际营养情况安排食谱。每一章都向你提供一种使用饮食计划的新方法，使你每天的生活都更简捷更方便。



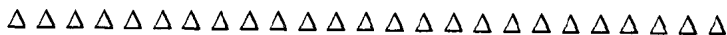
目 录

第一部分

第 1 章	健康饮食的新标准	3
第 2 章	食物金字塔使饮食计划的制定变得 很容易	9
第 3 章	基础——谷物、豆类和含淀粉蔬菜	13
第 4 章	多吃蔬菜	30
第 5 章	吃点水果	45
第 6 章	牛奶房的两步曲：牛奶和酸奶	59
第 7 章	肉类被放在一边	71
第 8 章	去除脂肪	90
第 9 章	不必为甜食（或糖）烦恼	112
第 10 章	饮酒要适可而止	125
第 11 章	各种食物的搭配	135

第二部分

第 12 章	使自己更实际一些	151
--------	----------------	-----



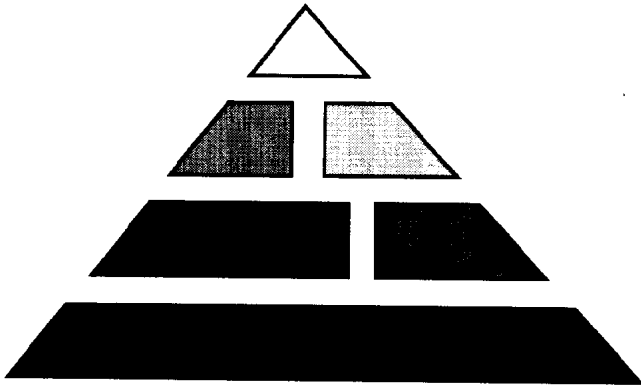


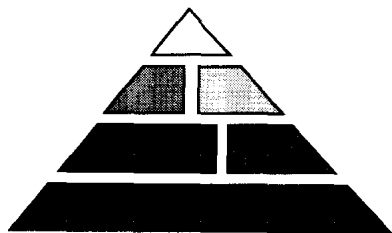
第 13 章	把食物金字塔个人化	159
第 14 章	计量	182
第 15 章	定计划：从菜单到市场，再到餐桌 必须做的事	189
第 16 章	用食品标签作向导	197
第 17 章	新食品：哪些是值得买的	210
第 18 章	按食物金字塔要求外出吃饭	222





第一 部 分





第 1 章

健康饮食的新标准

过去四十年中，美国糖尿病协会曾多次修订了健康饮食标准，最近的一次是在 1994 年。这些新建议向许多人们长期以来对糖尿病和营养学所持有的观念提出了挑战。本章将对 1994 年的营养学建议加以说明。

有益健康的食物都要吃

糖尿病营养建议与美国农业部和健康服务部提出的美国人饮食标准是一致的。你不必去采购特殊的食物，准备特殊的饭菜。美国农业部提出的食物指导金字塔告诉你如何根据这些建议选择你所需要的食物。全家人可以采用同一个健康饮食标准：

- ▲ 吃多样化的食物。
- ▲ 使你吃的食物与身体的活动量相平衡——保持或相应地

增减你的体重。

- ▲ 从丰富的谷物、蔬菜和水果中选择食物。
- ▲ 选择低脂肪、低饱和脂肪和低胆固醇的食物。
- ▲ 选择含糖量适中的食物。
- ▲ 选择含盐量和含钠量适中的食物。
- ▲ 如果喝酒精饮料，一定要喝低度的。

当你患糖尿病时该吃什么

蛋白质

你所需要的热量只有 10%~20% 取自蛋白质。蛋白质主要存在于肉类、家禽、海产品和牛奶制品中。淀粉、蔬菜和水果中也含有少量的蛋白质。不幸的是，大多数美国人吃的动物性蛋白质（如肉和奶制品）都超过非动物性蛋白质（如谷物和蔬菜）。糖尿病患者所需要的蛋白质既不比正常人多，也不比正常人少。

脂肪和碳水化合物

如果你需要的热量有 10%~20% 取自蛋白质，那你就可以把剩下的 80%~90% 分配给其他的热量来源——脂肪和碳水化合物。一般来讲，20%~40% 的热量取自脂肪，40%~50% 取自碳水化合物。

脂肪

脂肪按结构分为三类：饱和脂肪、多不饱和脂肪和单不饱和脂肪。这三类脂肪的实例是：

- ▲ 饱和脂肪——肉类和全奶制品
- ▲ 多不饱和脂肪——谷物和豆油
- ▲ 单不饱和脂肪——橄榄油

“标准”坚决要求把从饱和脂肪中获取的热量控制在 10% 以

下。这就是说要限制食用动物性蛋白质和全奶制品。同样，也要尽量把从多不饱和脂肪中取得的热量控制在10%以下。单不饱和脂肪可以降低血胆固醇，提高有益的胆固醇——高密度脂蛋白(HDL)。这就是为什么我们建议你至少要从单不饱和脂肪，如橄榄油中摄取10%的脂肪的原因(见第8章)。

碳水化合物——淀粉和糖

淀粉，如面食、马铃薯和谷物都是你可以吃的最健康的食物。我们把糖和淀粉放在一起讲，是因为糖也是碳水化合物。在提高血糖上糖并不比淀粉更快。这对糖尿病人来说真是一个令人吃惊的新闻。1994年营养建议中说，在每天同一餐中吃相同数量的碳水化合物是非常重要的，而不必过分担心这些碳水化合物是来自淀粉还是来自糖。各种碳水化合物在提高血糖上几乎是相同的。不管你是从糖果中吃到了15克碳水化合物，还是从面条中吃到了15克碳水化合物，血糖的增加都是一样的。

其他一些事情对碳水化合物提高血糖的速度都有不同的影响：食物是生的还是经过烹调的，你的一份饭有多少，饭中含有多少蛋白质和脂肪，吃得快还是慢，吃饭时你的血糖如何，胰岛素有多少，是什么类型的，是否服用了糖尿病药丸等等。

糖和甜食

关于糖和甜食的指标，由于存在着激烈的争论，还没有定下来。是的，你有时可以在你的食谱中加入甜食。但过多的糖和甜食对任何人的健康都是不利的。它们的热量很高，但所含的营养很少。另外，甜食，如奶酪饼和普通的冰淇淋也都含有很高的脂肪。营养学家会根据你的体重、血糖指标和服用的糖尿病药物确定你吃多少糖和甜食为好。记住，吃糖要适度。

纤维素

全麦面包、含麸的谷物、豌豆和扁豆都是含大量纤维素的食物。建议每天吃 20~35 克纤维素。问题在于大多数美国人每天大约只吃 10~13 克纤维素。你可以从 1 份谷类食物、三分之一块罗马甜瓜或半杯熟扁豆中获得大约 5 克纤维素。在饮食中加入纤维素，你的消化会更好，身体会更健康。

钠

建议摄取的钠量为每天 2400~3000 毫克。大多数美国人每天的平均消耗在 4000~6000 毫克。对高血压病患者来说，建议每天在 2400 毫克以下。为了帮你形象地了解其“多少”的概念，具体举例说明如下：1/4 菜匙的盐含 450 毫克钠，30 克加工后的美国奶酪含 400 毫克钠，而 230 克牛奶中含 120 毫克钠。

酒

每天喝的酒不要超过 1~2 小杯。对每个有糖尿病和没有糖尿病的人，饮酒太多对健康和安全都不利。酒精含有许多热量——50 毫升的威士忌或伏特加含有 100 千卡的热量，但几乎没有营养。它可以增高甘油三酯，而且是许多交通事故的元凶。对注射胰岛素或服用糖尿病药丸的糖尿病患者，酒精常常可以降低血糖，但有时这是很危险的。

维生素和矿物质

如果你吃的食物大多数是从食物金字塔底下两层中选出来的多样化食物，而且你的血糖又得到了控制，那你可能就不需要补充维生素和矿物质了。如果你从食物中难以获得你所需要的一切，你的健康顾问可能会建议你补充一些维生素和矿物质，例如，如果你是一个严格的食素者，正在按每天 1200 千卡或更少

的饮食计划减肥，正处在怀孕期或哺乳期，或正在生急病或慢性病，你可以向你的健康顾问咨询你该补充多少维生素和矿物质。

提出新建议的理由

没有“糖尿病人的饮食”

你可能已经收到过打印好了的食谱，是按热量等级 1200 千卡、1500 千卡等制定的，但是上面并没有“糖尿病人的食谱”。糖尿病患者同所有美国人一样，具有同样的健康饮食标准。营养学家会根据你的需要和生活方式帮你制定好饮食计划。例如，对于夜班工作的食素者，他的饮食计划就应与单身生活、90%的时间是在饭馆里吃饭的人不同。

有多种制定饮食计划的方法

美国糖尿病协会和美国营养学会研究出了几种制定饮食计划的方法，请参考《饮食计划交换表》和根据糖尿病食物金字塔编写的《糖尿病人饮食计划的第一步》。本书告诉你如何使用糖尿病食物金字塔。

个性化是关键

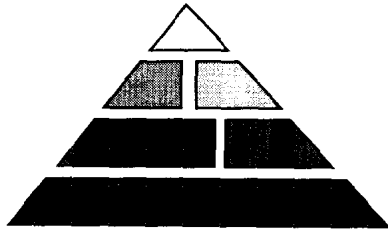
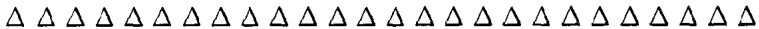
你应该和营养学家一道制定你的饮食计划。应该考虑到自己的健康状况、糖尿病的病情和营养目标。还要考虑到自己的饮食爱好；喜欢在什么时候吃饭，是习惯还是需要吃一定次数的快餐；你的工作日程表，包括一周里的每一天和周末；锻炼的方式和体育活动；还有最重要的一点，即你想做什么。

对于糖尿病人，特别是 II 型糖尿病患者，有许多共同之处，那就是胆固醇比较高，低密度脂蛋白高，高密度脂蛋白低，甘油三酯高，血压高。根据与糖尿病有关的要求对饮食计划所做的任

何改变都会帮你预防许多疾病，如心脏病、高血压和糖尿病。

需要灵活掌握

在当今快节奏的生活中，凡事并不是总能按计划进行的。饮食计划也要灵活机动，你可以晚一点吃饭，或吃顿快餐，或到饭馆里吃一点，也可以吃一点方便食品。当你活动量大，如周末远足或去滑雪时，或感到不舒服觉得没有胃口时，要做适当的改变以便与当时的情况相适应。从糖尿病专家那儿你可以学到如何处理好这些情况。



第 2 章

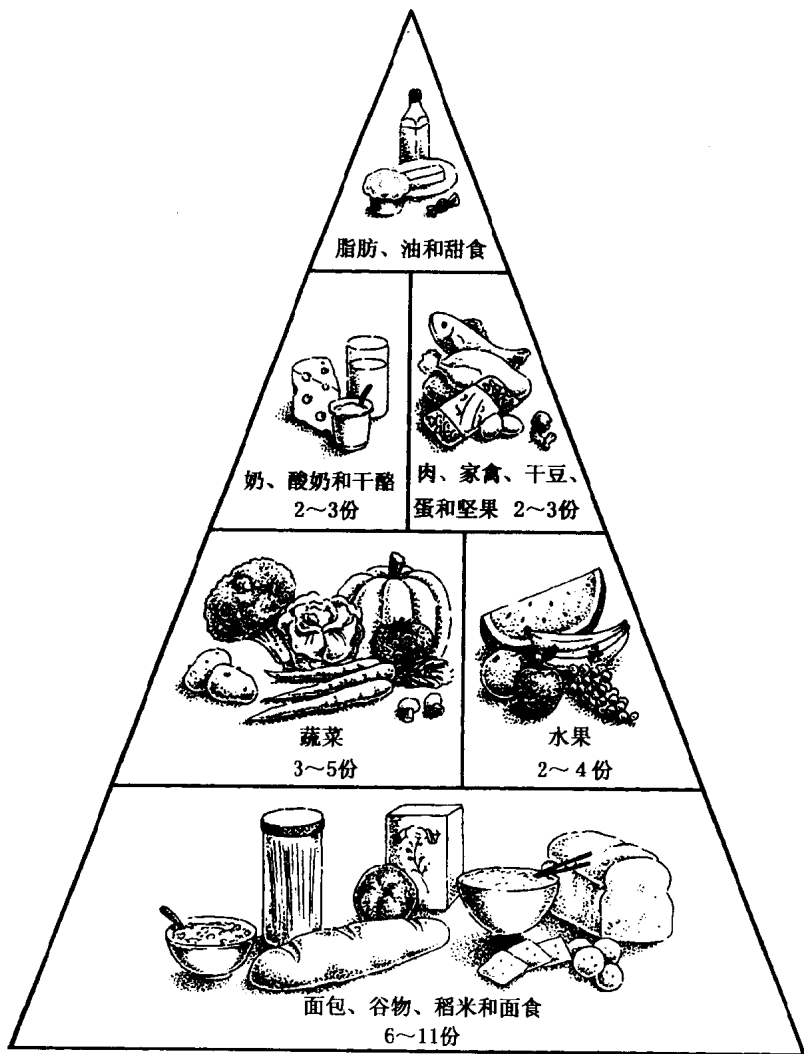
食物金字塔使饮食计划的 制定变得很容易

为什么要用食物金字塔？

金字塔的结构容易记。当你听到这个词时，脑子里就会浮现出一个清晰的三角形图形。底下大的部分是你应该多吃的食物，顶部占据空间较小的部分是你应该尽量少吃的食物。

糖尿病患者有自己的食物金字塔

1995年，美国糖尿病协会和美国营养学会接受了在一本名为《糖尿病人饮食计划的第一步》的小册子中美国农业部提出的“食物金字塔”。糖尿病食物金字塔又把健康饮食的概念形象化成美国农业部的食物指导金字塔，供糖尿病患者在制定饮食计划时用。这两个金字塔只在印刷的精美程度上有很小的一点差别。我



美国农业部食物指导金字塔