

TANGNIAOBING DE
SHILIAO YU
YAOSHAN

军医版畅销书
销量突破100,000册

糖尿病 的 食疗与药膳

任 旭 主编

第三版



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

糖尿病的食疗与药膳

TANGNIAOBING DE SHILIAO YU YAOSHAN

(第3版)

主 编 任 旭

编 者 沈 建 张智林 宋优志

张平凡 沈天任



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病的饮食与药膳/任旭主编. —3版. —北京:人民军医出版社,2003.3

ISBN 7-80157-768-X

I. 糖… II. 任… III. 糖尿病—食物疗法 IV. R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 001082 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

三河市印务有限公司印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:13.125·字数:271 千字

2003 年 3 月第 3 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:23.00 元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者、本社负责调换)

内 容 提 要

糖尿病是一种严重影响人类健康的多发病,饮食疗法是本病的重要治疗手段之一。作者从糖尿病饮食治疗的需要出发,集多年的研究和临床经验编撰成册。全书共6章,简述了糖尿病的病因和发病机制,临床分型和分期、临床症状和并发症、诊断和控制的评定标准及预防方法;重点介绍了糖尿病的饮食疗法、各类膳食、菜谱、食谱和实用药膳。此次再版增加了近年来国内外对糖尿病研究的最新成果;不同年龄的特殊糖尿病患者以及糖尿病并发症的饮食原则、注意事项;糖尿病的中医辨证论治和常用方剂等内容。附录部分为糖尿病病人了解体重标准、食物成分、自身保健基本要求等提供了可靠依据。本书内容丰富,文字简练。适于临床医师、营养师、糖尿病病人及亲友、中老年人阅读参考。

责任编辑 郭伟疆 杨德胜 冯江东

第 1 版 前 言

糖尿病是一种由于胰岛功能失调,胰岛素分泌不足而引起的内分泌代谢紊乱性疾病。中医称之为消渴或消瘴。近年来,糖尿病在世界上的发病率有逐年增高的趋势。我国糖尿病的平均患病率与国外发达国家相比虽然不高,但由于人口众多,患病的绝对人数为世界各国之首。特别是在城市人口中发病率已高达 6%。由于病因的复杂性,糖尿病的预防和治疗变得十分困难。糖尿病及其并发症的致死及致残率已成为世界医学界棘手的问题,对糖尿病慢性并发症的预防和治疗更缺乏理想的措施。

然而,我国传统的中医药学在数千年的医疗实践中积累了丰富的治疗糖尿病的有效方法和医疗经验,其中饮食疗法、药膳疗法等,对治疗糖尿病具有十分积极的意义,并取得了很大成就,逐渐为世人所瞩目。

众所周知,饮食疗法是目前被公认的治疗糖尿病的一项基础治疗。无论糖尿病属于何种类型,病情轻重缓急如何,有无并发症,是否用胰岛素或口服降糖药物治疗,都必须严格执行和长期坚持饮食控制。轻型病人单纯饮食治疗,病情即可缓解;重型病人采用药物治疗的同时,也必须严格配合饮食治疗,才能达到理想疗效。因此,饮食疗法至关重要,是目前治疗糖尿病的基本疗法,也是预防和控制并发症的重要措施。

此书试图不拘门户,旁搜远绍,为广大读者提供较为系统的糖尿病营养保健知识和药膳治疗经验。书中主要介绍了饮食疗法和

药膳疗法,并向读者推荐多种营养配餐方法、食谱、菜谱和药膳等。这些食谱和药膳不仅适用于预防和治疗糖尿病,而且对患有高血压、高血脂、肥胖症、肾病、冠心病等疾病的患者,也有积极的治疗和保健作用。读者可以参照此书,科学地安排每日膳食,制定饮食计划。长期坚持并配合其他疗法,可以改善和控制病情,早日恢复健康。

我们希望本书能够成为您的生活之友,对您科学地制定饮食计划、防治疾病有所帮助。

作者

1992 年夏

第 2 版 前 言

《糖尿病的食疗与药膳》自 1992 年出版发行以来,深受广大糖尿病患者的欢迎。4 年中已重印 4 次,印数超过 4 万册,取得了较好的社会效益。

近年来糖尿病的发病率无论在发达国家或是发展中国家,都呈上升趋势,已成为现代社会的常见病、多发病,是继心脑血管病、癌症之后严重威胁人类生命健康的疾病。目前糖尿病还不能根治,一切治疗方法都是对症治疗。因此一旦患病,往往伴随终生。继发于糖尿病基础上的各种并发症是影响糖尿病病人健康乃至生命的主要问题。在各种疾病当中,糖尿病是最需要患者有耐心和毅力的一种疾病。它需要患者长期不懈地积极配合医师的治疗,坚持自我调理饮食和生活起居,才能达到控制病情,减少或延缓并发症发生的目的。

在长期的医疗实践中,我国采用中医药和中西医结合的方法防治糖尿病及其慢性并发症,取得了可喜的成就,丰富了治疗理论和技术。为了使本书更好地为读者提供帮助,我们结合近年来医学研究的最新成果和新技术对全书进行了重新修订和补充。希望此书更加贴近生活,更能满足读者的需求,使它成为每一位糖尿病患者的生活保健顾问。

作者

1996 年夏

第 3 版 前 言

随着社会经济的发展和人类生活方式的改变,糖尿病的患病率逐年增高。尤其是在发展中国家,已呈现流行趋势。进入 21 世纪以来,全球糖尿病患病人数已达 1 亿以上。其中患病率最高的国家是印度、中国和美国。为了引起人们对糖尿病的重视,世界卫生组织和国际糖尿病联合会将每年 11 月 14 日规定为“世界糖尿病日”。

从 1980 年到 2000 年,我国糖尿病的患病率从 0.67% 上升到 3.8%。20 年中患病人数增加了近 5 倍,实际患病人数已经超过 3 000 万,还有 2 000 多万糖耐量减低者,而且患者人数还在以每年 1% 的速度增长。照这个速度发展下去,预计到 2015 年我国糖尿病患病率将达到 10%,即每 10 人中就有一个糖尿病患者。糖尿病已经成为我国面临的严重公共卫生问题。

目前,我国糖尿病的整体防治水平还不高。面对 3 000 多万糖尿病患者,我国只有 1 万多名糖尿病专业医师。医患之间的悬殊比例,导致了很多患者得不到应有的治疗和指导。糖尿病至今尚无法根治,一旦患病,往往需要终生治疗。据统计,国家每年用于治疗糖尿病的医疗费用已经高达 1 300 多亿元。这笔巨大的支出,给社会和家庭带来了沉重的压力。因此,对糖尿病积极的预防,早期诊断,早期治疗,严格控制并发症,是人类进入新世纪面临的又一艰巨任务。

糖尿病的防治是一个系统工程,包括对糖尿病患者的教育、饮

食治疗、运动治疗、合理用药和糖尿病自我监测。对于糖尿病病人来说,仅仅依靠医师来治疗疾病是绝对不够的,患者的自我保健意识和健康知识水平;患者及家属战胜疾病的毅力和信心,都在治疗和控制糖尿病中起着医院不可替代的重要作用。

本书自 1992 年面世以来,受到了广大糖尿病患者的欢迎。此次再版,书中增加了近年来国内外糖尿病研究的新成果;不同年龄的特殊糖尿病患者和糖尿病并发症的饮食原则、注意事项;糖尿病的辨证论治和临床常用方剂等。

希望本书能够帮助糖尿病患者树立起信心,学会自我保健,掌握科学的饮食疗法,积极配合医师的治疗,提高生活质量,延长寿命,最终战胜疾病。让所有的糖尿病病人和健康人一样健康长寿,并享有幸福人生,这就是我们编写此书的目的。相信随着对糖尿病研究的不断深入,经过我们共同努力,不久的将来一定能够战胜糖尿病。

编 者

2002 年夏于北京

目 录

第一章 糖尿病的概念	(1)
第一节 糖尿病的定义	(2)
一、糖尿病	(2)
二、糖耐量减低——糖尿病的前期状态	(3)
第二节 糖尿病病因和发病机制	(4)
一、病因	(4)
二、发病机制	(7)
三、国内外糖尿病病因病理研究新成果	(11)
四、我国糖尿病的流行病学研究	(15)
第三节 糖尿病临床分类和分期	(17)
一、现代医学对糖尿病分类	(18)
二、1985 年世界卫生组织(WHO)对糖尿病(DM)	
临床分类	(19)
三、糖尿病最新分型	(19)
四、中医对糖尿病分期	(20)
五、糖尿病病情轻重划分标准	(20)
第四节 糖尿病临床症状和并发症	(22)
一、糖尿病急性并发症	(22)
二、糖尿病慢性并发症	(22)
三、值得注意的糖尿病“拂晓”现象	(24)
四、糖尿病的苏木杰反应	(25)

◇ 糖尿病的饮食与药膳

第五节 糖尿病诊断及控制的评定标准	(25)
一、目前临床诊断糖尿病依据	(25)
二、世界卫生组织糖尿病诊断暂行标准	(26)
三、1997 年美国糖尿病协会诊断标准	(27)
四、我国卫生部制订的消渴病中医诊断标准	(28)
五、易与糖尿病混淆的几种疾病和症状	(28)
第六节 糖尿病治疗目的	(31)
一、治疗目的	(31)
二、糖尿病治疗控制评定标准	(32)
三、糖尿病治疗原则	(34)
四、治疗方案的选择	(35)
第七节 糖尿病药物治疗方法	(36)
一、口服降糖药物	(36)
二、胰岛素治疗	(40)
三、中医药治疗和预防	(46)
第八节 糖尿病的预防	(53)
一、我国糖尿病患者就诊率低	(53)
二、可疑症状预测	(54)
三、糖尿病易感人群	(56)
四、药物干预糖耐量减低的人群,预防糖尿病	(57)
五、学会自我监测	(57)
六、预防糖尿病病情加重	(60)
七、预防急性并发症出现	(61)
八、预防慢性并发症致残	(65)
九、人类为糖尿病付出的代价	(67)

第二章 糖尿病的饮食疗法

第一节 糖尿病饮食疗法发展简史

第二节 饮食疗法是治疗糖尿病的基础疗法	(77)
一、饮食疗法的意义	(77)
二、饮食疗法的指导思想	(78)
三、生活起居对饮食疗法的影响	(78)
四、运动疗法对饮食疗法的影响	(79)
五、饮食疗法与药物疗法的相互影响	(82)
第三节 饮食疗法原则	(83)
一、合理控制总热能	(83)
二、糖类不宜控制过严	(84)
三、减少脂肪摄入	(85)
四、蛋白质的供应要充足	(89)
五、补充维生素	(92)
六、无机盐和微量元素的摄取	(93)
七、食物中要富含粗纤维	(94)
八、科学安排生活与膳食	(97)
第四节 食物的选择	(98)
一、各类食物及营养特点	(98)
二、依据食物血糖生成指数选择食品	(106)
三、禁用和限用食品	(109)
四、各类食物禁忌	(110)
五、饮食加工和烹饪对营养成分的影响	(117)
第五节 饮食设计	(119)
一、制定饮食计划的依据	(119)
二、饮食医嘱的程序	(119)
三、饮食的总热能	(120)
四、饮食的计算方法	(122)
五、降低饥饿感的方法	(134)



第三章 各类膳食	(135)
第一节 医院糖尿病饮食类型	(137)
一、糖尿病饮食 1 号	(137)
二、糖尿病饮食 2 号	(138)
三、糖尿病饮食 3 号	(138)
四、糖尿病饮食 4 号	(138)
五、糖尿病饮食 5 号	(138)
六、糖尿病饮食 6 号	(140)
第二节 普通糖尿病病人一周饮食	(141)
第三节 糖尿病病人四季食谱	(142)
一、春夏季一周食谱	(142)
二、秋冬季一周食谱	(145)
第四节 肥胖患者减体重饮食	(149)
一、饮食原则	(149)
二、饮食安排	(150)
第五节 妊娠期糖尿病饮食	(151)
一、妊娠糖尿病的饮食治疗原则	(151)
二、妊娠糖尿病的饮食安排	(152)
第六节 儿童和老年糖尿病的饮食	(153)
一、儿童糖尿病的饮食原则	(153)
二、老年糖尿病的饮食原则	(154)
第七节 重症糖尿病病人的饮食	(155)
一、重症糖尿病病人的饮食原则	(155)
二、酮症酸中毒病人的饮食原则	(156)
三、糖尿病肾病患者的饮食原则	(157)
四、低血糖反应的饮食治疗	(158)
第八节 糖尿病并发症的饮食	(158)
一、糖尿病并发肺结核的饮食原则	(158)

二、糖尿病并发脂肪肝的饮食原则	(159)
三、糖尿病并发冠心病的饮食原则	(159)
四、糖尿病并发脑血管疾病的饮食原则	(160)
五、糖尿病并发眼病的饮食原则	(160)
六、糖尿病并发皮肤瘙痒症的饮食原则	(161)
第四章 菜谱和食谱	(163)
第一节 低热能菜谱	(164)
一、素菜类	(164)
二、鲜豆及豆制品菜类	(172)
三、荤素菜类	(175)
第二节 中等热能菜谱	(180)
一、鲜豆及豆制品菜类	(181)
二、荤素菜类	(188)
三、禽、蛋、肉菜类	(197)
四、水产菜类	(202)
第三节 主食谱	(211)
一、谷类主食	(211)
二、面类主食	(214)
第五章 药膳疗法	(219)
第一节 药膳疗法的特点	(221)
一、药膳疗法的中医药理论基础	(221)
二、药膳是特殊食品	(222)
三、药膳的制作方法独具特色	(222)
四、药膳疗法安全方便	(223)
五、药膳的组方配药	(224)
第二节 药膳食品分类及禁忌	(225)

◇ 糖尿病的饮食与药膳

一、药膳食品分类	(225)
二、药膳食品的性味分类	(227)
三、药膳食品的禁忌	(229)
四、服用中药的饮食禁忌	(231)
第三节 辨证论治与施膳	(232)
一、糖尿病的辨证论治与施膳	(233)
二、糖尿病并发症的辨病施膳	(234)
第四节 常用药膳食品	(237)
一、禽肉类	(238)
二、海味、水产类	(242)
三、蔬菜类	(246)
四、干、鲜果类	(253)
五、豆、乳、蛋及其他类	(259)
第五节 常用中药	(265)
一、生津润燥药	(265)
二、清泻肺胃,降火利水药	(270)
三、益气滋阴,补虚填精药	(276)
四、理气疏郁,活血化瘀药	(284)
五、固脱收敛药	(288)
第六章 实用药膳	(291)
第一节 药膳主食	(292)
一、米饭类	(292)
二、面食类	(294)
三、糕点类	(298)
四、汤圆等小吃类	(301)
第二节 药膳粥类	(305)
一、谷、菜、果粥	(306)

二、禽、肉、乳粥	(311)
三、药粥	(315)
第三节 药膳菜肴	(322)
一、禽肉菜肴	(322)
二、水产菜肴	(331)
三、其他菜肴	(336)
第四节 药膳汤羹	(340)
一、禽肉汤羹	(340)
二、水产汤羹	(346)
三、其他汤羹	(350)
第五节 药茶与药饮	(357)
一、药茶	(357)
二、药饮	(366)
三、鲜汁	(370)
附录 A: 正常人体身高体重表	(375)
附录 B: 常见食物一般营养成分表	(377)
附录 C: 每日膳食中微量元素的需要量	(395)
附录 D: 每日膳食中营养需要量	(396)
附录 E: 世界卫生组织(WHO)提出的糖尿病患者自身 保健基本需要单	(397)
附录 F: 血糖单位数值的换算	(398)
附录 G: 目测八联试纸检测法	(399)

第一章 糖尿病的概念

第一节 糖尿病的定义

第二节 糖尿病病因和发病机制

第三节 糖尿病临床分类和分期

第四节 糖尿病临床症状和并发症

第五节 糖尿病诊断及控制的评定标准

第六节 糖尿病治疗目的

第七节 糖尿病药物治疗方法

第八节 糖尿病的预防