

健康的智慧選擇...



Better Home

糖尿病 熱量安全手冊

● 醫學博士

東畑朝子



智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

糖尿病熱量安全手冊／東畑朝子著

——初版。 —臺北市：智慧大學，2000 [民89]

面；公分。 —（美好家庭；18）

ISBN 957-754-681-1（平裝）

1. 糖尿病 2. 食譜 3. 食物治療

415.85

89000356

美好家庭 18 糖尿病熱量安全手冊

NT\$270

東畑朝子／著

2000年4月／初版

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 * 傳真(02)3234-0037-8

出版者：智慧大學出版有限公司

發行人：翁筠緯 新聞局局版北市業字第1537號

編輯部／台北市文山區萬安街21巷11號3F * 電話(02)2230-0545

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南工專正對面）

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-681-1

TONYOHYO KARORI HANDOBUKKU written by Asako Tohata

Copyright © 1993 by Ikeda Publishing Co., Ltd.

All rights reserved

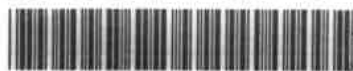
First published in Japan in 1993 by Ikeda Publishing Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged by Ikeda Publishing Co., Ltd.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

1200319529 -30

糖尿病



1200319529

熱量女王手冊

東畑朝子〔著〕



〈作者簡介〉

東畑朝子



1952年自女子營養短期大學畢業。曾任醫院營養師、大學研究室人員，1962年以後，成為自由工作者，致力於營養指導的工作。

1956年開始，任女子營養大學講師。1964～1992年為御茶水女子大學講師。1974年取得醫學博士學位。1977～1978年到美國留學。回國後以食物博士的身分活躍於各界。

著有《快快樂樂地做健康康地吃》（女子營養大學出版部）、《60歲以後輕鬆減肥》、《忙碌時的安心食品書》（海龍社）、《對健康有益的食物1、2》（婦人之友社）、《讓您安心正確的食肉方法》、《蔬菜能擊倒癌症》（農文協）等等，為數衆多。

R883
179

178/237/30

目 錄

1. 發現糖尿病的方法	4
• 自己不容易察覺	4
• 定期檢查即可早期發現	5
• 診斷時不可或缺的葡萄糖耐量檢驗	5
• 自我檢查僅僅是一種預防方法	6
2. 糖尿病的併發症	7
• 糖尿病的併發症不可輕忽	7
• 併發症如不處理，將更形嚴重	7
3. 從控制體重開始	9
• 糖尿病有兩種類型	9
• 脂肪細胞與胰島素的關係	9
• 肥胖是導致糖尿病的危險因素	10
4. 食療是治療中相當重要的一環	12
• 終身治療	12
• 糖尿病飲食就是「理想的健康飲食」	12
• 營養均衡的標準	13
5. 正確的食療	14
• 了解一天需要多少卡路里	14
• 1 2 0 0 大卡(kcal) = 基本量的理論	14
• 本書的使用指南	15
■ 1 2 0 0 大卡的食譜	17
• 第 1 天 (早・午・晚)	18
• 第 2 天 (早・午・晚)	22
• 第 3 天 (早・午・晚)	26
• 第 4 天 (早・午・晚)	30
• 第 5 天 (早・午・晚)	34

• 第6天（早・午・晚）	38
• 第7天（早・午・晚）	42
■ 材料別特級菜餚	46
• 肉類料理九種	47
• 魚貝類料理十種	56
• 大豆・豆腐料理八種	66
• 雞蛋料理四種	74
• 蔬菜料理七種	78
■ 各國料理的卡路里量	85
• 日本料理	86
• 西洋美食	89
• 中國菜	92
■ 食材 80 大卡的標準分量	95
• 主食・麵包	96
• 肉類	98
• 魚貝類	100
• 蛋・乳類・豆製品	106
• 油脂類・高脂肪食品	107
• 蔬菜類	108
• 蔬菜・薑類・海藻類	111
• 水果	112
■ 1200大卡食譜・第8～28天	113
■ 不可不知的運動療法基本觀念	156
• 運動會促進胰島素生成	156
• 微笑運動最好	156

1. 發現糖尿病的方法

◆自己不容易察覺

糖尿病最可怕的就是其併發症。所以，在日常生活中注意自己的身體狀況，可以預防糖尿病的發生，或盡早發現已經發生的糖尿病，真可說是再重要不過的了。若能夠在糖尿病初期就檢測出來，並調整飲食控制熱量的攝取，即可擁有和正常人一樣的口常生活。

話雖如此，在糖尿病的初期，卻沒有明顯的症狀。固然，糖尿病是有它的症狀，但許多其他的疾病也有相同的情形，因而診斷上相當困難。

比方說：「小便多且頻繁」、「易口渴」、「身體倦怠懶散、容易疲勞」、「進食不易有飽足感」、「皮膚無緣無故發癢」、「手腳會痛、會發麻」、「容易抽筋」等等。

如果出現以上症狀的話，建議您先考慮發生糖尿病的可能性，並立即請專科醫師加以診斷。

此外，體重急遽下降，也是糖尿病的特徵之一。初期身體會肥胖，可是很快的，就會一直瘦下去，即使吃再多食物也是一樣。但是，等到出現這樣的症狀時，病情就已經相當嚴重了。

誠如上面所說的，糖尿病雖然有指標症狀以供參考，卻都不是糖尿病特有的症狀。也就是說，要單憑自己一個人在早期發現糖尿病的存在，實在是非常困難的。

◆定期檢查即可早期發現

為了盡早發現糖尿病，並在早期施予適當的治療，一定要定期接受檢查。

在地區性或公司辦的定期檢查中，有驗尿這個項目。有糖尿病的人，尿裡面大多會含有糖分，若驗尿結果含糖量偏高的話，最好注意是否罹患了糖尿病。

但是，糖尿病以外的其他疾病也有可能在尿中檢測出糖分，僅僅因為尿中含糖量偏高，就斷定為糖尿病是不恰當的。反之，就算得了糖尿病，含糖量偏高的症狀也有可能不會出現。

要想確定自己是不是得了糖尿病，最好還是求診於專科醫師，並接受像是血糖檢驗，或葡萄糖耐受量檢驗等等。

對於一般健康的人來說，一公升的血液中約含有一克的葡萄糖。進食之後血液中的葡萄糖濃度，也就是血糖濃度，會暫時性的升高，約經過兩個鐘頭左右才會降回原來的濃度。這是因為胰臟分泌胰島素，使血糖下降的結果。

另外，糖尿病患者因為胰島素在體內無法正常發生作用，用餐後即使過了兩個小時，血糖也不會下降，仍維持在高濃度。因此，經由血糖濃度的測定，我們可以查出是否罹患糖尿病。

然而，在接受糖尿病的檢查時，一定要在同樣的條件下進行。糖尿病患者的血糖濃度比一般人更容易變動。隨著檢驗的時間不同，血糖的高低也跟著變動。也就是說，做檢驗的時候，一定要照醫師的指示，遵守各項檢驗前的注意事項，以便得到正確的檢驗結果。

◆診斷時不可或缺的葡萄糖耐受量檢驗

葡萄糖耐受量檢驗可以進行更詳盡的檢查。接受葡萄糖耐受量檢驗的那一天不能吃早餐，在檢查前則要喝一些葡萄糖水溶液。接著，每一小時量一次血糖。

健康的人在兩小時之後，血糖就會降到140mg/dl以下；糖尿病患者因為胰島素失常的關係，血糖居高不下。如果一直保持在200mg/dl以上的話，就可確實診斷為糖尿病。

還有，在做葡萄糖耐受量檢驗的時候，每一個小時也會檢查一次尿液的含糖量。如果血糖為正常值，即170mg/dl以下，尿液含糖量卻偏高的話，則可能不是糖尿病的問題，而是腎臟病所

引起的。

除了這些以外，胰島素分泌檢驗、糖化血紅素、果糖胺檢驗、酮體檢驗、血脂肪含量檢驗也是經常用來檢查的項目。其中用來判斷糖尿病的依據，葡萄糖耐受量的檢驗結果，更是斷然不可缺少、非常重要的檢驗項目。

◆自我檢查僅僅是一種預防方法

最近，在市面上有出售讓個人測定尿液含糖量及血糖的試紙、儀器等等的用品。

其中檢驗尿液含糖量的，像是檢驗帶以及臨床檢驗帶等等，都可以在藥房買得到。這些檢驗用品的使用方法都差不多，都是塗上會與葡萄糖反應的藥品，再沾上尿液，一分鐘後觀察顏色的變化，看看是否能檢測出葡萄糖的含量。

另一方面，在市面上還有好幾種測定血糖用的儀器。其中最常見的，就是把血液沾在試紙上，則試紙會隨著血糖濃度出現程度不同的顏色變化，再用儀器來讀取試紙以了解血糖濃度。

但是無論使用哪一種產品，檢查方法如果不正確的話，就檢查不出真正的身體狀況，而得到錯誤的結果。所以類似的自我檢查，只能當作是一種預防措施，或是一種個人血糖控制的方法而已。糖尿病的檢測，還是要求助於專科醫師才可靠。如果不幸罹患了糖尿病的話，一定要嚴格遵守醫師的指示，努力控制血糖。

2. 糖尿病的併發症

◆糖尿病的併發症不可輕忽

現在，在日本有數百萬的糖尿病患者。雖然如此，卻因為很少有病人是直接因糖尿病而致死，所以很多人都不知道糖尿病的可怕。也由於這個緣故，對糖尿病也就掉以輕心，結果常常在不注意的時候，病情就這樣惡化下去了。糖尿病最可怕的地方，就是長時間置之不理，必然引起併發症，進而因為併發症的侵襲而死亡。比較幸運的，沒有失去生命，卻必須傾其餘生，和身上的種種傷殘或病變不停的搏鬥。

糖尿病有許多種類的併發症。在這些併發症之中，最令人害怕的，即可說是會在短時間內致死的急性併發症。

糖尿病昏睡症和低血糖昏睡症，就是這類急性併發症。

糖尿病昏睡症，是因為血液中所含的胰島素極度不足所引起的。反之，低血糖昏睡症則是因為胰島素過多，以至於血糖急遽下降所造成的。這類危險的併發症發生時，病人會失去意識，置身於死亡的危險之中。

跟這類併發症一樣重要，且不可不注意的是血管病變。

提到血管病變，有使較大血管硬化的動脈硬化症，以及在較小血管發生的管徑縮小的問題。因為血管的分布範圍廣達全身，是故一旦罹患糖尿病，全身各處都有出問題的危險。

動脈硬化症發生在心臟將造成狹心症或心肌梗塞，發生在腦部就是腦梗塞或腦出血，都是一些致命的疾病。即使倖免於一死，在治療不徹底的情形下，也常會發生半身不遂或語言障礙等等，結果只好一生背負著這些殘障活下去。

◆併發症如不處理，將更形嚴重

在另外一方面，血管徑縮小所引起的代表性併發症，有糖尿病視網膜異常以及糖尿型腎臟病。

糖尿病視網膜異常，是因為視網膜上的極細微血管起了變化，進而使得視力減退，嚴重的話更會導致失明。成年人失明的原因，以糖尿病視網膜異常引起的為最多。知道了這項事實，就可以了解其嚴重的程度絕不可小覷。

至於糖尿型腎臟病，則會在集合許多微血管的腎小球造成病變。腎小球可說是血液的過濾器，如果腎小球出了問題，那麼血液裡的廢物就會不斷累積，造成腎功能不全的情形。

如果症狀持續發展，將演變成尿毒症。尿毒症也是一種致命的疾病，就算沒有被奪去性命，也要定期以洗腎來治療，一樣是會對生活造成很大的困擾。

除此之外，與視網膜異常、腎臟病合稱為糖尿病三大併發症的，就是神經障礙。神經障礙最常出現在糖尿病患者身上，而且是在比較早期就會出現的併發症。

手腳會麻痺、發冷發熱，是一種類似神經痛的症狀，特別是在睡眠中較常會出現這種情形。

就像以上所提到的，糖尿病的併發症影響範圍包含全身。在初期的時候，只要稍加控制就可以把血糖降下來，症狀也不會太嚴重，結果卻常常因為這樣而誤以為糖尿病已經好了。

可是如果真的這樣把病情疏忽掉了，併發症會急速的惡化，最後可能造成洗腎，或甚至失明的結果。等到這個時候，再來做些什麼樣的事後補救都來不及了。為了避免這種情形，在平常就要仔細掌握血糖的濃度。

3. 從控制體重開始

◆糖尿病有兩種類型

就算不知道糖尿病有多麼可怕，關於肥胖的人容易罹患糖尿病這件事，也應該有所耳聞。但是，為什麼會這樣呢？知道原因的人可能就不多了。

接著，我們從糖尿病有哪兩種類型開始講起：

同樣是糖尿病，其中又分為胰島素依賴型，以及非胰島素依賴型兩種。

胰島素依賴型的糖尿病，是由於胰島素的分泌的量不夠所導致的。治療時必須要注射胰島素。這種類型的糖尿病患者之中，也有並不肥胖的人，或是還很年輕就罹患糖尿病的人。

相反的，非胰島素依賴型的糖尿病成因，則是胰島素無法正常產生作用，而不是胰島素分泌不足。胰臟在製造胰島素時，是要傾其全力的。如果工作過量，胰臟的功能自然就會變差。

此類非胰島素依賴型的糖尿病，在日本的糖尿病患者中佔了百分之九十，其病情是一點一點緩慢的加重。傳統上雖被稱為成人型糖尿病，最近，因為年輕人口中罹患這類糖尿病的人有日益增加的趨勢，故多改稱為非胰島素依賴型糖尿病。而且，像這種非胰島素依賴型糖尿病，正是肥胖的人容易罹患的類型。

◆脂肪細胞與胰島素的關係

我們體內能量的來源——葡萄糖，是以肝糖的形態儲存在肝臟之中的。其他多餘的葡萄糖，就轉變成脂肪儲存在身體的脂肪細胞裡。這個過程和胰島素有密切的關係。

可是，當脂肪細胞積存了過多的脂肪細胞的時候，胰島素受器的組織活動會趨於遲緩，最後造成了胰島素不足的狀態。因此，本來應該經由胰島素的作用轉變成脂肪的葡萄糖，沒有經過胰島素的處理而留在血液中，使得血糖濃度增加。而如果脂肪細

胞中的脂肪能比較少的話，胰島素就能夠順利的產生作用，將多餘的葡萄糖轉變成脂肪，進而活用這些能量的來源。

◆肥胖是導致糖尿病的危險因素

很明顯，說到脂肪細胞裡的脂肪儲存量，當然是肥胖的人比較多，瘦的人比較少了。又，從兒童時期就開始胖的話，脂肪細胞的數量會隨著肥胖的程度增加，但是這些脂肪細胞的數目在將來卻不會減少。在成年之後才開始胖的人，他們的脂肪細胞數量雖然不會減少，可是各個脂肪細胞分別變大，脂肪量增多，結果導致血糖濃度升高，變成糖尿病。

糖尿病是一種要跟自己奮鬥的疾病。跟自己的什麼奮鬥呢？就是跟自己的體重奮鬥。

近來，無論是在家庭或工作上，許多許多事情都是由機械代勞的，能讓我們的身體活動的機會變得很少。此外，偏好西方食物的結果，動物性脂肪增加，造成體內能量過剩。結果，現在男性每七人中有一人、女性每五人中有一人的體重超過肥胖的標準。隨著肥胖人口的增加，患有糖尿病的人口也跟著急遽增加。由此就可以清楚的知道肥胖是導致糖尿病的危險因素。

請參考右邊的標準體重表，以標準體重的正負百分之十的範圍為目標，無論如何，一定要把體重控制在這個範圍之內。

◆ BMI (Body Mass Index)的標準體重表

$$\text{標準體重 (kg)} = \text{身高(m)}^2 \times 22$$

身高	體重	身高	體重	身高	體重
145cm	46.3kg	161cm	57.0kg	177cm	68.9kg
146cm	46.9kg	162cm	57.7kg	178cm	69.7kg
147cm	47.5kg	163cm	58.5kg	179cm	70.5kg
148cm	48.2kg	164cm	59.2kg	180cm	71.3kg
149cm	48.8kg	165cm	59.9kg	181cm	72.1kg
150cm	49.5kg	166cm	60.6kg	182cm	72.9kg
151cm	50.2kg	167cm	61.4kg	183cm	73.7kg
152cm	50.8kg	168cm	62.1kg	184cm	74.5kg
153cm	51.5kg	169cm	62.8kg	185cm	75.3kg
154cm	52.2kg	170cm	63.6kg	186cm	76.1kg
155cm	52.9kg	171cm	64.3kg	187cm	76.9kg
156cm	53.5kg	172cm	65.1kg	188cm	77.8kg
157cm	54.2kg	173cm	65.8kg	189cm	78.6kg
158cm	54.9kg	174cm	66.6kg	190cm	79.4kg
159cm	55.6kg	175cm	67.4kg	191cm	80.3kg
160cm	56.3kg	176cm	68.1kg	192cm	81.1kg

4.食療是治療中相當重要的一環

◆終身治療

一旦罹患糖尿病，要完全根治是很困難的，也就是說要終身與糖尿病奮鬥。這不幸的事實，是因為糖尿病是跟體質有密切關係的疾病，而現在的醫學技術，還沒有辦法改變一個人的體質。所以說，對於糖尿病的治療，必須持續終身。

糖尿病的治療，不像其他疾病那樣依靠藥物，而是以食療或者是運動療法為基礎。當然，症狀加重的時候有必要使用藥物來控制病情，但即使是在這種情況下，食療及運動療法仍要同時進行。事實上，有百分之七十的糖尿病患者，是可以不用吃藥，單靠食療跟運動療法即可控制住病情。相反的，如果不好好的實行食療及運動療法，則絕對沒有辦法妥善控制糖尿病的病情的。

也許一聽到「終身治療」四個字，就讓人覺得人生路坎坷難行，不由得一顆心跌到谷底。可是，只要把適當的飲食與運動當成習慣，不但絕對不會有麻煩的感覺，而且只要有這兩個好習慣在，既不會讓併發症惡化，能像健康的人一樣過著一般的正常生活，更能進一步達到健康長壽的理想。

◆糖尿病飲食就是「理想的健康飲食」

談到這裡，我們已經了解糖尿病是什麼了。在了解之後，我們便可以著手來改善我們的平常的飲食。首先每天如寫日記一般記下所吃的食物，可以很容易發現一直沒有注意到的一些問題。比如說有些平時並不是很在意的食物，卻意外的含有超標準的卡路里，或是做了紀錄後才發現，自己其實吃很多很油的，或是口味很重的食品。

另外，除了自己之外，也可以順便檢查看看家人的飲食習慣。畢竟體質是會遺傳的，而且每天一起生活，對食物的偏好也比較相近。這也就是說，要是一個人罹患了糖尿病，他的家人也

就有得到糖尿病的可能。

用這樣的方法來調整日常飲食習慣，接著實行糖尿病的食療。所謂的食療，常會使人聯想到「沒有味道的食物」。眼看其他的人吃香的喝辣的，自己卻只能吃一點味道也沒有的寒酸菜餚，光是用想的就覺得難過。

可是，糖尿病飲食並不是這麼令人失望的。只要小心別偏食或吃得過量，一樣可以跟普通人一樣高高興興的吃東西。雖然說，因為以前偏食或吃得過量的飲食習慣的關係，一開始可能會覺得吃得不太過癮，只要繼續保持營養均衡的飲食，慢慢的就會感到滿足。因為要革除偏食或過量等不好的飲食習慣，所以我們可以將糖尿病飲食視為「理想的健康飲食」。

◆營養均衡的標準

為了擁有健康的生活，我們必須從各式各樣食物之中，均衡攝取各種營養素。

如三大營養素蛋白質、脂質、醣類，以及礦物質和維他命等等。

至於各種營養素的分配，蛋白質是20%到25%，脂質是20%到25%，醣類是50%到60%。

蛋白質攝取標準，是標準體重一公斤對應一公克蛋白質，動物性蛋白質與植物性蛋白質以一比二的比例攝取。一公克蛋白質有四大卡(kcal)熱量，一公克醣類也是四大卡熱量，一公克脂質則有九大卡熱量，應該要注意別攝取太多。

除此之外，礦物質、維他命也不能少，所以一定要多吃蔬菜。牛奶及乳製品更是重要的礦物質、維他命等的來源。

5. 正確的食療

◆了解一天需要多少卡路里

所謂熱量需求，就是一天活動所需要的熱量多寡。大家可能都知道什麼叫卡路里，可是「熱量」才是比較正確的講法。熱量的計算單位，則是用英文的「kcal」來表示。

要知道到底自己一天需要多少卡路里，首先請翻到前面的標準體重表，查出自己的標準體重。然後，把查到的標準體重乘以25，就是一天最低的卡路里需求量。

用這個方法求出來的卡路里量，不論對健康的人，或是對糖尿病患者來說，因為標準體重不變，所以基本上所需要熱量也是相同的。

但是，發育旺盛的小孩、懷孕的女性、不需要消耗太多卡路里的老年人等等，就多少有所調整，這時就需要醫師或營養師給予適當的建議。

◆ 1 2 0 0 大卡(kcal)＝基本量的理論

找出了一天所需要的卡路里的量，接著就是將這些熱量分配到三餐，配合營養均衡的原則來攝取所需要的食物。這個時候，就要來計算各種食品的卡路里含量了。

不過，除了營養師等專業人士，或是平時有特別在注意關心的人之外，計算食物的卡路里對一般人來說是不太容易的。

於是，日本糖尿病協會做出《糖尿病治療用食品換算表》（光文堂出版），建議您在實行糖尿病食療的時候，用以作為指南。這份「食品換算表」把我們生活周遭常見的食品，依照營養成分分類成六個副表。以80大卡為一個單位，介紹各種食品一個單位左右的分量。比方說雞蛋一個、蘋果一個的熱量等等。所以我們糖尿病食療的菜單，即可利用這套表格輕鬆的訂出來。

其中一天1200大卡（15個單位）的食譜，將在下面的章節

當作糖尿病治療的基本菜單來介紹。一般而言，1200大卡相當於一個成年人24小時內沒有其他任何活動消耗能量，用以維持生命所需的最低卡路里量（基礎代謝量）。當然，各種營養素仍要維持均衡妥善分配。

如果醫生所規定的卡路里量是1400大卡或1600大卡的話，基本食譜不夠的部分就由穀類或其他食品，依自己的喜好來補足即可。總而言之，設計菜單時，還是以1200大卡基本食譜為基礎來設計。

◆本書的使用指南

本書將先從一週分量的1200大卡基本食譜開始介紹，然後是各色材料的美食、各國菜餚卡路里含量、食材含80大卡的標準分量。接著，再介紹三週份的每日1200大卡食譜。

① 1200大卡的食譜

這裡介紹了作為糖尿病基本菜單的1200大卡食譜。分早餐、中餐、晚餐，照片、材料、作法依序介紹。早、中、晚三餐所含的卡路里相加起來是1200大卡。此外，並按照先前介紹的「食品交換表」的六類附表中所分配的單位來設計。在每日食譜的最後一頁，為方便查詢營養成分，將各營養成分加以列表，並加上關於營養的各項叮嚀。在檢查一天內所吃的東西的時候，一定會有所幫助的。

②材料別特級菜肴

這個章節介紹分別由肉類、魚貝類、雞蛋、豆腐、蔬菜等材料所做的特級菜肴共38種。至於卡路里及營養均衡都經過計算，完全不需要您操心。雖說所謂的食療食品多是不美味又沒什麼味道，只要用一點心，也能做出很了不起的料理來呢！

③各國料理的卡路里量

將各種主要料理類型的卡路里含量，分日本料理、西洋美