

HEALTHY COOKING
FOR YOUR DIABETES

吃出健康!

关心糖尿病

糖尿病人的健康指南

浅野次义 则冈孝子 著

江波 译 丁国宪 审

江苏科学技术出版社

随书附赠

糖尿病人的低热量美味食谱卡



HEALTHY COOKING
FOR YOUR DIABETES

吃出健康!

关心糖尿病

糖尿病人的健康指南

浅野次义 则冈孝子 著

江波 译 丁国宪 审

江苏科学技术出版社



0184658



0184658



图书在版编目(CIP)数据

吃出健康! 关心糖尿病 / (日)浅野次义等著;江波译.
南京:江苏科学技术出版社, 2003. 1
ISBN 7-5345-3789-4

I. 吃... II. ①浅... ②江... 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 002328 号

吃出健康! 关心糖尿病

编 著 浅野次义 则岡孝子
译 者 江 波
责任编辑 邓海云

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京印刷制版厂
印 刷 无锡春远印刷厂

开 本 889 mm×1194 mm 1/32
印 张 6.125
版 次 2003 年 1 月第 1 版
印 次 2003 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—6 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3789-4/R·691
定 价 24.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

HEALTHY COOKING
FOR YOUR DIABETES

吃出健康!

关心糖尿病

糖尿病人的健康指南

浅野次义 则岡孝子

江波 译 丁国宪

江苏科学技术出版社



0184658



0184658





运用食物代换表 成功进行饮食治疗!

表 1

主要成分为糖类的食物,米饭、面包、面食、薯类、豆类(大豆除外)等
这些食物也是食物纤维的供给源

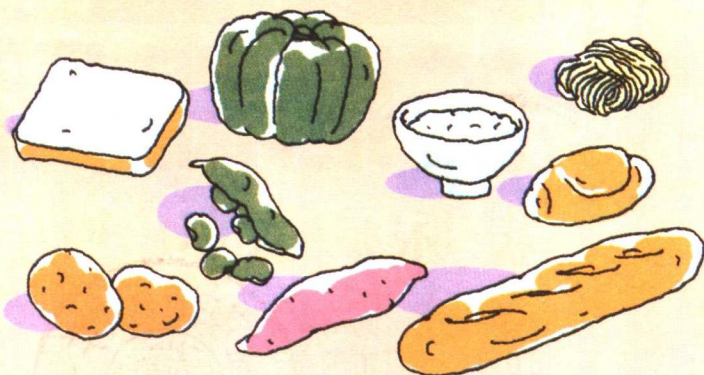


表 2

水果类食品,其主要成分为糖类,也富含维生素和矿物质
因为鳄梨含有较丰富的脂肪,将之列入表 5 中

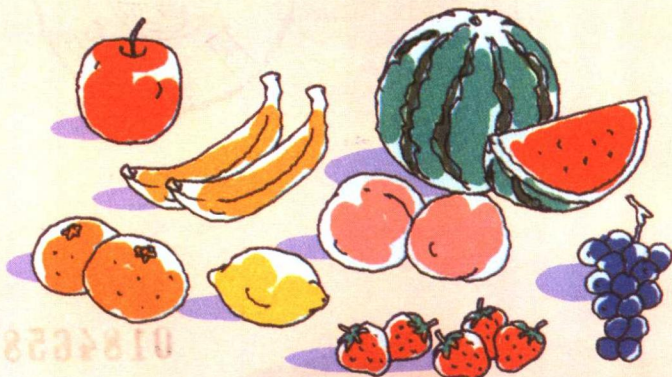


表 3

主要成分为蛋白质,包括肉类、鱼类、蛋类、大豆及大豆制品、奶酪等
表 3 中也有些食物含有较多的脂肪



在治疗糖尿病的过程中,饮食治疗是不可缺少的治疗方法之一。而饮食治疗基本上只要依据食物代换表中的内容来进行即可。只要能够充分掌握食物代换表,便可以轻松、正确地进行饮食治疗。首先,让我们先大致地了解这份表的内容及其特色吧!



表 4

牛奶及奶制品(奶酪除外)

主要成分是蛋白质,但也富含丰富的维生素、矿物质及脂肪,尤其含丰富的钙质



表 5

主要成分为脂肪的食物。包括油及奶油、猪肉、坚果类等
鳄梨虽然是水果,但含脂肪多,亦列入该表中

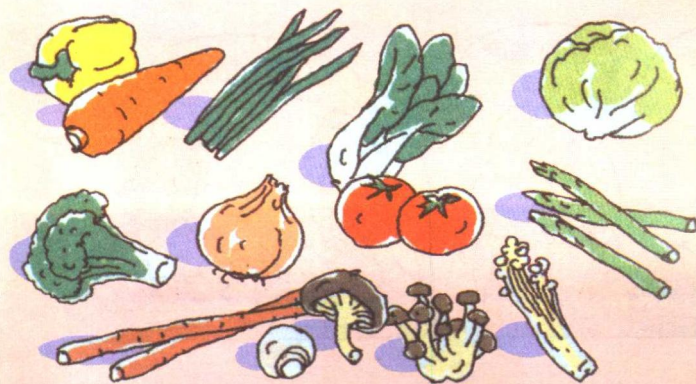


表 6

主要为富含维生素、矿物质、食物纤维的黄绿色蔬菜、黄色蔬菜、海藻、萝卜等
薯类由于富含糖类已列入表 1



轻松方便的糖尿病 套餐和低热量食品

供选择的菜单



▲照片中为 1600 千卡的外卖食品图例

健康的午餐套餐



▲午餐图例:200 千卡、
2 克(只有菜的热量,
不包括主食热量)

菜单的搭配实例



太平快餐公司开展糖尿病食物送餐上门服务。除了有外卖食物的菜谱可供自己在家里烹调外，另外还有只要微波加热就可以食用的健康套餐及配好的食物材料与生蔬菜等做成的套餐。

*图示的数字为热量(千卡)及盐分(克)

可以当作菜谱参考啊!

还是减肥食谱呢!

真是方便啊!



对于那些工作繁忙而无法保证饮食治疗的人，以及老年人自己无法烹调食物的人而言，为糖尿病患者设计的糖尿病食谱及食品外卖服务非常方便。它可以是从现在开始要进行饮食治疗的人的重要参考。

健康套餐

▲ 意式

猪里脊肉
246.8 千卡、
1.3 克

▲

美味烧鸡
257.3 千卡
1.9 克

▲ 清蒸鲷鱼 276.3 千卡
2.1 克

日本小菜姆公司的健康套餐：一份约含热量 180~300 千卡的冷冻食品。另外也提供保温食品，如罗宋汤或点心类食品。由于所提供的食品都属于低热量且不含防腐剂，因此除了糖尿病患者外，也被想改变生活习惯的人、想减肥的人及老年人广泛使用。

真空包装食品



▲ 牛肉套餐
320 千卡
1.2 克



▲ 糙米粥(右)112 千卡 0.6 克
糙米马铃薯粥(左)114 千卡

▼ 牛肉套餐放在餐盘中的图例

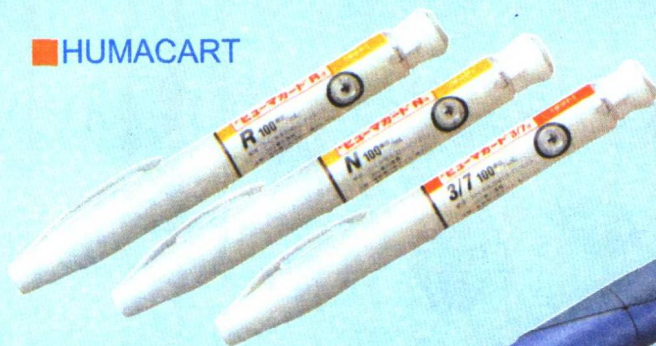


日本日丽公司的食品，使用只要加热便可以食用的真空包装。因此可以在常温下保存。另有针对糖尿病患者的 7 袋一套、12 袋一套、14 袋一套、16 袋一套的购买方案。所有食品的热量皆为 320 千卡，并且也控制了盐分的量，是很健康的食品。另外，粥类食品共有 8 种选择，其热量大约在 100 千卡左右，对减肥者很有效。

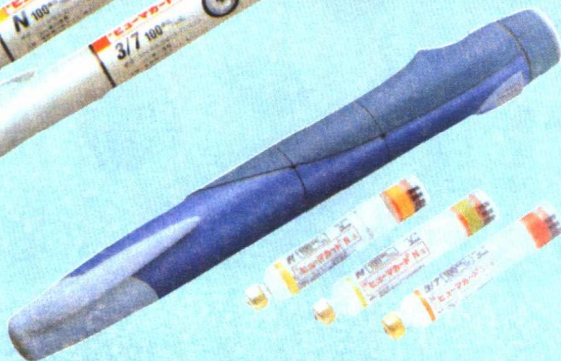


主要的胰岛素注射器 及使用方法

■ HUMACART



■ HUMAPENELGO

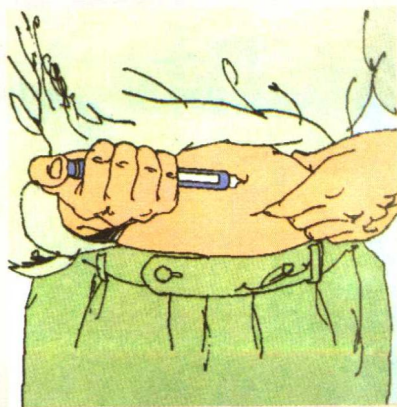
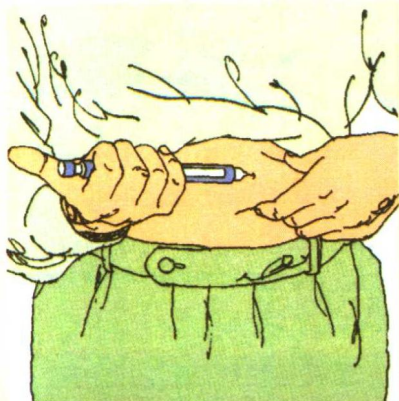


内含胰岛素 300 单位的
一次性注射器

(资料提供: Eli Lilly 公司) 胰岛素 300 单位的
笔芯式注射器

■ HUMACART
HUMAPENELGO
用的胰岛素笔芯

■ 胰岛素的注射方法



首先消毒注射处的皮肤, 并将
皮肤提起, 另一只手拿着注射
器, 将注射器刺进皮肤中

注射胰岛素

过去,胰岛素的注射方法除了必须消毒器材外,还必须将一定量的药液精确的放入注射器中。由于胰岛素常常由患者自行注射,因此显得格外麻烦。近年来,注射器的改进除了更方便使用外,外形上也更为美观了!

■ 诺和笔 III



(照片提供: 诺和公司)

■ 诺和笔 300



胰岛素 100 单位的
笔芯式注射器

胰岛素 300 单位的
笔芯式注射器

■ 诺和 R 注射器



内含胰岛素 100 单
位的一次性注射器

■ 诺和 R 注射器 300



内含胰岛素 300 单
位的一次性注射器

■ In 诺和 300



新型的 300 单位
注射器, 安装专用
的笔芯后即可使用



请使用量勺 及磅秤

磅秤

在糖尿病的饮食治疗中，遵守一天所需的总热量来进食是非常重要的。刚开始不习惯时，若只是以目测来烹调食物的话，可能会超出标准热量很多。因此，必须以器材来严格称量食物的重量。磅秤有很多种类，最好选择使用方便的



量勺

大汤勺(水 15 克)



小汤勺
(水 5 克)

在测量调味品及油的量时，量勺是必不可少的，虽然只是少许的量，但是不要嫌麻烦，最好还是用量勺来测量较为准确

量杯

除了磅秤与量勺外，量杯也是不可缺少的量具。如果善加利用，便可以做出低热量又可口的食物了



何谓“盐少许”？

“盐少许”(盐一小撮)是指用大拇指、食指、中指轻轻抓取的量。大约小汤勺 $\frac{1}{8}$ 以下(0.5 克)的量



只要进行正确的食疗及治疗， 糖尿病将不再可怕

——序——

第二次世界大战结束时，糖尿病在日本还很少见。但是，如同汽车等在日本渐渐普及一样，糖尿病患者也日趋增加。糖尿病若放任不管的话，会引起可怕的并发症。反之，若能够早期发现并治疗的话，却是一种毫不可怕的疾病。因此，一旦你被诊断为糖尿病，请不要犹豫，尽早开始治疗！

治疗的基本方法有饮食治疗、运动疗法及药物疗法三种。治疗的主导者是患者本人。而医师和医护人员则扮演提供患者正确的咨询及进行适当指导的角色。

糖尿病治疗的三种方法中，饮食治疗是所有患者都必须进行的疗法。如果忽视这项疗法，运动疗法和药物疗法便都无法发挥它们的疗效了。

因此，本书将大篇幅介绍饮食治疗，具体介绍饮食治疗的意义和执行方法，包括在外吃饭的人怎样吃才不会失去效果及具体的菜单制作等。病人必须充分掌握糖尿病的正确知识，再实行运动疗法等。如此以往，你就可以轻松战胜糖尿病。

本书期望可以给决心要“彻底治疗糖尿病”的患者及其家人提供最大的帮助。

浅野次义

13/3/2012

▶ 运用食物代换表成功进行饮食治疗	2
▶ 轻松方便的糖尿病套餐和低热量食品	4
▶ 主要的胰岛素注射器及使用方法	6
▶ 请使用量勺及磅秤	8
▶ 序	9

第1章 了解糖尿病

● 糖尿病患者在不断增加	16
● 尿糖、血糖哪个高才算是糖尿病	18
● 糖尿病检查的正常值和异常值	20
● 糖尿病的各种症状	22
● 血糖升高的原因	24
● 95%的糖尿病患者是非胰岛素依赖型	26
● 胰岛素依赖型病人的治疗方法	28
● I 型、II 型以外的糖尿病	30
● 糖尿病患者为何必须控制血糖	32
● 糖尿病的大敌——肥胖	34
● 糖尿病需对症下药	36
专栏 内脏脂肪过多将导致危险	38

第2章 掉以轻心将导致严重并发症

● 血糖紊乱会引起昏迷	40
● 血糖控制不好会出现全身并发症	42
● 早期出现的糖尿病神经病变	44

●糖尿病性肾病及糖尿病视网膜病变的预防	46
●持续高血糖会造成动脉硬化	48
●常见的其他并发症	50
专栏 每日饮用适量牛奶	52

第3章 攻克糖尿病的基本饮食治疗

●饮食治疗成功的三大原则	54
●恰当使用食物代换表	56
●食物代换表 1~6 的使用方法	58
●用好食物代换表的卷末资料	60
●每日指定热量的计算方法	62
●定时定量饮食	64
●了解糖类和蛋白质	66
●有节制地食用高热量的脂肪	68
●每日必须进食 300 克以上的蔬菜	70
●丰富的纤维素延缓血糖上升	72
●给认为“饮食治疗困难”的人的建议	74
●记饮食日记确认摄入量	76
专栏 饮料的热量也要计算	78

第4章 低热量食物烹调法

●避免过分摄入热量的烹调秘诀	80
●酸味及香料取代盐分	82

●肉类的选择及烹调要点	84
●脂肪的摄入量占一天总量的 20%~25%	86
●有计划地食用甜品	88
●灵活运用低热量调味品和人工甜味剂	90
●速食食品需考虑营养均衡	92
●选择盒饭的注意事项	94
●食用快餐时的注意事项	96
●在外就餐的指导原则——控制热量	98
●在外就餐时多吃蔬菜	100
●在外就餐多的人要注意盐量	102
●不习惯饮食治疗的人可试用外卖糖尿病饮食	104
专栏 饮食计划也应包括点心	106

第5章 低热量食谱

●低热量营养均衡的菜单	108
主食 109 辅菜 110 汤类 110	
●200 千卡以内的菜谱	
煮鳕鱼 锡箔桂鱼 烤沙丁鱼	112
凉拌鱿鱼 风味烤鸡肉 嫩烤鸡肉	114
白菜肉丸汤 烧猪排 锡箔烧烤牛肉	116
●300 千卡以内的菜谱	
水煮秋刀鱼 洋葱青椒炒猪肉 麻辣泡菜猪肉	118
啤酒牛肉 花椒烧鸡肉 清蒸鳕鱼豆腐	120
●糖尿病性肾病患者的菜谱	
酒蒸旗鱼 奶油嫩鸡烧蘑菇 油炸豆腐皮	122

● 并发高血压者的菜谱	
肺鱼拌蔬菜 鸡肉土豆汤 日式酱猪肉	124
醋香鳕鱼 醋熘青花鱼 鸡肉炖蔬菜	126
● 并发高血脂症、动脉硬化患者的菜谱	
乌梅沙丁鱼 凉拌沙丁鱼 芹菜炒牛肉	128
蘑菇豆腐 炸豆腐蔬菜色拉 金枪鱼包菜烤饼	130
● 并发肝病患者的菜谱	
酒蒸白肉鱼 鸡蛋豆腐羹 柠檬汁煎比目鱼	132
● 1 周的饮食菜单	135

第 6 章 运动治疗降低血糖

● 运动治疗是糖尿病治疗的又一支柱	144
● 运动可以增加能量消耗	146
● 有氧运动与等长运动的理想结合	148
● 最佳有氧运动——快走	150
● 了解适合自己的运动量	152
● 每天 1 万步	154
● 老年人的运动治疗	155
● 强化肌肉的运动和日常生活中的训练	156
● 切勿运动过量	158
专栏 运动确实可以减肥吗	160

第 7 章 了解药物治疗

● 实行药物治疗	162
----------------	-----

●部分糖尿病人需要服用口服降糖药	164
●抑制糖的消化吸收及改善胰岛素抵抗的药物	166
●必须注射胰岛素的人及胰岛素的种类	168
●发生低血糖时的主要症状及处理办法	170
专栏 药物治疗时的注意事项	172

第8章

日常生活中的注意事项

●糖尿病患者要有正确的心态	174
●控制血糖需要家人的支持与帮助	176
●无法有效控制血糖时需短期住院治疗	178
●小心感冒等感染	180
●彻底治疗脚及牙齿的病灶	182
●注意避免压力、劳累及睡眠不足	184
●切忌饮酒过量及抽烟	186
●参加宴会及旅行时的注意事项	188
专栏 中药及民间疗法有效吗	190
●附：食物代换表	191