

适合中国人体质的疾病食疗全方案，荟萃中医饮食养生思想精髓和养生良方，传授远离医药、远离疾病的中华饮食养生智慧。最权威专家教你活用最正确、最健康的饮食养生之道，告诉你吃什么、吃多少、怎么吃才能不生大病，才能治好病。重视食疗，富医于食，奉送7种教会您从饮食中寻找让身体「长治久安」的疗病方法，让您吃走疾病、复活几十年，从此全面掌握健康主动权。

桑葚 Sangshen



上海青 Shanghaiqing



菠菜 Bocai



青瓜 Qinggua



西红柿 Xihongshi

《健康大讲堂》编委会 主编

150种降糖食材+96种忌吃食物+166道特效药膳大集合

你吃对了吗



——糖尿病 吃什么？禁什么？

玉米 Yumi



甜椒 Tianjiao

甜椒是糖尿病患者的食疗佳品，其中的辣椒素能提高胰岛素的分泌量，同时还能保护和调节葡萄糖代谢的激素，显著降血糖。



韭菜 Jiucail



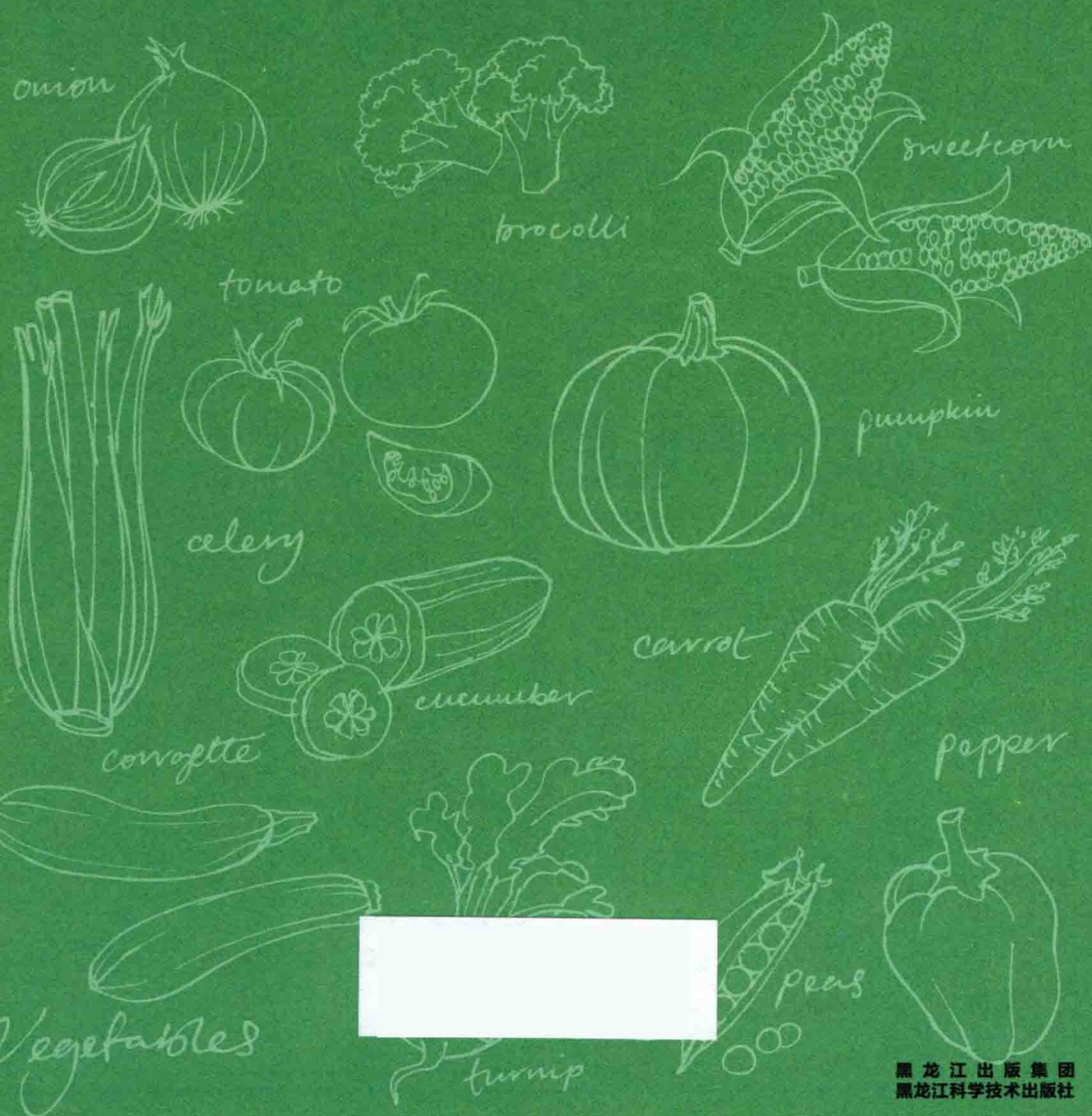
黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

你吃对了吗

糖尿病 | 吃什么? 禁什么?

不可不知的健康饮食细节, 科学、权威、实用

《健康大讲堂》编委会 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病吃什么? 禁什么? / 《健康大讲堂》编委会
主编. —哈尔滨黑龙江科学技术出版社, 2013. 8
(你吃对了吗)
ISBN 978-7-5388-7627-7

I. ①糖… II. ①健… III. ①糖尿病—食物疗法
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第176433号

糖尿病吃什么? 禁什么?

TANGNIAOBING CHISHENME JINSHENME

主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 焦 琰 马远洋
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 22
字 数 250千字
版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7627-7/R·2164
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师、中华名厨、国际烹饪大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

柴瑞震

著名中医药学者、主任医师



JIAN KANG DA JIANG TANG



人们常说的“吃出来的富贵病——糖尿病”已悄然成为一种对人们身体危害极大的现代文明慢性病，发展势头非常迅猛，发病人群也逐渐从老年人扩大到年轻人。众所周知，饮食是糖尿病患者控制血糖的重中之重，因此本书的编写目的在于让糖尿病患者正确饮食。

本书独到之处在于编者为糖尿病患者精心设计了降低及稳定血糖的六道关卡，患者只要根据书中设定的关卡过关斩将，就能轻而易举降血糖。

降糖第一关是患者需要掌握的最基本的知识，即计算自身每日所需热量，因为这是合理膳食的首要条件，根据书中提供的方法，患者可以通过5个步骤轻轻松松设计自己的食谱，并了解食物的交换份法，让自己的饮食丰富多彩，不再单调。

在日常生活中，哪些食物能吃及怎么吃，哪些食物不能吃及为什么不能吃是糖尿病患者最关心的问题之一。降糖第二关中列出了糖尿病患者宜吃的150种食物进行深入剖析，并分别推荐了多例降糖食谱，让读者熟悉食材并合理选择。降糖第三关中列出了96种忌吃食物及不宜吃的原因和一些有害物质的超标含量数据，读者应谨记并远离这些食物，以避免并发症。

中医对糖尿病也有很好的疗效，降糖第四关中，为读者朋友推荐了有助于稳定和降血糖的中药茶饮供读者选择；降糖第五关介绍了糖尿病18种常见并发症的饮食宜忌、食疗方和中医疗法；降糖第六关则针对读者朋友常见的关于糖尿病的疑问一一作了详细的解答。

编者衷心希望本书能对糖尿病患者及其家属提供一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有糖尿病患者能早日康复。

《健康大讲堂》编委会



降糖第一关

患者需对糖尿病的正确饮食了如指掌



食物交换份法，想吃啥就吃啥.....	014
5个步骤，轻松设计食谱.....	017
降血糖的53个饮食小窍门.....	022
糖尿病特殊人群的饮食安排.....	040
合理摄取三大营养成分，“平衡膳食”.....	043

降糖第二关

掌握150种降糖食材的正确吃法



谷物、薯类、豆类怎 么吃?.....	046	荞麦蒸饺.....	057
玉米		燕麦	
玉米炒蛋.....	049	燕麦小米豆浆.....	059
松子玉米粥.....	049	燕麦枸杞粥.....	059
小米		莜麦	
小米黄豆粥.....	051	莜麦蛋饼.....	061
小米南瓜羹.....	051	凉拌莜麦面.....	061
薏米		大麦	
薏米白果粥.....	053	大麦茶.....	062
薏米黄芪粥.....	053	花豆	
黑米		花豆炒虾仁.....	063
红豆黑米粥.....	055	红豆	
黑米饭.....	055	猪骨红豆粥.....	065
荞麦		鲫鱼红豆粥.....	065
荞麦凉面.....	057	绿豆	
		绿豆玉米粥.....	066
		山药绿豆汤.....	066



- 黄豆**
拌萝卜黄豆..... 067
美芹黄豆..... 067
- 黑豆**
黑豆豌豆粥..... 068
淮山黑豆粥..... 068
- 豆角**
姜汁豆角..... 069
辣椒豆角炒茄子..... 069
- 扁豆**
蒜香扁豆..... 070
椒丝扁豆..... 070
- 豆腐**
玉米拌豆腐..... 071
芹菜丝烧豆腐..... 071
- 蔬菜菌菇怎么吃? ... 072
- 大白菜**
陈醋大白菜..... 074
- 小白菜**
芝麻炒小白菜..... 075
- 生菜**
蒜蓉生菜..... 076
- 菠菜**
花生拌菠菜..... 077
- 空心菜**
椒丝空心菜..... 078
- 包菜**
芝麻包菜..... 079
- 紫甘蓝**
芝麻紫甘蓝..... 080
- 苋菜**
银鱼苋菜羹..... 081
- 马齿苋**
蒜蓉马齿苋..... 082
- 芥菜**
芥菜四鲜宝..... 083
- 豌豆苗**
豌豆苗拌香豆..... 084
- 芥菜**
蒜蓉芥菜..... 085
- 芥蓝**
枸杞芥蓝梗..... 086
- 芹菜**
芹菜炒香干..... 087
- 黄瓜**
脆皮黄瓜卷..... 088
- 苦瓜**
杏仁拌苦瓜..... 089
- 冬瓜**
冬瓜竹笋汤..... 090
- 南瓜**
西芹炖南瓜..... 091
- 丝瓜**
松子炒丝瓜..... 092
- 花菜**
花菜炒西红柿..... 093
- 西蓝花**
红豆拌西蓝花..... 094
- 白萝卜**
鸡汤白萝卜丝..... 095
- 胡萝卜**
胡萝卜炒豆芽..... 096
- 莴笋**
莴笋蘑菇..... 097
- 芦笋**
凉拌芦笋..... 098
- 竹笋**
浓汤竹笋..... 099
- 洋葱**
洋葱炒芦笋..... 100





蒜薹

蒜薹炒山药..... 101

红薯

姜丝红薯..... 102

黄豆芽

炒黄豆芽..... 103

西葫芦

醋熘西葫芦..... 104

茄子

茄子炒豆角..... 105

山药

山药炖鸡汤..... 106

西红柿

西红柿豆腐汤..... 107

青椒

青椒蒸茄子..... 108

甜椒

甜椒炒黄瓜..... 109

辣椒

辣椒洋葱圈..... 110

茼蒿

素炒茼蒿..... 111

蕨菜

炆炒蕨菜..... 112

银耳

银耳西红柿汤..... 113

黑木耳

胡萝卜烩木耳..... 114

香菇

香菇瘦肉酿苦瓜..... 115

草菇

草菇扒芥菜..... 116

口蘑

尖椒拌口蘑..... 117

鸡腿菇

鸡腿菇扒竹笋..... 118

金针菇

金针菇鸡汤..... 119

牛蒡

牛蒡芹菜汁..... 120

魔芋

香菇魔芋汤..... 121

猴头菇

三鲜猴头菇..... 122

上海青

牛百叶上海青..... 123

仙人掌

仙人掌绿茶饮..... 124

芦荟

芦荟炒鸡丁..... 125

肉禽蛋奶怎么吃? 126

猪脊骨

苦瓜脊骨汤..... 128

鸡肉

碧绿鸡软骨..... 129

乌鸡

莲子乌鸡山药煲..... 130

鸡蛋

西红柿炒鸡蛋..... 131

鸭肉

冬瓜薏米煲老鸭..... 132

兔肉

手撕兔肉..... 133

鸽肉

妙手秘制鸽..... 134

鹌鹑

苦瓜煲鹌鹑..... 135

驴肉

手撕驴肉..... 136

鸡胗

拌鸡胗..... 137



野鸡肉	
西芹鸡柳.....	138
豆浆	
黑豆玉米须燕麦豆浆	139
牛奶	
红豆牛奶汤.....	140
酸奶	
萝卜包菜酸奶粥.....	141
水产怎么吃?	142
鲫鱼	
鲫鱼炖西蓝花.....	144
鲢鱼	
古法蒸鲢鱼.....	145
青鱼	
鱼片豆腐汤.....	146
带鱼	
香味带鱼.....	147
鳗鱼	
大蒜烧鳗鱼.....	148
鳝鱼	
苦瓜鳝片.....	149
鳕鱼	
枸杞蒸鳕鱼.....	150
牡蛎	
香菇花生牡蛎汤.....	151
海虾	
苦瓜虾仁.....	152
鱿鱼	
脆炒鱿鱼丝.....	153
扇贝	
蒜蓉蒸扇贝.....	154
甲鱼	
甲鱼海带汤.....	155
三文鱼	
三文鱼寿司.....	156

鲤鱼	
白芷鲤鱼汤.....	157
金枪鱼	
金枪鱼卷.....	158
海参	
葱烧海参.....	159
蛤蜊	
蛤蜊白菜汤.....	160
河蚌	
芦笋木耳炒河蚌.....	161
裙带菜	
凉拌裙带菜.....	162
海带	
苦瓜海带瘦肉汤.....	163
紫菜	
紫菜蛋花汤.....	164
石花菜	
香辣石花菜.....	165
水果干果怎么吃?	166
苹果	
芦笋苹果汁.....	168
樱桃	
樱桃西红柿汁.....	169
草莓	
草莓芹菜汁.....	170
西瓜	
西红柿西瓜西芹汁....	171
蓝莓	
蓝莓酸奶饮.....	172
木瓜	
黄瓜木瓜柠檬汁.....	173
桃	
桃汁.....	174
猕猴桃	
猕猴桃生菜汁.....	175





菠萝

菠萝汁..... 176

石榴

石榴苹果汁..... 177

番石榴

金橘番石榴鲜果汁... 178

火龙果

火龙果汁..... 179

柚子

沙田柚汁..... 180

鲜荔枝

荔枝酸奶..... 181

李子

李子牛奶饮..... 182

杨桃

杨桃柳橙汁..... 183

柠檬

黄瓜柠檬汁..... 184

橄榄

橄榄莲心绿茶..... 185

山楂

山楂饮..... 186

葡萄柚

葡萄柚汁..... 187

榛子

桂圆榛子粥..... 188

板栗

板栗扒白菜..... 189

花生

西芹拌花生仁..... 190

芝麻

芝麻拌芹菜..... 191

葵花子

胡萝卜瓜子饮..... 192

西瓜子

花生瓜子芦荟粥..... 193

松子

大米松子仁粥..... 194

瓜子

凉拌玉米瓜仁..... 195

莲子

枸杞莲子乌鸡粥..... 196

核桃

核桃仁芝麻糊..... 197

腰果

腰果西芹..... 198

杏仁

杏仁核桃牛奶饮..... 199

调料、饮品怎么吃? .. 200

大蒜

蒜蓉菜心..... 202

姜

姜丝鲈鱼汤..... 203

醋

醋熘包菜..... 204

咖喱

咖喱炒双花..... 205

橄榄油

牛肉烧饼..... 206

芝麻油

芝麻油拌芹菜..... 207

茶油

黄瓜蒜片..... 208

葵花子油

清炒南瓜丝..... 209

菜籽油

西芹炒胡萝卜..... 210

螺旋藻

养颜螺旋藻..... 211

桂皮

鸡胗桂皮粥..... 212



花粉	
花粉饮.....	213
绿茶	
红花绿茶饮.....	214

铁观音绿茶.....	214
红茶	
玫瑰红茶.....	215
芦荟红茶.....	215

降糖第三关

谨记糖尿病患者忌吃的96种食物

禁吃食物有原因	218
糯米/油饼/面包	220
蛋糕/油条/面条	221
月饼(豆沙)/饼干/锅巴 (小米)	222
高粱/红薯/粳米	223
小麦/腐竹/酸菜	224
土豆/雪里蕻/芋头	225
菱角/香椿/百合	226
甜菜/韭菜/莲藕	227
豌豆(干)/蚕豆/荷兰豆	228
肥猪肉/猪肝/猪肚	229
猪蹄/腊肉/炸鸡	230
鸡心/香肠/鹅肝	231
鱼子/河虾/鲍鱼	232
胖头鱼/河蟹/墨鱼	233
柿子/甘蔗/甜瓜	234

黑枣/杨梅/干荔枝	235
榴莲/葡萄/桂圆	236
梨/哈密瓜/香蕉	237
红枣(干)/桑葚/椰子	238
山竹/芒果/无花果	239
杏/枇杷/橘子	240
橙子/薯片/松花蛋	241
咸鸭蛋/鸭蛋黄/鸡蛋黄	242
猪油/黄油/奶油	243
牛油/可乐/啤酒	244
白酒/糯米酒/红葡萄酒	245
白葡萄酒/绿豆糕/年糕	246
爆米花/麦芽糖/白砂糖	247
冰糖/红糖/八角	248
茴香/蜂蜜/水果罐头	249
油面筋/冰激凌/果酱	250
蜜饯/白果/开心果	251



降糖第四关

掌握降低血糖的36种中药材及69种食疗药膳

糖尿病中医分型及中药 食疗方	254
---------------------------------	-----

田七	
田七丹参茶.....	256

田七枸杞桑叶茶.....	256
山楂(干)	
山楂猪骨汤.....	257
山楂绿茶.....	257

目录

Contents

莲子

山药枸杞莲子汤..... 258

莲子茶..... 258

枸杞

枸杞鱼片粥..... 259

杞菊饮..... 259

人参

人参红茶..... 260

人参蜈蚣散..... 260

玉米须

冬瓜玉米须..... 261

玉米须山药肉片汤... 261

西洋参

西洋参冬瓜野鸭汤... 262

玉竹西洋参茶..... 262

金银花

大蒜金银花茶..... 263

丝瓜金银花饮..... 263

黄连

黄连冬瓜鱼片汤..... 264

黄连汁..... 264

黄芪

黄芪山药鱼汤..... 265

黄芪红茶..... 265

玉竹

玉竹银耳枸杞汤..... 266

知母玉竹饮..... 266

葛根

葛根猪肝汤..... 267

葛根枸杞粥..... 267

山药

山药鸡汤..... 268

降糖茶..... 268

地骨皮

地骨皮猪肝汤..... 269

参地汤..... 269

桔梗

桔梗苦瓜..... 270

桔梗饮..... 270

冬瓜子

冬瓜子苹果汁..... 271

冬瓜子枸杞粥..... 271

莲心

莲心决明茶..... 272

莲心雪梨汤..... 272

桑白皮

桑白皮地黄汤..... 273

桑白茶..... 273

生地黄

生地黄茯苓饮..... 274

百合生地黄粥..... 274

熟地黄

熟地黄当归鸡..... 275

熟地黄龙骨煲冬瓜汤.. 275

丹参

丹参赤芍饮..... 276

丹参山楂大米粥..... 276

灵芝

灵芝黄芪猪蹄汤..... 277

灵芝草绿茶..... 277

知母

知母金枪鱼汤..... 278

玉液汤..... 278

黄精

黄精桑葚粥..... 279

黄精炖猪肉..... 279

茯苓

茯苓豆腐..... 280

茯苓清菊茶..... 280

白术

猪肚白术粥..... 281

钩藤白术饮..... 281

芡实

四味猪肚汤..... 282

芡实莲子薏仁汤..... 282

麦门冬

麦门冬竹茹茶..... 283



麦门冬百合粥..... 283

玄参

生地黄玄参汤..... 284

黄芪玄参茶..... 284

天花粉

天花粉粥..... 285

天花粉芦根茶..... 285

罗汉果

罗汉果瘦肉汤..... 286

女贞子

女贞子鸭汤..... 287

牛蒡子

牛蒡子芦根茶..... 288

牛蒡子降糖茶..... 288

桑叶

桑叶清新茶..... 289

桑麻饮..... 289

肉桂

生姜肉桂猪肚汤..... 290

肉桂奶茶..... 290

蒺藜

蒺藜天麻鱼头汤..... 291



降糖第五关

熟悉18种并发症饮食宜忌及中医疗法

糖尿病并发症饮食宜忌及
中医疗法294

1.糖尿病并发冠心病 294

2.糖尿病并发脑血管病 ... 296

3.糖尿病并发肾病 298

4.糖尿病并发高脂血症 ... 300

5.糖尿病并发高血压 302

6.糖尿病并发脂肪肝 304

7.糖尿病并发痛风 306

8.糖尿病并发眼病 308

9.糖尿病并发便秘 310

10.糖尿病并发腹泻 312

11.糖尿病并发骨质疏松... 314

12.糖尿病并发皮肤瘙痒... 316

13.糖尿病并发失眠 318

14.糖尿病并发肺结核 ... 320

15.糖尿病并发支气管炎... 322

16.糖尿病并发尿路感染... 324

17.糖尿病足 326

18.糖尿病勃起功能障碍... 328

降糖第六关

专家连线，解答糖尿病患者的疑问

生活常识疑问专家解答 ..332

血糖常识疑问专家解答 ..334

附录

30天降血糖带量食谱推荐.... 339



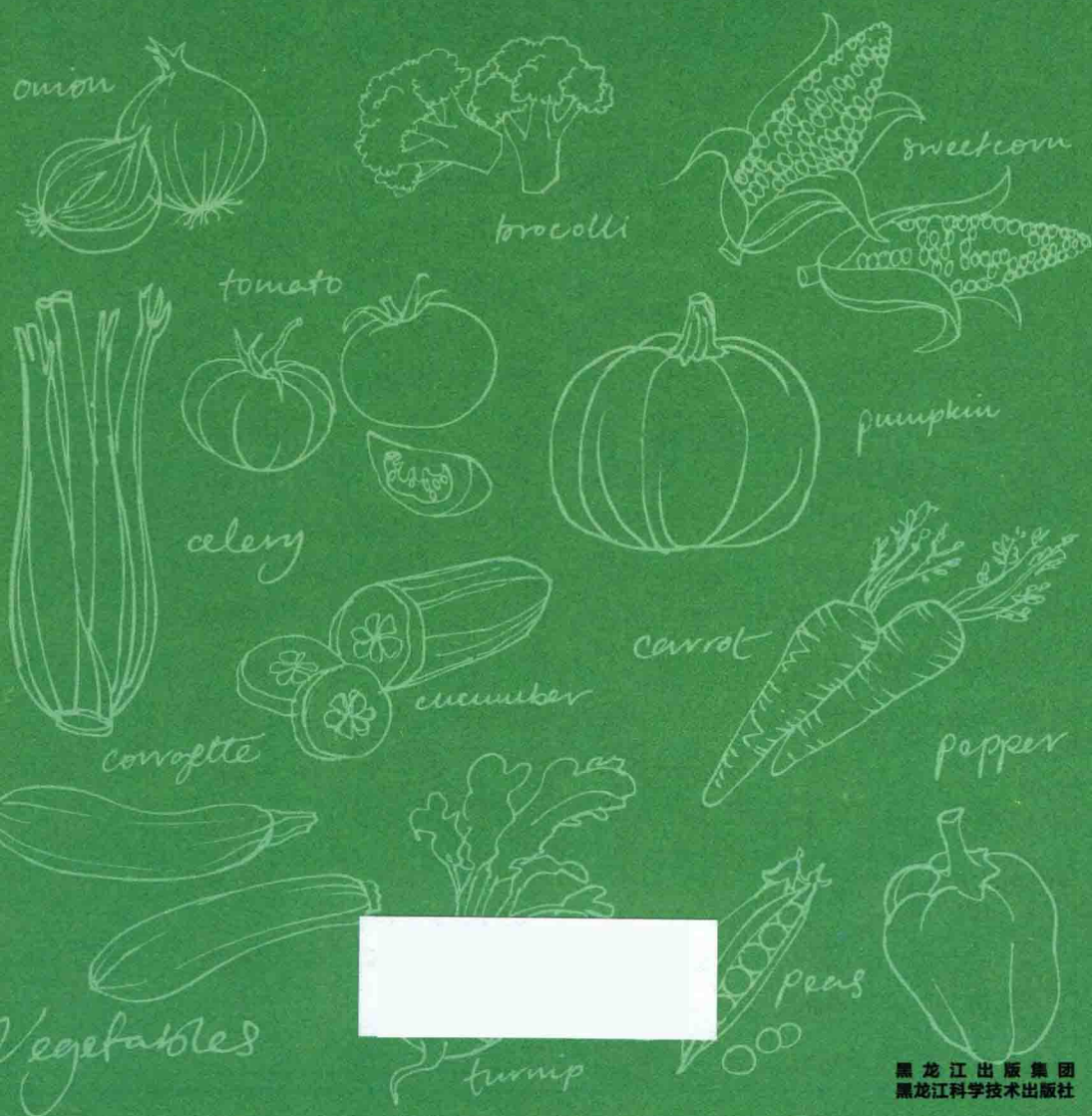
你吃对了吗

糖尿病

吃什么？禁什么？

不可不知的健康饮食细节，科学、权威、实用

《健康大讲堂》编委会 主编





《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师、中华名厨、国际烹饪大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

柴瑞震

著名中医药学者、主任医师



JIAN KANG DA JIANG TANG



人们常说的“吃出来的富贵病——糖尿病”已悄然成为一种对人们身体危害极大的现代文明慢性病，发展势头非常迅猛，发病人群也逐渐从老年人扩大到年轻人。众所周知，饮食是糖尿病患者控制血糖的重中之重，因此本书的编写目的在于让糖尿病患者正确饮食。

本书独到之处在于编者为糖尿病患者精心设计了降低及稳定血糖的六道关卡，患者只要根据书中设定的关卡过关斩将，就能轻而易举降血糖。

降糖第一关是患者需要掌握的最基本的知识，即计算自身每日所需热量，因为这是合理膳食的首要条件，根据书中提供的方法，患者可以通过5个步骤轻轻松松设计自己的食谱，并了解食物的交换份法，让自己的饮食丰富多彩，不再单调。

在日常生活中，哪些食物能吃及怎么吃，哪些食物不能吃及为什么不能吃是糖尿病患者最关心的问题之一。降糖第二关中列出了糖尿病患者宜吃的150种食物进行深入剖析，并分别推荐了多例降糖食谱，让读者熟悉食材并合理选择。降糖第三关中列出了96种忌吃食物及不宜吃的原因和一些有害物质的超标含量数据，读者应谨记并远离这些食物，以避免并发症。

中医对糖尿病也有很好的疗效，降糖第四关中，为读者朋友推荐了有助于稳定和降血糖的中药茶饮供读者选择；降糖第五关介绍了糖尿病18种常见并发症的饮食宜忌、食疗方和中医疗法；降糖第六关则针对读者朋友常见的关于糖尿病的疑问一一作了详细的解答。

编者衷心希望本书能对糖尿病患者及其家属提供一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有糖尿病患者能早日康复。



降糖第一关

患者需对糖尿病的正确饮食了如指掌



食物交换份法，想吃啥就吃啥.....	014
5个步骤，轻松设计食谱.....	017
降血糖的53个饮食小窍门.....	022
糖尿病特殊人群的饮食安排.....	040
合理摄取三大营养成分，“平衡膳食”.....	043

降糖第二关

掌握150种降糖食材的正确吃法



谷物、薯类、豆类怎么吃?.....	046	荞麦蒸饺.....	057
玉米		燕麦	
玉米炒蛋.....	049	燕麦小米豆浆.....	059
松子玉米粥.....	049	燕麦枸杞粥.....	059
小米		莜麦	
小米黄豆粥.....	051	莜麦蛋饼.....	061
小米南瓜羹.....	051	凉拌莜麦面.....	061
薏米		大麦	
薏米白果粥.....	053	大麦茶.....	062
薏米黄芪粥.....	053	花豆	
黑米		花豆炒虾仁.....	063
红豆黑米粥.....	055	红豆	
黑米饭.....	055	猪骨红豆粥.....	065
荞麦		鲫鱼红豆粥.....	065
荞麦凉面.....	057	绿豆	
		绿豆玉米粥.....	066
		山药绿豆汤.....	066

