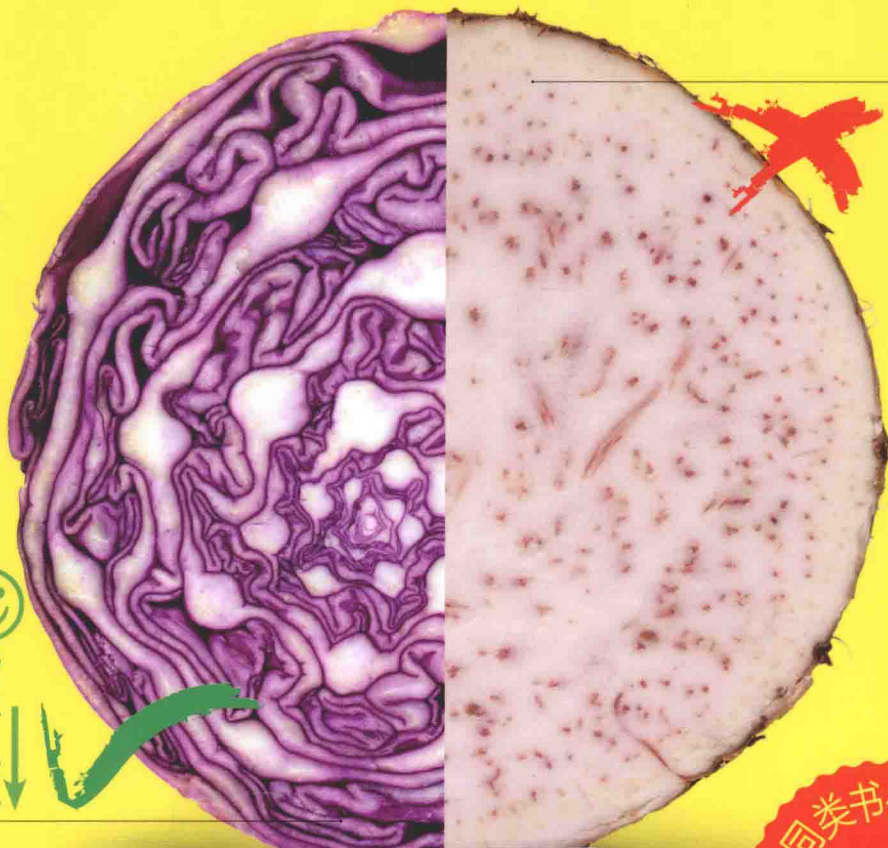


北京协和医院营养科主管营养师 **李宁** 主编



紫甘蓝中的花青素可以帮助抑制血糖上升，紫甘蓝中的铬，可以提高胰岛素活性，对血糖和血脂都有调节作用。

😊
紫甘蓝↓

↑
芋头
☹️

芋头含糖量较高，煮食后易使血糖升高。

同类书销量
NO.1
畅销升级版

糖尿病 吃什么 宜忌速查

122 种宜吃食物 ☆ 54 种忌吃食物 ☆ 44 种中药食疗方大集合



中国轻工业出版社




科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



糖尿病 吃什么 宜忌速查

(畅销升级版)

李宇 主编

 中国轻工业出版社

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病吃什么宜忌速查(畅销升级版)/李宁主编.--北京:科学技术文献出版社,2015.1

ISBN 978-7-5023-9484-4

I. ①糖… II. ①李… III. ①糖尿病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第221272号

责任编辑:张弘

策划编辑:龙志丹 张弘

责任终审:李洁

封面设计:涛涛

版式设计:涛涛

责任监印:马金路

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

科学技术文献出版社(北京复兴路15号,邮编:100038)

印刷:北京画中画印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2015年1月第1版 第1次印刷

开本:720×1000 1/16 印张:17

字数:300千字

书号:ISBN 978-7-5023-9484-4 定价:39.80元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网址:<http://www.chlip.com.cn>

E-mail:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140482S2X101ZBW

目录

第一章 深入了解糖尿病

如何发现糖尿病·····	20	正常的血糖值是多少·····	24
胃肠道功能紊乱·····	20	为什么血糖会升高·····	24
手足麻木·····	20	血糖的检测时间·····	25
排尿困难·····	20	检测的方法·····	25
皮肤瘙痒·····	20	糖尿病怎么吃·····	26
容易感染·····	20	重建饮食金字塔·····	26
反应性低血糖·····	20	谷类食物是基础·····	26
体重减轻·····	20	多吃蔬菜, 适量吃水果·····	26
糖尿病的典型症状·····	21	适量食用鱼、禽、肉、蛋类·····	26
多尿多饮·····	21	每日1杯奶、1把豆和10克坚果·····	26
多食·····	21	油、盐摄入严格限量·····	27
体力和体重下降·····	21	睡前加餐·····	27
如何确诊糖尿病·····	22	无糖食品安全吗·····	28
尿糖检查·····	22	糖尿病患者可食用的甜味剂	
血糖测定·····	22	·····	28
糖尿病是什么·····	23	含一定热量的甜味剂·····	28
1型糖尿病·····	23	不含或仅含少许热量的甜味剂·····	28
2型糖尿病·····	23	热量控制最关键·····	29
特殊类型糖尿病·····	23	糖尿病的居家疗法·····	32
妊娠糖尿病·····	23	特效按摩·····	32
血糖·····	24	特效艾灸·····	36
什么是血糖·····	24		
血糖从哪儿来·····	24		
血糖到哪儿去·····	24		

第二章 饮食宜忌速查

宜

水果类

忌

樱桃 热量 46 千卡	40	大枣 热量 122 千卡	60
草莓 热量 30 千卡	41	桂圆 热量 71 千卡	60
李子 热量 36 千卡	42	金橘 热量 55 千卡	61
无花果 热量 59 千卡	43	葡萄 热量 43 千卡	61
木瓜 热量 27 千卡	44	榴莲 热量 147 千卡	62
杨桃 热量 29 千卡	45	荔枝 热量 70 千卡	62
猕猴桃 热量 56 千卡	46	杨梅 热量 28 千卡	63
苹果 热量 52 千卡	47	黑枣 热量 228 千卡	63
橘子 热量 51 千卡	48	香蕉 热量 91 千卡	64
火龙果 热量 51 千卡	49	甜瓜 热量 26 千卡	64
菠萝 热量 41 千卡	50	甘蔗 热量 64 千卡	65
山楂 热量 95 千卡	51	柿子 热量 71 千卡	65
柚子 热量 41 千卡	52		
柠檬 热量 35 千卡	53		
酪梨 热量 161 千卡	54		
橙子 热量 47 千卡	55		
橄榄 热量 49 千卡	56		
石榴 热量 63 千卡	57		
番石榴 热量 41 千卡	58		
西瓜 热量 25 千卡	59		





主食类



玉米	热量106千卡66
薏米	热量357千卡67
燕麦	热量367千卡68
黑米	热量333千卡69
荞麦	热量324千卡70
小米	热量358千卡71
大豆	热量359千卡72
豇豆	热量322千卡73
莜麦	热量366千卡74
红小豆	热量309千卡75
黑豆	热量381千卡76
绿豆	热量316千卡77

糯米	热量348千卡78
饼干	热量433千卡78
方便面	热量472千卡79
油条	热量386千卡79
蛋糕	热量347千卡80
面包	热量312千卡80
月饼	热量424千卡81
油饼	热量399千卡81



蔬菜类

生菜	热量13千卡82
苋菜	热量25千卡83
菠菜	热量24千卡84
西红柿	热量19千卡85
西葫芦	热量18千卡86
青椒	热量23千卡87
海带	热量94.1千卡88
洋葱	热量39千卡89
芹菜	热量14千卡90
甜椒	热量22千卡91
辣椒	热量32千卡92
紫甘蓝	热量19千卡93

白萝卜	热量21千卡94
银耳	热量200千卡95
苦瓜	热量19千卡96
黄瓜	热量15千卡97
南瓜	热量22千卡98
冬瓜	热量11千卡99
西蓝花	热量33千卡100
紫菜	热量207千卡101
香菇	热量19千卡102
草菇	热量23千卡103
猴头菇	热量13千卡104
口蘑	热量242千卡105

鸡腿菇	热量257千卡	106	圆白菜	热量22千卡	117
金针菇	热量26千卡	107	菜花	热量15千卡	118
芥蓝	热量19千卡	108	莴笋	热量14千卡	119
茄子	热量21千卡	109	竹笋	热量19千卡	120
山药	热量56千卡	110	芦笋	热量13千卡	121
胡萝卜	热量25千卡	111	裙带菜	热量119千卡	122
空心菜	热量20千卡	112	红薯	热量55千卡	123
仙人掌	热量9千卡	113	黄豆芽	热量44千卡	124
石花菜	热量314千卡	114	豌豆苗	热量26千卡	125
马齿苋	热量27千卡	115	芥菜	热量27千卡	126
大白菜	热量17千卡	116	魔芋	热量37千卡	127

蔬菜类



酸菜	热量5千卡	128	香椿	热量47千卡	130
雪里蕻	热量24千卡	128	韭菜	热量26千卡	130
芋头	热量79千卡	129	百合	热量162千卡	131
菱角	热量98千卡	129	甜菜	热量75千卡	131



宜

肉类

忌

乌鸡	热量111千卡	132
鸭肉	热量240千卡	133
鹌鹑	热量110千卡	134
牛肉	热量125千卡	135
兔肉	热量102千卡	136
驴肉	热量116千卡	137
鸡肉	热量167千卡	138
鸽肉	热量201千卡	139

鸡心	热量172千卡	140
腊肉	热量498千卡	140
香肠	热量508千卡	141
炸鸡	热量279千卡	141
鹅肝	热量129千卡	142
猪蹄	热量260千卡	142
猪肝	热量129千卡	143
猪肚	热量110千卡	143

宜

水产类

忌

带鱼	热量127千卡	144
黄鳝	热量89千卡	145
鲫鱼	热量108千卡	146
青鱼	热量118千卡	147
三文鱼	热量139千卡	148
牡蛎	热量73千卡	149
鲤鱼	热量109千卡	150
鳕鱼	热量88千卡	151
鳗鱼	热量122千卡	152
金枪鱼	热量99千卡	153
海参	热量78千卡	154
蛤	热量62千卡	155

鱼子	热量201千卡	156
河虾	热量87千卡	156
鲍鱼	热量84千卡	157
胖头鱼	热量100千卡	157



宜

其他食物

忌

大蒜	热量 126 千卡	158	薯片	热量 548 千卡	182
醋	热量 31 千卡	159	蜜饯	热量 329 千卡	182
生姜	热量 41 千卡	160	松花蛋	热量 178 千卡	183
板栗	热量 212 千卡	161	油面筋	热量 490 千卡	183
黑芝麻	热量 531 千卡	162	鸭蛋黄	热量 378 千卡	184
花生	热量 298 千卡	163	鸡蛋黄	热量 328 千卡	184
开心果	热量 614 千卡	164	猪油	热量 827 千卡	185
西瓜子	热量 532 千卡	165	黄油	热量 888 千卡	185
白瓜子	热量 597 千卡	166	可乐	热量 43 千卡	186
莲子	热量 344 千卡	167	啤酒	热量 38 千卡	186
胡桃	热量 627 千卡	168	白酒	热量 351 千卡	187
杏仁	热量 562 千卡	169	绿豆糕	热量 349 千卡	187
绿茶	热量 296 千卡	170	冰激凌	热量 127 千卡	188
红茶	热量 294 千卡	171	年糕	热量 154 千卡	188
石榴茶	热量 320 千卡	172	不同热量推荐食谱		189
花粉	热量 397 千卡	173	糖尿病常见的 25 个饮食误区		194
橄榄油	热量 899 千卡	174			
茶油	热量 899 千卡	175			
香油	热量 898 千卡	176			
葵花子油	热量 900 千卡	177			
鸡蛋	热量 143 千卡	178			
豆浆	热量 14 千卡	179			
牛奶	热量 54 千卡	180			
酸奶	热量 72 千卡	181			



第三章 稳定血糖的中药及食疗方

玉米须	辅助降糖	200
西洋参	降低高血糖	201
莲子心	调节胰岛 B 细胞分泌胰岛素	202
金银花	改善机体的胰岛素抵抗	203
地骨皮	保证肝脏维持正常血糖的生理功能	204
淮山	增加胰岛素分泌	205
桑白皮	降低血糖	206
人参	降低血糖, 控制脂肪分解	207
地黄	增强胰岛素敏感性	208
枸杞子	增强胰岛素敏感性	209
玉竹	修复胰岛组织, 平衡胰岛功能	210
黄连	改善糖尿病患者的凝血异常和血脂紊乱	211
葛根	帮助糖尿病患者预防心脑血管并发症	212
桔梗	显著降糖	213
黄芪	改善糖耐量异常	214
灵芝	预防糖尿病并发心血管疾病	215
知母	降低血糖	216
黄精	预防糖尿病并发心血管疾病	217
茯苓	降低血糖	218
芡实	预防糖尿病性骨质疏松	219
石膏	降低血糖	220
玄参	降血糖, 降血压	221



第四章 常见并发症饮食宜忌

糖尿病并发冠心病·····	224	糖尿病并发便秘·····	232
糖尿病并发脑血管病·····	225	糖尿病并发腹泻·····	233
糖尿病并发肾病·····	226	糖尿病并发骨质疏松·····	234
糖尿病并发高脂血症·····	227	糖尿病并发皮肤瘙痒·····	235
糖尿病并发高血压·····	228	糖尿病并发失眠·····	236
糖尿病并发脂肪肝·····	229	糖尿病并发肺结核·····	237
糖尿病并发痛风·····	230	糖尿病并发症专家答疑解惑···	238
糖尿病并发眼病·····	231		

第五章 糖尿病患者必需的营养素

维生素：预防并发症的全能战士·····	246
碳水化合物：能量的快速供应者·····	248
蛋白质：提高抗病能力·····	249
脂肪：保护和固定内脏器官·····	250
膳食纤维：降低餐后血糖·····	251
矿物质：具有胰岛素样的降糖效应·····	252

附录

糖尿病患者最关心的25个问题·····	256
食物血糖生成指数(GI)表·····	264
同类食物营养素含量对比参考范围·····	268






糖尿病 吃什么 宜忌速查

(畅销升级版)

李宁 主编

 中国轻工业出版社

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

糖尿病
吃什么
宜忌速查
(畅销升级版)





前言

哪些食物能吃，哪些食物不能吃，是糖尿病患者最关心的事情之一。本书选取 176 种食物，分为 122 种宜吃食物和 54 种忌吃食物。在宜吃食物当中，我们将每种食物的降糖关键点、降糖吃法、主要营养成分、对并发症的益处和搭配宜忌一一展示给读者朋友，让您了解每种食物对糖尿病的影响，进而吃得放心，吃得合理；在忌吃食物当中，读者朋友能清楚了解某种食物不宜吃的理由，如果真正做到在日常饮食中规避这些食物，那么对控制病情及防止并发症大有裨益。除此之外，本书还针对读者朋友关心的糖尿病并发症饮食宜忌、实用中药偏方、营养素等相关知识进行了详尽阐述，让您全方位了解糖尿病，了解饮食疗法。

本书是继《糖尿病吃什么宜忌速查》之后的畅销升级版。《糖尿病吃什么宜忌速查》的出版，反响很大，很受读者喜爱，先后印刷十余万册。鉴于此，我们重新组编了《糖尿病吃什么宜忌速查(畅销升级版)》，增加了糖尿病按摩、艾灸等中医调理内容，衷心地希望此书能成为您和家人合理进食、辨证用膳的良师益友。

糖尿病知识自我评估

1. 在维护你的健康中,最重要的人是

- A. 医生
- B. 自己

2. 糖尿病治疗的目的是

- A. 尽量保持血糖接近正常水平
- B. 避免慢性并发症
- C. 两者都是

3. 对于2型糖尿病患者,先采用的治疗方式应该是

- A. 饮食和运动
- B. 口服用药
- C. 注射胰岛素

4. 下面哪一项对控制血糖有影响

- A. 情绪
- B. 饮食习惯
- C. 运动量
- D. 以上都是

5. 2型糖尿病患者

- A. 不需要注射胰岛素
- B. 也许会注射胰岛素

6. 正常空腹血糖值范围应该是

- A. 3.9~6.1 毫摩尔/升
- B. 6.1~7 毫摩尔/升
- C. 7~11.1 毫摩尔/升
- D. 1.1~1.6 毫摩尔/升

7. 碳水化合物应占每日总热量的多少

- A. 5%~10%
- B. 15%
- C. 25%
- D. 55%~60%

8. 一天应摄入多少胆固醇

- A. 750 毫克
- B. 500 毫克
- C. 不超过 300 毫克



9. 下列哪种食物含有胆固醇

- A. 鸡蛋
- B. 奶酪
- C. 生肉
- D. 以上都是

10. 患者能不能控制发生糖尿病并发症

- A. 能
- B. 不能

11. 糖尿病并发症包括

- A. 肾病
- B. 眼病
- C. 足部疾患
- D. 以上都是

12. 2型糖尿病患者的身体

- A. 根本不分泌胰岛素
- B. 不能很好地利用胰岛素

13. 有糖尿病家族史的人

- A. 一定得糖尿病
- B. 不一定得糖尿病

14. 糖尿病患者一定有多尿、多饮、多食和体重下降的症状吗

- A. 一定有
- B. 不一定有

15. 每顿饭的间隔时间最好是

- A. 1~2 小时
- B. 4~5 小时
- C. 每 6 个小时

16. 胰岛素产生于

- A. 肝脏
- B. 胃
- C. 胰腺

17. 胰岛素可帮助人体

- A. 使糖转化为能量
- B. 消除糖
- C. 将糖储存在血液中

18. 什么情况下要多测几次血糖

- A. 游泳时
- B. 感冒时
- C. 进餐和运动计划改变时
- D. 以上所有时间

19. 严格控制糖尿病的意思是

- A. 尽可能把血糖控制在正常范围内
- B. 经常自我监测
- C. 减少并发症
- D. 以上都是

20. 超重的糖尿病患者减肥可以

- A. 帮助身体更好地利用胰岛素
- B. 降血压
- C. 减少心脏疾患的发生
- D. 以上都是

21. 较好的碳水化合物来源是

- A. 鸡蛋
- B. 橄榄油
- C. 米饭
- D. 烤牛肉

22. 下列哪种食物的脂肪含量高

- A. 苹果
- B. 莴笋
- C. 奶酪
- D. 麦片粥

23. 以下食物中, 哪一种的脂肪和胆固醇含量最低

- A. 肉排
- B. 煎鸡蛋
- C. 没有皮的烤鸡
- D. 汉堡包和三明治

24. 你的饮食中应含有多少蛋白质

- A. 小于 10%
- B. 15%~20%
- C. 50%
- D. 70%

25. 如果允许喝酒你应该

- A. 空腹时喝
- B. 吃东西时喝

26. 如果允许喝酒, 哪个是不好的选择

- A. 干白葡萄酒
- B. 甜酒
- C. 啤酒

27. 糖尿病患者需要的维生素和矿物质比没有糖尿病的正常人要多

- A. 对
- B. 错

28. 下列哪项能帮助降血糖

- A. 脂肪
- B. 蛋白质
- C. 膳食纤维
- D. 以上都是

29. 下列哪项含有膳食纤维

- A. 扁豆
- B. 麦片
- C. 水果
- D. 以上都是

30. 有规律的运动能

- A. 改善血脂水平
- B. 使心肌更有利
- C. 身体感觉更好
- D. 以上都有