

WENDING XUETANG YU

YINSHI TIAOLI

稳定血糖



与



饮食调理

季昌群 谢英彪◎主 编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

稳定血糖与饮食调理

主 编

季昌群 谢英彪

副主编

徐凤霞 卞玉凡 周晓慧

编著者

卢 岗 陈大江 张 敏

李锦吉 王 凯 徐 蕾

刘智亮 乐 瑛 姜兆红

金盾出版社



内容提要

对于糖尿病患者来说,保持血糖稳定在正常水平是十分重要的。本书简要介绍了糖尿病的定义、病因、临床表现、诊断和糖尿病检验标准等基础知识,重点介绍了糖尿病患者为长期保持血糖稳定应注意饮食调理、药物治疗、适当运动、保持良好心态及日常保健等方法。其内容科学实用、新颖丰富,适合广大糖尿病患者及其家人阅读。

图书在版编目(CIP)数据

稳定血糖与饮食调理/季昌群,谢英彪主编.--北京:金盾出版社,2012.5

ISBN 978-7-5082-7382-2

I. ①稳… II. ①季…②谢… III. ①糖尿病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 007704 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京燕华印刷厂

装订:北京燕华印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.25 字数:200 千字

2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:22.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



一、饮食调理稳定血糖

1. 饮食调理是糖尿病综合治疗的基础 (1)
2. 糖尿病患者饮食控制要点 (2)
3. 糖尿病患者的饮食注意事项 (4)
4. 糖尿病患者要管住嘴 (9)
5. 计算适合自己的饮食量 (10)
6. 糖尿病患者不宜多吃盐 (12)
7. 更年期糖尿病患者的饮食控制 (12)
8. 糖尿病患者吃水果有讲究 (14)
9. 孕妇慎食高糖分水果 (15)
10. 糖尿病胃轻瘫患者要少吃醋 (16)
11. 糖尿病患者可多吃粗粮 (17)
12. 喝好粥亦能降血糖 (17)
13. 麦麸是被忽视的降糖品 (18)
14. 降血糖面粉莜麦面 (19)

稳 定 血 糖 与 饮 食 调 理

15. 魔芋降血糖又纤体 (20)
16. 玉米须是降血糖廉价品 (21)
17. 莫小看赤小豆的降血糖功效 (23)
18. 健脾降血糖佳品白扁豆 (24)
19. 解暑降血糖妙品西瓜翠衣 (25)
20. 旱芹菜降血糖降血压有奇功 (26)
21. 常食芦笋能降血糖 (27)
22. 苦瓜是降血糖佳品 (28)
23. 南瓜亦能降血糖 (29)
24. 胡萝卜降血糖且明目 (31)
25. 勿轻视萝卜的降血糖功效 (32)
26. 韭菜是防治糖尿病并发症妙品 (33)
27. 大蒜调味又降血糖 (34)
28. 洋葱辛辣能降血糖 (36)
29. 黑芝麻味美又降血糖 (37)
30. 银耳被称为降血糖食用菌 (38)
31. 豆制品是糖尿病患者的益友 (39)
32. 海带是降血糖降血压佳品 (41)
33. 海参降血糖又滋补 (42)
34. 泥鳅降血糖且润肤 (43)
35. 黄鳝富硒是降血糖佳品 (44)
36. 降血糖水果柚子 (45)
37. 罗汉果味甜亦降血糖 (46)

38. 稳定血糖的茶饮	(47)
39. 稳定血糖的汁饮	(58)
40. 稳定血糖的粥方	(66)
41. 稳定血糖的菜肴	(84)
42. 稳定血糖的汤羹	(116)
43. 稳定血糖的主食	(126)
44. 稳定血糖的药膳	(138)

二、运动疗法稳定血糖

1. 运动是治疗糖尿病的重要方法	(159)
2. 哪些糖尿病患者不宜运动	(160)
3. 散步慢跑有利于稳定血糖	(161)
4. 糖尿病患者不适宜晨练	(163)
5. 糖尿病患者运动要适当	(164)
6. 游泳能稳定血糖	(166)
7. 游泳运动量的掌握	(167)
8. 糖尿病患者瑜伽松弛训练方法	(168)
9. 糖尿病患者练气功好处多	(169)
10. 糖尿病患者练气功注意事项	(173)
11. 糖尿病患者做保健操好处多	(173)
12. 爬山有利于稳定血糖	(174)
13. 糖尿病患者练太极拳好处多	(175)

三、药物治疗稳定血糖

1. 糖尿病药物治疗概况 (178)
2. 使用降血糖药前注意事项 (179)
3. 老年糖尿病患者口服降血糖药的选择 (180)
4. 糖尿病肾病口服降血糖药的选择 (181)
5. 糖尿病患者选用降血压药有讲究 (181)
6. 患者在家服用降血糖药注意事项 (183)
7. 不宜服用降血糖药的糖尿病患者 (184)
8. 糖尿病患者需终身服药 (185)
9. 胰岛素制剂的种类 (186)
10. 糖尿病患者用胰岛素的时机 (187)
11. 胰岛素制剂的选择 (189)
12. 胰岛素剂量的选择 (190)
13. 用胰岛素不会成瘾 (191)
14. 孕妇使用胰岛素需注意用量 (193)
15. 正确使用胰岛素的方法 (194)
16. 胰岛素治疗中的不良反应 (195)
17. 警惕注射胰岛素导致发胖 (195)
18. 发生胰岛素抗药性时的处理 (196)
19. 胰岛素治疗中出现变态反应的处理 (197)
20. 山药是传统降血糖佳品 (198)

21. 人参是久经考验的降血糖补品	(200)
22. 西洋参是补气养阴降血糖佳品	(202)
23. 黄芪补气降血糖不可小觑	(203)
24. 枸杞子被称之为降血糖红茄果	(205)
25. 地黄是古今喜用的降血糖上品	(206)
26. 地骨皮被视为降血糖根皮	(208)
27. 葛根被视为药食兼用降血糖中药	(209)
28. 黄连味苦能降血糖	(210)
29. 黄精滋阴又降血糖	(212)
30. 玉竹被视为滋阴降血糖佳品	(214)
31. 勿轻视绞股蓝的降血糖功效	(215)
32. 天花粉生津又降血糖	(216)
33. 知母是控制血糖的妙药	(217)
34. 莫小看苍术的降血糖功效	(218)
35. 麦门冬的滋阴降血糖功效不可轻视	(219)
36. 蚂蚁是降血糖的佳品	(220)
37. 蚂蚁疗法实用方	(221)
38. 糖尿病患者中成药的选择	(223)
39. 中药外治糖尿病妙方	(225)
40. 维生素 D 预防儿童糖尿病	(226)

四、心理疗法稳定血糖

1. 精神因素对血糖控制的影响	(228)
-----------------------	-------

2. 心理疗法能稳定血糖 (228)
3. 糖尿病的心理疗法 (230)
4. 糖尿病患者心理治疗的方法 (233)
5. 心理处方帮助稳定血糖 (234)

五、日常保健稳定血糖

1. 糖尿病患者检查项目 (237)
2. 自我血糖监测注意事项 (238)
3. 正确使用家庭用血糖仪 (240)
4. 学会看懂糖尿病的实验室检查结果 (241)
5. 不宜下午检测血糖 (244)
6. 糖尿病的可疑信号 (244)
7. 糖尿病与一些症状相似疾病的鉴别 (246)
8. 糖尿病的致病因素 (247)
9. 糖尿病教育是五大治疗措施之一 (249)
10. 明确稳定血糖的目的 (250)
11. 低血糖发作时的应急处理 (251)
12. 糖尿病患者易患感冒的原因 (251)
13. 糖尿病患者不能吃含糖冷饮 (252)
14. 糖尿病患者应限制饮酒 (252)
15. 稳定血糖需戒烟的理由 (253)
16. 糖尿病患者不能盲目限制饮水 (254)

17. 天气变化对血糖控制的影响	(254)
18. 糖尿病患者安然过冬注意事项	(255)
19. 糖尿病患者安度“多事之春”注意事项	(256)
20. 搞好个人卫生有利于稳定血糖	(257)
21. 安排好睡眠有助于稳定血糖	(257)
22. 起居有常稳定血糖	(258)
23. 自我按摩有助于稳定血糖	(260)
24. 足浴亦能降血糖	(263)
25. 拔罐疗法降血糖	(264)
26. 刮痧疗法降血糖	(267)
27. 温泉疗法降血糖	(268)

六、并发症处理稳定血糖

1. 急性并发症	(270)
2. 慢性并发症	(271)
3. 糖尿病性心脏病的特点	(275)
4. 糖尿病患者易并发感染	(275)
5. 糖尿病泌尿系感染的特点	(276)
6. 控制糖尿病肾病的措施	(277)
7. 切勿轻视肺部感染	(279)
8. 预防糖尿病慢性并发症	(280)
9. 糖尿病合并肺结核的特点及治疗原则	(282)

稳定血糖与饮食调理

10. 糖尿病合并胆囊炎的原因及治疗 (282)
11. 慢性肝病对糖代谢的影响 (283)
12. 糖尿病易发生脂肪肝的原因 (283)
13. 糖尿病的口腔并发症 (284)
14. 糖尿病性性功能障碍 (284)

六、饮食调理与血糖稳定

1. 饮食与血糖 (270)
2. 饮食与血糖 (271)
3. 饮食与血糖 (272)
4. 饮食与血糖 (273)
5. 饮食与血糖 (274)
6. 饮食与血糖 (275)
7. 饮食与血糖 (276)
8. 饮食与血糖 (277)
9. 饮食与血糖 (278)

一、饮食调理稳定血糖

1. 饮食调理是糖尿病综合治疗的基础

科学合理的饮食能减轻胰岛 B 细胞的负担,对于空腹及餐后血清胰岛素不低的轻型糖尿病患者来说,饮食疗法是治疗本病的主要方法。总的饮食治疗原则是平衡膳食。食物所含的营养成分要全面,比例要适当,数量要充足,使患者能接受,以满足生长发育及生活劳动的需要,还要减轻胰岛 B 细胞的负担。主张四低:低血糖指数、低脂、低盐、低胆固醇饮食;增加膳食纤维、微量元素、维生素、不饱和脂肪酸的摄入。可将主食由大米、白面改为适当搭配吃些粗粮,如荞麦、玉米、小米等。早上应进食营养充足的食物,如可吃 1 个鸡蛋,1 杯牛奶,1/2~1 个馒头,加点凉拌菜。中午吃饱,指的是中午的食量可以稍大,营养更丰富一些。一些肉类食物宜放在中午食用。晚饭吃少,一方面总量要少,另一方面要清淡。每顿进餐量不宜过大,可吃八成饱,以到下次进餐不感到十分饥饿为度。若中间感到饥饿,可再适当加餐。这样可以避免一次大量进食后,血糖明显升高,减少对病人的危害,也不宜食用直接加糖的食品,以防血糖过快升高。最新科研发现,糖类含量完全相同的食物进入人体后,引起的血糖反应是不同的。同样食用含 50 克糖类的食物,2 小时后,他们的血糖生成指数(GI)有“质”的区别,认为 GI 低于 55

的为适合糖尿病患者和希望控制血糖者的健康饮食,而 GI 超过 70 的食物不仅不适于糖尿病患者和糖耐量异常者食用,也不适用于希望享受健康饮食的人。引入血糖生成指数概念以后,可使糖尿病患者对食物的选择面更宽,能够更加大胆地选用某些水果,更多地选用豆类食品和富含膳食纤维的食物,多吃粗制或较少加工的谷类食物。少选择血糖生成指数值高的谷类及发酵食品,既可满足口福,又有利于血糖的控制。提倡糖尿病患者轻轻松松吃主食。

在饮食治疗中应控制油脂食物的摄入,注意粗细粮搭配,多吃蔬菜,以增加膳食纤维摄入量。合理摄入蛋白质,肉、蛋、奶适量,还应重视铬、锌等微量元素的补充和禁止烟酒。将体重保持在理想的范围之内。

有些糖尿病患者口渴而不敢饮水,担心多饮而导致多尿,这是非常错误和危险的。糖尿病多尿是由于血糖高之故,所以如限制饮水,易造成脱水,老年糖尿病患者可诱发高渗昏迷,以及脑梗死、肾功能障碍等。故糖尿病患者不应限制饮水,除一日三餐之外,每天至少饮水 1 000 毫升以上,以补充足够的血容量,降低血液黏稠度,可饮温开水或凉茶水。但老年糖尿病患者饮茶宜适量,因茶叶中含有的大量鞣酸会与铁离子形成不溶性鞣酸铁排出体外,致使铁丢失增加,吸收减少,从而导致缺铁性贫血的发生。

2. 糖尿病患者饮食控制要点

由于糖尿病是一种慢性内分泌代谢性疾病,所以应根据病情的类型和轻重进行合理的饮食控制,尤其是控制糖类,

一、饮食调理稳定血糖

可以减轻胰岛负担,缓解临床症状,纠正血糖过高及尿糖现象,对于糖尿病患者维持正常的生活和工作,预防或推迟并发症的发生有着重要的意义。

(1)控制总热能:糖尿病患者每天进食的总热能主要根据其营养状态、体重、年龄、性别、体力活动情况等确定。首先计算标准体重,可粗略地按下列公式计算:身高(厘米) -105 =体重(千克)。现实体重超过标准体重 20% 者为肥胖,低于 20% 者为消瘦。肥胖者增加运动,控制摄入的总热能,减少进食量,使体重下降到标准体重;孕妇、乳母、营养不良和消瘦者,总热能可适量增加 $10\%\sim 15\%$,这样可以提供足够的热能,使体重逐步恢复正常,但不应超过正常标准。

(2)蛋白质:蛋白质应占糖尿病饮食热能的 $10\%\sim 20\%$ 。一般以每天 $1.0\sim 1.5$ 克/千克体重计算。总热能增加时也要相应地增加蛋白质的供给量,如果患者体重过低或有消耗性疾病及孕妇则蛋白质可酌情增加到每天 $1.5\sim 2.0$ 克/千克体重,儿童为 $2\sim 3$ 克/千克体重。食物中乳、蛋、瘦肉、干豆及其制品含蛋白质较丰富。

(3)糖类:糖类应占糖尿病饮食热能的 $45\%\sim 65\%$ 。一般控制在每天 $250\sim 350$ 克,约折合粮食 $300\sim 400$ 克。对肥胖者可控制在 $150\sim 200$ 克,相当于粮食 $150\sim 250$ 克。食物中蜂蜜、白糖、红糖等含糖类约 90% ,米、面等谷类含糖类约 80% ,土豆、山药等约含 20% ,水果类约含 10% 。其中蜂蜜、白糖、红糖、水果类易于吸收,且速度较快,应忌食。

(4)脂肪:脂肪约占糖尿病饮食热能的 $25\%\sim 35\%$ 。一般控制在每天 1.0 克以下/千克体重。食物中富含饱和脂肪酸的脂肪有牛、羊、猪油、奶油等动物性脂肪(鸡、鱼油除外),应

限制摄入;植物油如芝麻油、菜子油等多含不饱和脂肪酸,可适当多用。

(5)维生素、无机盐及微量元素:糖尿病患者维生素需要量与正常人相同,但由于多尿致使水溶性维生素缺乏,应给予补足。补充B族维生素,包括维生素B₁₂,可改善神经症状;补充维生素C可防止微血管并发症。食物中粗粮、干豆类、内脏类、蔬菜类(尤其是绿叶蔬菜)含B族维生素较多;新鲜蔬菜是维生素C的很好来源。病情控制不好的糖尿病患者,易并发感染或酮症酸中毒,更要注意维生素和无机盐的补充。平时钠盐摄入不宜过高。三价铬离子可改善糖耐量,在酵母、牛肉、肝、蘑菇、啤酒等都含有。锌能协助葡萄糖在细胞膜上转运,主要来源于贝壳类海产品。

(6)食物纤维:食物纤维可以降低空腹及餐后血糖、改善葡萄糖耐量,因此糖尿病患者饮食中要增加食物纤维量。富含食物纤维的有玉米麸、麦麸、米糠、大豆壳、蔬菜等。食物纤维最好与糖类食物混在一起食用。

此外,控制饮食还应注意每日进食定时定量,每日至少进食三餐,早、中、晚餐各按照1/3或1/5、2/5、2/5分配。每次进食也应考虑蛋白质、脂肪、糖类之间的合理比例。如果按分配量不能吃饱,可多配些蔬菜补充。患者可根据常见食物所含热能及成分情况选择搭配各种食物,设计制订出合理的食谱进行饮食控制。

3. 糖尿病患者的饮食注意事项

(1)适当增加食物纤维:纤维素是一种不能为人体消化

一、饮食调理稳定血糖

吸收的多糖。糖尿病患者适当地增加食物纤维的摄入量,有以下益处:其一,高纤维食物可以降低餐后血糖,改善葡萄糖耐量,减少胰岛素的用量及降低血脂的作用。其二,能减缓糖尿病患者的饥饿感。其三,能刺激消化液分泌及促进肠蠕动,预防便秘的发生。下列食物中含纤维量较多,可作为糖尿病患者经常选吃的食品,如绿豆、海带、荞麦面、玉米面、燕麦面、高粱米、菠菜、芹菜、韭菜、豆芽等。有一点必须注意,虽然食物纤维对糖尿病患者有好处,但是也不宜过分单一食用,凡事总有个度,糖尿病患者讲究营养平衡更为重要。

(2)植物油为较理想的烹调用油:玉米油、葵花子油、花生油、豆油等,因其中含有较丰富的多不饱和脂肪酸,它是必需脂肪酸,在体内能帮助胆固醇的运转,不使胆固醇沉积于血管壁,所以这对预防糖尿病的一些并发症,如动脉硬化等有积极的作用,正因如此,糖尿病患者所需烹调用油以植物油为好。但是,植物油也不能大量食用,过量食用便会暴露其明显的副作用,如产热能过多而导致的肥胖等。科学家们建议,饮食中多不饱和脂肪酸与饱和脂肪酸之比,为1:(1~2)较好。

(3)有益的大豆及其制品:大豆是糖尿病患者较理想的食物,这是因为它所含的营养物质成分有益于糖尿病患者。其一,大豆是植物性蛋白质的来源,不仅含量丰富,而且生理价值也高,必需氨基酸种类齐全,可以与动物性食物相媲美。其二,大豆中脂肪含不饱和脂肪酸、磷脂与豆固醇,对降低血中胆固醇有利。其三,大豆中糖类有一半为人体不能吸收的棉子糖和水苏糖。此外,大豆中还含有丰富的无机盐、微量元素与B族维生素。由此可见,大豆及其制品,如腐竹、豆腐丝、豆

腐干、豆腐脑、大豆粉等,应成为糖尿病患者的常用食品。

(4)应对饥饿的办法:饥饿感是糖尿病患者经常遇到的一种反应。它因糖尿病而引起,也将因糖尿病病情的好转及患者的适应调节而减轻或消失。可以采取下述办法来应对饥饿感的发生:其一,减少细粮摄入,多增加一些纤维食物,如荞麦面、玉米面、绿豆、海带等。目前国内市场上已有一些专供糖尿病患者食用的保健食品,如荞麦挂面、绿豆饼干等,可作为饥饿感严重时加餐之用。其二,适当多吃些低热能、高容积的蔬菜。如西红柿、菠菜、黄瓜、大白菜、油菜、豆芽、茄子、韭菜等。其三,用一些食疗方来加餐。如饥饿感强烈时,可用冬瓜 250 克,山药 100 克,猪胰(洗净后)1 具,加适量调料炖煮后连汤食用,也可以用南瓜、大豆或豆腐等产热能低的食物炖猪胰食用,以缓解饥饿感。其四,心理方法。人的饮食量与饮食习惯有关,在不影响营养基础上的饥饿感,通过一段时间的忍耐适应,是可以缓解的。此外,患者应相信,减少饮食量,并不一定会产生饥饿,不要有事先的饥饿准备,对糖尿病患者重要的是营养平衡,过量的饮食无疑会给机体有关脏器组织带来负担。

(5)甜味品的选择:有一些糖尿病患者很爱吃甜食,但是甜食大多含糖量丰富,吃了又对病情不利。那么,如何来解决这个棘手的矛盾呢?不妨试试下述方法:其一,在诸多甜味剂中,适合糖尿病患者食用的以“甜叶菊”较好,虽然其不含营养素,但是它不提供热能,而且甜度为蔗糖的 400 倍左右,故可选用。其二,糖精作为甜味剂可以偶尔食用。但对妊娠妇女禁用。其三,桃、梨、菠萝、杨梅、樱桃等甜味水果,可以适量食用。这些水果含有果胶,果胶能增加胰岛素的分泌,延缓葡萄