



洋葱
促进葡萄糖的利用



樱桃
促进胰岛素生成



苹果
调节机体血糖水平



草莓
降低葡萄糖的吸收速度



茄子
减少对糖类与脂肪的吸收



茭白
改善外周胰岛素敏感性



牛瘦肉
可提高胰岛素的敏感性



玉米
强化胰岛素功能



丝瓜
延缓餐后血糖上升



小米
适合脾胃不好的糖尿病患者



薏米
抑制胰岛β细胞被破坏



绿豆
降低餐后血糖

陈伟◎主编
北京协和医院营养科副主任医师
北京糖尿病防治协会理事长

糖尿病 你吃对了吗

安全、有效、快速稳血糖

吃错 血糖居高不下
吃对 血糖平平稳稳

超值赠送
《糖尿病 68 问》
全彩小册子


江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

糖尿病

你吃对了吗

主编 陈伟

常州大学图书馆
藏书章

 江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病你吃对了吗 / 陈伟主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.10

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-1918-4

I. ①糖… II. ①陈… III. ①糖尿病-食物疗法-食谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 202127 号

糖尿病你吃对了吗

主 编 陈 伟
责任编辑 谷建亚 董 玲
责任校对 郝慧华
责任监制 张 镜 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰印务有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 17
字 数 330000
版 次 2013 年 10 月第 1 版
印 次 2013 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1918-4
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

CONTENTS



了解糖尿病 知己知彼百病不怠

什么是糖尿病	9
糖尿病有哪些症状	10
糖尿病有哪些类型	11
糖尿病有哪些危害	12



第一章

糖尿病饮食调养黄金法则 积极备战糖尿病

合理控制饮食是糖尿病患者首先要做的事	14	糖尿病患者一定要知道的食物烹调法	28
计算每日所需总能量	16	糖尿病患者饮食中的必知技巧	29
计算每天应吃多少食物	18	控制餐后血糖不宜做的几件事	30
了解食物的生糖指数	19	专家连线：	
常见食物生糖指数表	20	糖尿病患者常见25大饮食问题	31
掌握食品交换法，糖尿病患者也能多吃几样	24		

第二章

降糖必需的13大营养素 控制血糖没商量

蛋白质	增强免疫力	42	锌	辅助降低血糖浓度	62
不饱和脂肪酸	调节血脂	44	硒	防止胰岛β细胞氧化破坏	64
碳水化合物	合理摄入可平衡血糖	46	铬	保护胰岛β细胞	66
膳食纤维	延缓餐后血糖上升	48			
维生素A	抗氧化,保护胰岛素	50			
维生素B ₁	维持正常糖代谢	52			
维生素C	促进组织对葡萄糖的利用	54			
维生素E	改善机体对胰岛素的敏感性	56			
钙	促进胰岛素正常分泌	58			
镁	有效防止血糖升高	60			



第三章

吃对食物有效降糖 把糖尿病吃回去

谷类与豆类

玉米	强化胰岛素功能,降低血糖	68	燕麦	延缓餐后血糖上升	78
小米	适合脾胃不好的糖尿病患者	70	黑豆	提高人体胰岛素敏感性	80
黑米	防止餐后血糖急剧上升	72	红豆	控制餐后血糖上升	82
薏米	抑制氧自由基破坏胰岛β细胞	74	黄豆	加强葡萄糖代谢	84
荞麦	加速糖代谢	76	绿豆	降低餐后血糖	86

蔬菜及菌藻类

白菜	保护胰岛细胞免受侵害	88
芹菜	增加胰岛素敏感性	90
菠菜	减轻胰腺负担	92
韭菜	食后不会引起血糖波动	94
油菜	促进胰岛素的形成	96
空心菜	控制进餐后糖的代谢	98
生菜	控制餐后血糖上升的速度	100
茼蒿	改善糖耐量	102
苋菜	改善糖耐量	104
豌豆苗	有利于糖和脂肪的代谢	106
蒜薹	延缓葡萄糖的吸收	108
黄瓜	抑制糖类转变为脂肪	110
冬瓜	抑制糖类转化	112
苦瓜	含植物胰岛素,可显著降糖	114
丝瓜	延缓餐后血糖上升	116
西葫芦	调节糖代谢	118
番茄	提高胰岛素质量	120
胡萝卜	抗氧化,保护胰岛细胞	122
白萝卜	降低餐后血糖	124
洋葱	促进葡萄糖的利用	126
茄子	减少对糖类与脂肪的吸收	128

青椒	促进糖的分解代谢	130
南瓜	延缓肠道对糖类的吸收	132
茭白	改善外周胰岛素的敏感性	134
莲藕	有效降糖	136
芦笋	有效缓解糖尿病症状	138
菜花	有效调节血糖	140
西兰花	提高胰岛素敏感性	142
紫甘蓝	促进胰岛素的形成和分泌	144
莴笋	改善机体对糖的代谢功能	146
山药	避免胰岛素分泌过剩	148
魔芋	延缓葡萄糖和脂肪吸收	150
绿豆芽	有效控制餐后血糖上升	152
黑木耳	修复受损的胰岛细胞	154
香菇	修复胰岛细胞	156
海带	延缓食物排空时间	158
紫菜	能显著降低空腹血糖	160

水果类

苹果	调节机体血糖水平	162
山楂	促进胰岛素正常分泌	164
樱桃	促进胰岛素生成	166
橘子	降低葡萄糖的吸收速度	168
柚子	增加胰岛素分泌量	170
菠萝	降低血糖水平	172
草莓	降低葡萄糖的吸收速度	174
猕猴桃	有效调节糖代谢	176
柠檬	能稳定餐后血糖	178
番石榴	有利于糖尿病的恢复	180
桑葚	保护胰岛β细胞	182





肉类

- 鸡肉 可降低血糖浓度 184
- 鸭肉 稳定血糖水平、降血糖 186
- 牛瘦肉 可提高胰岛素的敏感性 188
- 兔肉 有益于肥胖型糖尿病患者 190

水产类

- 鳝鱼 可显著降低血糖 192
- 泥鳅 对胰岛 β 细胞有保护作用 194
- 牡蛎 促进肝糖原转化 196
- 扇贝 修复胰岛细胞 198

其他类

- 大蒜 提高人体葡萄糖耐量 200
- 生姜 降血糖、预防并发症 201
- 芝麻 保护胰岛细胞 202

绿茶 减缓糖类的吸收 203

醋 抑制血糖上升 204

莲子 辅助治疗2型糖尿病 205

核桃 减少对葡萄糖的吸收 206

橄榄油 可调节和控制血糖水平 207

花生 降低2型糖尿病危险性 208

香油 保护胰岛细胞免受侵害 209

腰果 促进胰岛素合成,调节血糖 210

螺旋藻 促进糖分解代谢 211

药膳类

人参 增强胰岛素的作用 212

西洋参 调节胰岛素分泌 213

玉米须 促进肝糖原的合成 214

芡实 控制餐后血糖的上升速度 215

葛根 提高胰岛素敏感性 216

黄芪	增加胰岛素敏感性	217	灵芝	促进胰岛素分泌	222
玉竹	增加胰岛素敏感性	218	特别推荐	有效降糖的4道中药茶饮	223
黄连	帮助2型糖尿病患者降血糖	219	医生给糖尿病患者的慎食、忌食食物		
淮山药	改善受损的胰岛β细胞功能	220	清单		227
茯苓	减少糖类与脂肪的吸收	221			

第四章

糖尿病并发症饮食疗法 让并发症走远点

糖尿病性高血压	230	糖尿病性脂肪肝	246
糖尿病性血脂异常症	234	糖尿病合并冠心病	250
糖尿病性眼病	238	糖尿病并发便秘	254
糖尿病性肾病	242		

第五章

饮食+运动战胜糖尿病 不能只吃不动

运动是战胜糖尿病的又一法宝	258	随时随地可以做的小运动	268
怎样确定适合自己的运动量	258	糖尿病患者运动过程中要注意什么	269
几种适合糖尿病患者的运动方式	260		


附录1:儿童及青少年糖尿病患者的饮食调养方法 270

附录2:妊娠糖尿病患者的饮食调养方法 271

糖尿病

你吃对了吗

主编 陈伟

 江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病你吃对了吗 / 陈伟主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.10

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-1918-4

I. ①糖… II. ①陈… III. ①糖尿病-食物疗法-食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 202127 号

糖尿病你吃对了吗

主 编 陈 伟
责任编辑 谷建亚 董 玲
责任校对 郝慧华
责任监制 张 镜 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰印务有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 17
字 数 330000
版 次 2013 年 10 月第 1 版
印 次 2013 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1918-4
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言 PREFACE



随着生活水平的提高，糖尿病等慢性病的发病率越来越高。对于糖尿病患者来说，饮食上可谓是步步为营，这不敢吃，那不敢碰，吃饭成了一件痛苦的事儿。其实，糖尿病的饮食治疗是糖尿病最基本的治疗措施之一，对糖尿病的防治十分重要。对于糖尿病患者来说，只要掌握合理的饮食方式，同样能吃得好。

糖尿病患者要怎样饮食才能很好控制病情呢？其实了解哪些食物可以吃，哪些食物不能吃，能吃的食物该吃多少，该怎么吃，就掌握了核心内容。

胰岛素是人体内几乎唯一的降糖激素，胰岛素分泌不足就会导致糖代谢紊乱和血糖升高，因此选取可促进胰岛素分泌的食物对于降糖具有重要意义。

本书是专为糖尿病患者设计的，总体介绍了适合糖尿病患者的饮食法则，比如定时定量定餐、合理计算能量等，还详细介绍了有出色降糖效果的营养素，并呈现了90多种适合糖尿病患者食用的家常食材。每个食材下详细介绍了其最降糖的吃法，以及搭配禁忌等内容，能为糖尿病患者的饮食提供切实的指导。

俗话说：病从口入。现代人的很多病都是因为饮食不合理导致的，但是通过食疗，也同样能把吃出来的病吃回去。当然，饮食疗法其核心在于持之以恒，其目的是有效防病和辅助治疗疾病，但依据具体病情的不同还是要遵医嘱，再配以合理的饮食。

目 录

CONTENTS



了解糖尿病 知己知彼百病不怠

什么是糖尿病	9
糖尿病有哪些症状	10
糖尿病有哪些类型	11
糖尿病有哪些危害	12



第一章

糖尿病饮食调养黄金法则 积极备战糖尿病

合理控制饮食是糖尿病患者首先要做的事	14	糖尿病患者一定要知道的食物烹调法	28
计算每日所需总能量	16	糖尿病患者饮食中的必知技巧	29
计算每天应吃多少食物	18	控制餐后血糖不宜做的几件事	30
了解食物的生糖指数	19	专家连线:	
常见食物生糖指数表	20	糖尿病患者常见25大饮食问题	31
掌握食品交换法,糖尿病患者也能多吃几样	24		

第二章

降糖必需的13大营养素 控制血糖没商量

蛋白质	增强免疫力	42	锌	辅助降低血糖浓度	62
不饱和脂肪酸	调节血脂	44	硒	防止胰岛β细胞氧化破坏	64
碳水化合物	合理摄入可平衡血糖	46	铬	保护胰岛β细胞	66
膳食纤维	延缓餐后血糖上升	48			
维生素A	抗氧化、保护胰岛素	50			
维生素B ₁	维持正常糖代谢	52			
维生素C	促进组织对葡萄糖的利用	54			
维生素E	改善机体对胰岛素的敏感性	56			
钙	促进胰岛素正常分泌	58			
镁	有效防止血糖升高	60			



第三章

吃对食物有效降糖 把糖尿病吃回去

谷类与豆类

玉米	强化胰岛素功能,降低血糖	68	燕麦	延缓餐后血糖上升	78
小米	适合脾胃不好的糖尿病患者	70	黑豆	提高人体胰岛素敏感性	80
黑米	防止餐后血糖急剧上升	72	红豆	控制餐后血糖上升	82
薏米	抑制氧自由基破坏胰岛β细胞	74	黄豆	加强葡萄糖代谢	84
荞麦	加速糖代谢	76	绿豆	降低餐后血糖	86

蔬菜及菌藻类

白菜	保护胰岛细胞免受侵害	88
芹菜	增加胰岛素敏感性	90
菠菜	减轻胰腺负担	92
韭菜	餐后不会引起血糖波动	94
油菜	促进胰岛素的形成	96
空心菜	控制进餐后糖的代谢	98
生菜	控制餐后血糖上升的速度	100
茼蒿	改善糖耐量	102
苋菜	改善糖耐量	104
豌豆苗	有利于糖和脂肪的代谢	106
蒜薹	延缓葡萄糖的吸收	108
黄瓜	抑制糖类转变为脂肪	110
冬瓜	抑制糖类转化	112
苦瓜	含植物胰岛素,可显著降糖	114
丝瓜	延缓餐后血糖上升	116
西葫芦	调节糖代谢	118
番茄	提高胰岛素质量	120
胡萝卜	抗氧化,保护胰岛细胞	122
白萝卜	降低餐后血糖	124
洋葱	促进葡萄糖的利用	126
茄子	减少对糖类与脂肪的吸收	128

青椒	促进糖的分解代谢	130
南瓜	延缓肠道对糖类的吸收	132
茭白	改善外周胰岛素的敏感性	134
莲藕	有效降糖	136
芦笋	有效缓解糖尿病症状	138
菜花	有效调节血糖	140
西兰花	提高胰岛素敏感性	142
紫甘蓝	促进胰岛素的形成和分泌	144
莴笋	改善机体对糖的代谢功能	146
山药	避免胰岛素分泌过剩	148
魔芋	延缓葡萄糖和脂肪吸收	150
绿豆芽	有效控制餐后血糖上升	152
黑木耳	修复受损的胰岛细胞	154
香菇	修复胰岛细胞	156
海带	延缓食物排空时间	158
紫菜	能显著降低空腹血糖	160

水果类

苹果	调节机体血糖水平	162
山楂	促进胰岛素正常分泌	164
樱桃	促进胰岛素生成	166
橘子	降低葡萄糖的吸收速度	168
柚子	增加胰岛素分泌量	170
菠萝	降低血糖水平	172
草莓	降低葡萄糖的吸收速度	174
猕猴桃	有效调节糖代谢	176
柠檬	能稳定餐后血糖	178
番石榴	有利于糖尿病的恢复	180
桑葚	保护胰岛 β 细胞	182





肉类

- 鸡肉 可降低血糖浓度 184
- 鸭肉 稳定血糖水平、降血糖 186
- 牛瘦肉 可提高胰岛素的敏感性 188
- 兔肉 有益于肥胖型糖尿病患者 190

水产类

- 鳝鱼 可显著降低血糖 192
- 泥鳅 对胰岛β细胞有保护作用 194
- 牡蛎 促进肝糖原转化 196
- 扇贝 修复胰岛细胞 198

其他类

- 大蒜 提高人体葡萄糖耐量 200
- 生姜 降血糖、预防并发症 201
- 芝麻 保护胰岛细胞 202

绿茶 减缓糖类的吸收 203

醋 抑制血糖上升 204

莲子 辅助治疗2型糖尿病 205

核桃 减少对葡萄糖的吸收 206

橄榄油 可调节和控制血糖水平 207

花生 降低2型糖尿病危险性 208

香油 保护胰岛细胞免受侵害 209

腰果 促进胰岛素合成,调节血糖 210

螺旋藻 促进糖分解代谢 211

药膳类

人参 增强胰岛素的作用 212

西洋参 调节胰岛素分泌 213

玉米须 促进肝糖原的合成 214

芡实 控制餐后血糖的上升速度 215

葛根 提高胰岛素敏感性 216

黄芪	增加胰岛素敏感性	217	灵芝	促进胰岛素分泌	222
玉竹	增加胰岛素敏感性	218	特别推荐	有效降糖的4道中药茶饮	223
黄连	帮助2型糖尿病患者降血糖	219	医生给糖尿病患者的慎食、忌食食物		
淮山药	改善受损的胰岛β细胞功能	220	清单		227
茯苓	减少糖类与脂肪的吸收	221			

第四章

糖尿病并发症饮食疗法 让并发症走远点

糖尿病性高血压	230	糖尿病性脂肪肝	246
糖尿病性血脂异常症	234	糖尿病合并冠心病	250
糖尿病性眼病	238	糖尿病并发便秘	254
糖尿病性肾病	242		

第五章

饮食+运动战胜糖尿病 不能只吃不动

运动是战胜糖尿病的又一法宝	258	随时随地可以做的小运动	268
怎样确定适合自己的运动量	258	糖尿病患者运动过程中要注意什么	269
几种适合糖尿病患者的运动方式	260		

附录1:儿童及青少年糖尿病患者的饮食调养方法	270
------------------------	-----

附录2:妊娠糖尿病患者的饮食调养方法	271
--------------------	-----

了解糖尿病

知己知彼百病不怠

什么是糖尿病

糖尿病的英文简写是：DM。中国古代就有了糖尿病的记载，名为“消渴症”，意为“消瘦、烦渴”。现代医学对糖尿病的定义是：一种内外因素长期共同作用所导致的慢性、全身性、代谢性疾病。这种代谢性疾病基本的特点就是人体内葡萄糖、蛋白质和脂肪三大产热营养素代谢紊乱。最突出的表现是血液中葡萄糖的含量过高以及尿中有糖。

糖尿病的重要诊断依据——血糖

血糖即血液中的葡萄糖，诊断糖尿病的依据主要是血糖（静脉血浆葡萄糖）水平。

正常人空腹血糖应在3.9~6.1毫摩尔/升（70~110毫克/分升）范围内，餐后2小时血糖应该在3.3~7.8毫摩尔/升（60~140毫克/分升）范围内。

如果空腹血糖（FPG）大于等于126毫克/分升（7.0毫摩尔/升），餐后或糖耐量实验服糖后2小时血糖大于等于200毫克/分升（11.1毫摩尔/升），即可诊断患有糖尿病。

糖尿病的诊断标准

	具有典型症状，空腹血糖 ≥ 7.0 毫摩尔/升或餐后血糖 ≥ 11.1 毫摩尔/升者可以确诊为糖尿病
确诊为糖尿病	无典型症状，仅空腹血糖 ≥ 7.0 毫摩尔/升或餐后血糖 ≥ 11.1 毫摩尔/升，应再测一次，结果仍达以上者，可以确诊为糖尿病
	无典型症状，仅空腹血糖 ≥ 7.0 毫摩尔/升或餐后血糖 ≥ 11.1 毫摩尔/升，糖耐量试验2小时血糖 ≥ 11.1 毫摩尔/升者，可以确诊为糖尿病
排除糖尿病	糖耐量试验2小时血糖7.8~11.1毫摩尔/升为糖耐量减低；空腹血糖6.1~7.0毫摩尔/升为空腹血糖受损，均不诊断为糖尿病
	餐后血糖 < 7.8 毫摩尔/升及空腹血糖 < 5.6 毫摩尔/升，可以排除糖尿病