

2
运动

1
饮食

3招不得 糖尿病

不要让药赖上你

李洪梅 主编
主任医师，20年临床经

中华人民共和国执业医师编码：110110000005429

3招轻松降血糖，不用药帮忙

怎样让糖尿病高危人群远离糖尿病？空腹血糖6.5，不吃药怎么将血糖控制在正常范围？减少喝水、控制排尿是对是错？什么运动能促进糖代谢？

控制血糖，看这本就够了！

3招不得 糖尿病

不要让药赖上你

李洪梅 主编
主任医师，20年临床经验



 江苏凤凰科学技术出版社
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

3 招不得糖尿病: 不要让药赖上你 / 李洪梅主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3487-3

I. ① 3… II. ①李… III. ①糖尿病-防治
IV. ① R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 155912 号

3 招不得糖尿病: 不要让药赖上你

主 编 李洪梅
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 沙玲玲
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
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 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1 000mm 1/16
印 张 16
字 数 300 000
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3487-3
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

- 糖尿病饮食误区大盘点 / 12
- 糖尿病的典型症状是什么 / 14
- 糖尿病的诊断标准：血糖 / 16
- 糖尿病有哪些类型 / 17
- 你是糖尿病高危人群吗 / 18
- 哪些因素会引发糖尿病 / 19
- 糖尿病最可怕的是并发症 / 20
- 胰岛素是可降血糖的激素 / 23
- 糖尿病的三级预防 / 24
- 家族式糖尿病也可防可控 / 25
- 掌控这 3 招，不让药物赖上你 / 26

第一招 饮食

向嘴巴要健康

- 算一算你每天需要多少热量 / 30
- 掌握“食品交换份” / 34
- 不要拒绝碳水化合物 / 38
- 脂肪有好坏，摄入要区别 / 40
- 蛋白质每天都要有 / 42

饮食不可过甜 / 44
调味不用糖，选用甜味剂 / 45
了解食物的升糖指数 / 46
降低食物升糖指数的烹调方法 / 48
巧吃水果，可降血糖 / 50
肥胖会使胰岛素敏感性低 / 52
了解食物中的胆固醇含量 / 53
烹调肉类时巧妙减少脂肪摄入 / 54
选择植物油，并且要低油 / 56
摄盐过多会使血糖浓度增高 / 57
不仅要少吃盐，还要留意隐形盐 / 58
低盐饮食的烹调方法 / 59
稳定血糖的营养素 / 60

膳食纤维 控制餐后血糖 / 60

维生素 A 抗氧化 / 61

维生素 B₁ 维持正常糖代谢 / 62

维生素 C 促使胰岛素分泌 / 63

维生素 E 提高对胰岛素的敏感 / 64

钙 促进胰岛素正常分泌 / 65

镁 有效防止血糖升高 / 66

锌 胰岛素的重要组成成分 / 67

硒 修复胰岛细胞 / 68

铬 血糖调节剂 / 69

小食材，稳糖降糖大作用 / 70

五谷、豆类

玉米 调节胰岛素分泌 / 70

小米 适合糖尿病患者经常食用 / 72

薏米 保护胰岛 β 细胞 / 74

黑米 提高胰岛素利用率 / 76

- 燕麦 抑制餐后血糖上升 / 78
荞麦 延缓餐后血糖上升 / 80
黄豆 加强葡萄糖代谢 / 82
绿豆 降低餐后血糖 / 84
黑豆 提高人体胰岛素敏感性 / 86
红豆 控制餐后血糖上升 / 88

蔬菜、菌藻类

- 白菜 提高胰岛素受体敏感性 / 90
芹菜 改善糖代谢 / 92
菠菜 减轻胰腺负担 / 94
生菜 帮助肥胖型糖尿病患者减重 / 96
豌豆苗 促进糖和脂肪代谢 / 98
西葫芦 促进胰岛细胞分泌胰岛素 / 100
西蓝花 保护胰岛 β 细胞 / 102
茼蒿 改善糖耐量 / 104
芦笋 防治血糖升高 / 106
番茄 保护胰岛细胞 / 108
茄子 防止糖尿病并发高血压 / 110
山药 减缓糖类与脂肪的吸收 / 112
冬瓜 低热量、低脂肪、含糖量极低 / 114





- 南瓜 促进胰岛素分泌正常 / 116
- 苦瓜 改善糖代谢，抑制糖吸收 / 118
- 黄瓜 有效抑制糖类转变成脂肪 / 121
- 白萝卜 降低餐后血糖 / 124
- 洋葱 刺激胰岛素的合成及分泌 / 126
- 香菇 修复胰岛细胞 / 128
- 海带 促进胰岛素分泌和葡萄糖代谢 / 130
- 紫菜 降低空腹血糖 / 132

水果类

- 苹果 预防老年糖尿病 / 134
- 山楂 促进胰岛素分泌 / 136
- 柚子 增强胰岛素活性 / 138
- 橘子 促进机体对葡萄糖的利用 / 140
- 菠萝 延缓葡萄糖的吸收 / 142
- 樱桃 增加人体胰岛素含量 / 144
- 草莓 避免血糖剧烈波动 / 146



肉类、水产类

兔肉 防止负氮平衡，避免血糖升高 / 148

鸡肉 降低血糖浓度 / 150

牛瘦肉 提高人体对葡萄糖的利用率 / 152

鸽肉 稳定血糖水平 / 154

黄鳝 可以双向调节血糖 / 156

鲫鱼 升高血中胰岛素水平 / 158

牡蛎 减轻胰腺负担 / 160

简单有效的降糖稳糖秘方 / 162

黄芪山药茶 双向调节血糖 / 162

葛根茶 提高胰岛素敏感性 / 162

西洋参茶 平稳血糖 / 163

荷叶茶 防止肥胖型糖尿病 / 163

枸杞麦冬茶 提高糖耐量 / 164

决明子荷叶茶 辅助降压 / 165

- 山楂陈皮茶 防止糖尿病并发高脂血症 / 165
- 黄芪鳝鱼羹 防止高血糖和低血糖 / 166
- 牛蒡汤 降血压、降血糖 / 166
- 人参羊肉汤 刺激胰岛素分泌 / 167
- 黄精煲兔肉 防止肾上腺素引起血糖升高 / 167
- 玉竹麦冬银耳羹 修复胰岛细胞 / 168
- 灵芝瘦肉汤 纠正代谢紊乱 / 168
- 香附芡实粥 促进胰岛素正常分泌 / 169
- 玉米须煲鲜蚌 显著降低血糖 / 170
- 桔梗三丝 抑制血糖上升 / 170
- 枸杞子淮山药海参汤 增加胰岛素分泌 / 171
- 人参茯苓二米粥 控制餐后血糖代谢 / 171
- 28 天平稳血糖带量食谱 / 172



第二招 运动

动一动，轻松降糖

运动，给你意想不到的效果 / 182

散步可减轻胰岛素的负担 / 190

坚持慢跑有助减肥、控制血糖 / 192

游泳可提高胰岛素作用 / 194

清早做做牵拉，精力充沛 / 196

练练陈氏太极拳，促进糖代谢 / 199

勤踢毽子，调节血糖 / 202

做做家务，也能消耗热量 / 204

上下班小动作，消耗多余糖 / 205

办公室小运动，防止脂肪堆积 / 206

购物的时候甩掉脂肪 / 208

甩腿、扭膝、抬脚跟 / 209

转颈拍肩、叉腰挺胸 / 210



第三招

生活调养

于细微处控制血糖

糖尿病患者一定不要限制饮水 / 214

吸烟让糖尿病雪上加霜 / 215

很多糖尿病是“喝出来”的 / 216

睡多睡少都会导致血糖波动 / 218

按摩一：头部按摩 / 220

按摩二：耳穴按摩 / 221

按摩三：胸腹部按摩 / 222

按摩四：上肢按摩 / 224

按摩五：背部按摩 / 226

按摩六：腿部按摩 / 228

按摩七：足部按摩 / 229

拔罐一：脾俞穴、肾俞穴、血海穴、阴陵泉穴 / 232

拔罐二：巨阙穴、膻中穴、肝俞穴、足三里 / 234

艾灸：脾俞穴、阳池穴、膀胱俞 / 236

刮痧：肺俞穴、心俞穴、内庭穴、漏谷穴 / 238

糖尿病患者如何洗澡 / 240

培养一种爱好 / 241

学会调适、疏泄不良情绪 / 242

花香保健法，调节神经系统 / 245

给糖尿病预备军的一天生活清单 / 246

防治糖尿病的四季生活调养 / 247

附录 如何进行自我血糖监测？ / 250

专家门诊连线：预防保健问答 / 252

3招不得 糖尿病

不要让药赖上你

李洪梅 主编
主任医师，20年临床经验



 江苏凤凰科学技术出版社
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

3 招不得糖尿病: 不要让药赖上你 / 李洪梅主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-3487-3

I. ① 3… II. ① 李… III. ① 糖尿病 - 防治
IV. ① R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 155912 号

3 招不得糖尿病: 不要让药赖上你

主 编 李洪梅
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 沙玲玲
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
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 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1 000mm 1/16
印 张 16
字 数 300 000
版 次 2014 年 9 月第 1 版
印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3487-3
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



随着人们生活水平的提高，糖尿病这种富贵病的发病率越来越高，大家会发现身边得糖尿病的人越来越多，不只是老年人群高发，在 30~40 岁的中青年人中也越来越多，另外，妊娠糖尿病患者和儿童糖尿病患者也不在少数。

而糖尿病是一种终身性疾病，一旦得上就无法根治。而且，在人们的观念里，一旦得了糖尿病就意味着甜的不能碰、咸的不能多吃、油腻的也不行，吃饭不能太饱太饿，吃水果要挑挑拣拣……可谓禁忌多多。

糖尿病确实是一种可怕的疾病，但是千万不要等得上了才后悔莫及，何不从预防开始，远离糖尿病呢？事实证明，糖尿病是一种可预可防的疾病。

基于此，本书从预防糖尿病的角度，巧支 3 大招，助健康的人远离糖尿病，助血糖高的人控制住血糖，不向糖尿病的门槛迈进。

本书所介绍的 3 招，包括饮食、运动和生活调养，做好这三方面，糖尿病就不会轻易找上门来。饮食包括合理控制热量、合理选择食材、合理烹调等方面；运动和生活调养也是根据糖尿病高危人群和糖尿病患者的实际情况，给出合理实用的调理方案。

本书旨在帮助糖尿病预备军们及早预防，控制病情，减少糖尿病的发生率，拥有健康，远离疾病困扰。



目录

- 糖尿病饮食误区大盘点 / 12
- 糖尿病的典型症状是什么 / 14
- 糖尿病的诊断标准：血糖 / 16
- 糖尿病有哪些类型 / 17
- 你是糖尿病高危人群吗 / 18
- 哪些因素会引发糖尿病 / 19
- 糖尿病最可怕的是并发症 / 20
- 胰岛素是可降血糖的激素 / 23
- 糖尿病的三级预防 / 24
- 家族式糖尿病也可防可控 / 25
- 掌控这 3 招，不让药物赖上你 / 26

第一招 饮食

向嘴巴要健康

- 算一算你每天需要多少热量 / 30
- 掌握“食品交换份” / 34
- 不要拒绝碳水化合物 / 38
- 脂肪有好坏，摄入要区别 / 40
- 蛋白质每天都要有 / 42

饮食不可过甜 / 44
调味不用糖，选用甜味剂 / 45
了解食物的升糖指数 / 46
降低食物升糖指数的烹调方法 / 48
巧吃水果，可降血糖 / 50
肥胖会使胰岛素敏感性低 / 52
了解食物中的胆固醇含量 / 53
烹调肉类时巧妙减少脂肪摄入 / 54
选择植物油，并且要低油 / 56
摄盐过多会使血糖浓度增高 / 57
不仅要少吃盐，还要留意隐形盐 / 58
低盐饮食的烹调方法 / 59
稳定血糖的营养素 / 60

膳食纤维 控制餐后血糖 / 60
维生素 A 抗氧化 / 61
维生素 B₁ 维持正常糖代谢 / 62
维生素 C 促使胰岛素分泌 / 63
维生素 E 提高对胰岛素的敏感 / 64
钙 促进胰岛素正常分泌 / 65
镁 有效防止血糖升高 / 66
锌 胰岛素的重要组成成分 / 67
硒 修复胰岛细胞 / 68
铬 血糖调节剂 / 69

小食材，稳糖降糖大作用 / 70

五谷、豆类

玉米 调节胰岛素分泌 / 70
小米 适合糖尿病患者经常食用 / 72
薏米 保护胰岛 β 细胞 / 74
黑米 提高胰岛素利用率 / 76

- 燕麦 抑制餐后血糖上升 / 78
荞麦 延缓餐后血糖上升 / 80
黄豆 加强葡萄糖代谢 / 82
绿豆 降低餐后血糖 / 84
黑豆 提高人体胰岛素敏感性 / 86
红豆 控制餐后血糖上升 / 88

蔬菜、菌藻类

- 白菜 提高胰岛素受体敏感性 / 90
芹菜 改善糖代谢 / 92
菠菜 减轻胰腺负担 / 94
生菜 帮助肥胖型糖尿病患者减重 / 96
豌豆苗 促进糖和脂肪代谢 / 98
西葫芦 促进胰岛细胞分泌胰岛素 / 100
西蓝花 保护胰岛 β 细胞 / 102
茼蒿 改善糖耐量 / 104
芦笋 防治血糖升高 / 106
番茄 保护胰岛细胞 / 108
茄子 防止糖尿病并发高血压 / 110
山药 减缓糖类与脂肪的吸收 / 112
冬瓜 低热量、低脂肪、含糖量极低 / 114

