

向红丁：糖尿病 饮食+运动

向红丁 主编 · 北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师
中华糖尿病防治协会理事长

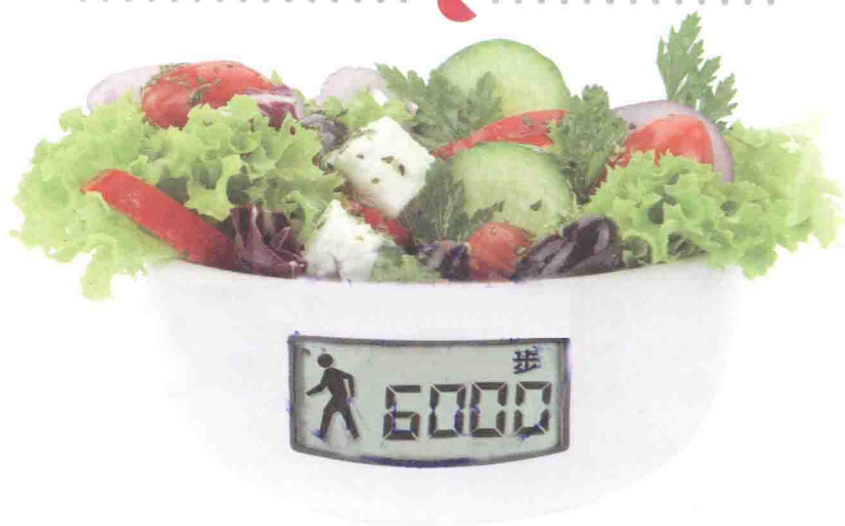


这里有**平稳血糖**的绝佳方案！
吃得放心，动得安全！



向红丁：糖尿病 饮食+运动

向红丁·主编 北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师 ■ 中华糖尿病防治协会理事长



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

向红丁: 糖尿病饮食 + 运动 / 向红丁主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5019-9836-4

I. ①向… II. ①向… III. ①糖尿病 - 食物疗法 ②糖尿
病 - 运动疗法 IV. ①R247.1 ②R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 154699 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 李 洁

整体设计: 悦然文化 责任监印: 马金路 全案制作: 悦然文化

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 (北京市复兴路 15 号, 邮编: 100038)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014 年 10 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 978-7-5019-9836-4 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>

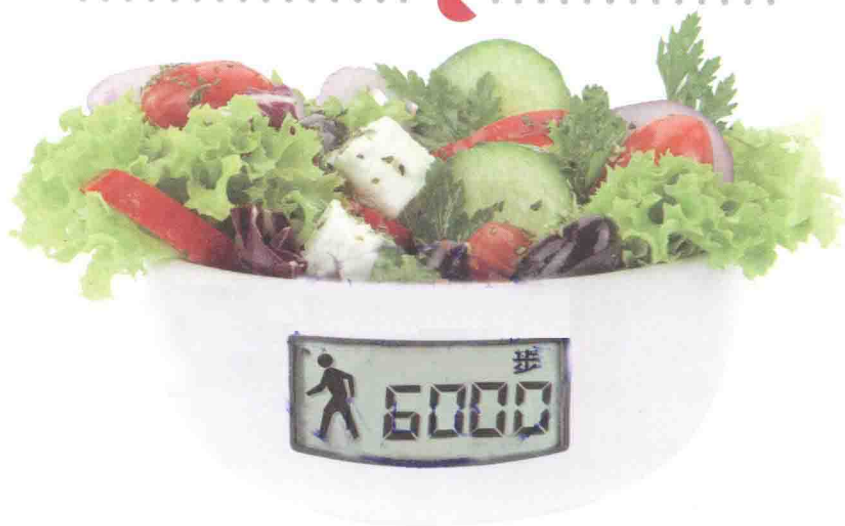
Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140375S2X101ZBW

向红丁：糖尿病 饮食+运动

向红丁·主编 北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师 ■ 中华糖尿病防治协会理事长



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

向红丁: 糖尿病饮食 + 运动 / 向红丁主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5019-9836-4

I. ①向… II. ①向… III. ①糖尿病 - 食物疗法 ②糖尿
病 - 运动疗法 IV. ①R247.1 ②R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 154699 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 李 洁

整体设计: 悦然文化 责任监印: 马金路 全案制作: 悦然文化

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 (北京市复兴路 15 号, 邮编: 100038)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014 年 10 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 978-7-5019-9836-4 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>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140375S2X101ZBW

健康是生命的保证，是幸福与快乐的源泉。但是，我们不得不面对的现实是，现代人染上了很多“生活方式病”，给生活带来了许多挑战，而这其中，糖尿病已然成为全球最普遍的疾病之一。糖尿病以前也曾夺去很多人的生命，但是绝没有像现在这样猖獗——据估计，每年我国糖尿病患者至少增加 500 万人，平均下来，每天要增加 15000 人！多么让人害怕的数字。我国目前糖尿病患者人数居世界第一，发病情况有五个特点：患者多、后备军多、2 型糖尿病患者多、年轻化、不平衡（不同地区发病率相差悬殊）。

得了糖尿病怎么办，没患糖尿病的人如何远离它呢？

答案是改变生活方式，其中最重要的是“管住嘴，迈开腿”，也就是说饮食和运动是预防和治疗糖尿病最重要的内容，再配合药物、检查及教育等，我们就能很好地将糖尿病控制住。这就要求我们弄清楚：适合糖尿病患者吃的食物有哪些，如何健康地吃；如何挑选饮品；哪些食物要少吃或不吃；有糖尿病并发症的患者、特殊的糖尿病患者如何通过饮食合理控制病情。另外，不要忘了运动，长期坚持几项适合自己的运动，对糖尿病的防治能起到事半功倍的效果。

本书重点介绍了用饮食和运动的方法来防治糖尿病，希望能够帮助糖尿病患者解决所遇到的问题，改善糖尿病症状，一起享受和非糖尿病患者一样的幸福生活。

目 录

CONTENTS

绪论

用吃战胜糖尿病

饮食+ 运动 糖尿病治疗的两大基石 / 12

饮食是糖尿病治疗的基础 / 12

运动是糖尿病治疗不可缺少的一部分 / 16



上篇 糖尿病 ≠ 不敢吃不敢喝

PART 1

糖尿病不愁吃

吃这些副食时需要减少主食量 / 20

防止血糖值上升的食物组合 / 20

先吃菜后吃饭血糖好 / 24

吃盒饭的进食顺序 / 24

在外就餐时如何点菜 / 25

凉拌菜和蒸菜是首选 / 25

应点“急火快炒”的炒菜 / 25

炖煮的菜应少点 / 25

尝试写写生活日记吧 / 26

生活日记的作用 / 26

巧妙减少饮酒量的方法 / 27

糖友们一定要知道的烹调小技巧 / 28

降低食物GI的烹调方法 / 28



- 有利于血糖控制的煮粥法 / 28
烹调小技巧 / 29
各种食品和调味料中的钠含量 / 31
肉类的选择和烹调方法 / 32
给米饭加点儿“料” / 34
-

PART 2



平稳降糖的八大营养素

- 维生素B₁** / 预防微血管病变 / 36
维生素B₂ / 帮助碳水化合物的分解与代谢 / 38
维生素C / 增强胰岛素功能 / 40
钙 / 传递分泌胰岛素的信息 / 42
镁 / 提高胰岛素敏感性 / 44
锌 / 促进胰岛素原的转化 / 46
硒 / 微量元素中的胰岛素 / 48
膳食纤维 / 延缓食物消化吸收 / 50
-

PART 3



一定要推荐的食物

五谷类 / 54

- 玉米** / 稳定血糖 / 54
薏米 / 各类糖尿病的食疗佳品 / 56
燕麦 / 保持餐后血糖稳定 / 58
荞麦 / 改善糖耐量 / 60
黑豆 / 防止餐后血糖上升过快 / 62
黄豆 / 帮助控制糖尿病病情 / 64
绿豆 / 辅助治疗糖尿病 / 66



蔬菜类 / 68

- 大白菜 / 适合糖尿病患者食用的家常菜 / 68
- 菠菜 / 刺激胰岛素分泌, 平稳血糖 / 70
- 莴笋 / 防治糖尿病患者便秘 / 72
- 芹菜 / 促进糖的利用 / 74
- 西蓝花 / 2型糖尿病患者的理想蔬菜 / 76
- 丝瓜 / 低脂、低糖、低能量 / 78
- 冬瓜 / 适合糖尿病合并肥胖患者食用 / 80
- 青椒 / 改善糖尿病患者症状 / 82
- 苦瓜 / 平稳血糖作用明显 / 84
- 黄瓜 / 糖尿病患者的理想蔬菜 / 86
- 番茄 / 富含降糖金牌营养素 / 88
- 洋葱 / 糖尿病合并血脂异常患者的优良选择 / 90
- 白萝卜 / 适合便秘的糖尿病患者食用 / 92
- 茄子 / 适合糖尿病患者食用的低脂菜肴 / 94
- 魔芋 / 辅助治疗糖尿病 / 96
- 南瓜 / 防治糖尿病神经病变 / 98
- 山药 / 糖尿病患者可常食的降糖蔬菜 / 100



肉类 / 102

- 兔肉 / 为糖尿病患者补充优质蛋白质 / 102
- 乌鸡 / 降血糖, 止消渴 / 104
- 鸭肉 / 加强葡萄糖利用率, 降低血糖 / 106
- 鸽肉 / 消瘦的糖尿病患者的良好选择 / 108



菌藻类 / 110

- 金针菇 / 抑制血糖升高 / 110
- 木耳 / 平稳血糖 / 112
- 香菇 / 改善糖耐量 / 114
- 海带 / 促进胰岛素分泌 / 116



水产类 / 118

- 鲱鱼 / 糖尿病患者理想的食物选择 / 118

泥鳅 / 保护胰岛细胞 / 120

鳕鱼 / 提高胰岛素敏感性 / 121

海参 / 降低血糖活性 / 122

扇贝 / 修复胰岛细胞 / 123

牡蛎 / 减轻胰腺负担, 调节血糖水平 / 124

水果类 / 126

山楂 / 预防糖尿病并发血管疾病 / 126

苹果 / 稳定血糖水平 / 127

桑葚 / 预防糖尿病合并肾病的发生 / 128

番石榴 / 利于糖尿病患者病情恢复 / 129

柚子 / GI低的水果 / 130

橘子 / 预防糖尿病患者视网膜出血 / 131

中药类 / 132

马齿苋 / 保持血糖稳定 / 132

罗汉果 / 辅助降糖 / 133

栀子 / 促进胰岛素正常分泌 / 134

玉竹 / 修复胰岛细胞 / 135

乌梅 / 对老年糖尿病患者有益 / 136

荷叶 / 间接调节血糖水平 / 137

茯苓 / 控制餐后血糖代谢 / 138

桑叶 / 调节血糖水平 / 139

黄精 / 稳定血糖 / 140

枸杞子 / 增加胰岛素敏感性, 提高糖耐量 / 141

葛根 / 减轻胰岛素抵抗, 清除自由基 / 142

芡实 / 控制餐后血糖上升速度 / 143

桔梗 / 抑制餐后血糖上升 / 144

黄芪 / 双向调节血糖 / 145

玉米须 / 辅助治疗糖尿病 / 146



PART 4

糖尿病患者日常饮食安排

糖尿病患者如何设计自己的食谱 / 148

设计食谱的步骤 / 148

不同千卡热量一周推荐 / 153



PART 5

特殊糖尿病人群这样吃

肥胖的糖尿病患者 / 168

消瘦的糖尿病患者 / 170

儿童糖尿病患者 / 172

老年糖尿病患者 / 174

妊娠糖尿病患者与糖尿病患者妊娠 / 176

PART 6

对症饮食，赶走合并症

糖尿病合并血脂异常 / 180

糖尿病合并眼病 / 182

糖尿病合并肾病 / 184

糖尿病合并脂肪肝 / 186

糖尿病合并冠心病 / 188

糖尿病合并痛风 / 190



下篇 运动是最好的降糖药

PART 1

糖尿病合理运动的那些事

合理运动是关键 / 196

运动的降糖效果比想象的强大 / 196

不是所有的糖尿病患者都适合运动 / 196

运动前需要注意什么? / 197

找到适合自己的运动方式 / 199

运动强度和运动时间的合理选择 / 201

运动需要注意的事项 / 203

糖尿病患者运动小细节 / 203

糖尿病患者运动后注意事项 / 204



PART 2

安全有效的降糖运动处方

可常做的降糖运动 / 206

散步 / 206

慢跑 / 208

活动四肢 / 210

骑自行车 / 211

踢毽子 / 212

爬山 / 213

降糖体操 / 214

太极拳 / 217

八段锦 / 220

垂钓 / 221

随时随地都能做的运动 / 222

2分钟就能搞定的健身运动 / 226





- 就算再忙也可以做的运动 / 232
做家务时不耽误做的运动 / 235
健身场馆中可以做的运动 / 237
乒乓球 / 237
羽毛球 / 238
游泳 / 239
瑜伽 / 240
健身球 / 242
水中步行 / 244
-

PART 3

制定饮食+ 运动计划的原则

- 糖尿病患者制定饮食计划的原则 / 246**
饮食计划总原则 / 246
四季饮食攻略 / 246
糖尿病患者制定运动计划的原则 / 248
饮食+运动+药物的合理搭配原则 / 249
少不了的糖尿病自我监测 / 251
-



PART 4

饮食+运动计划，适合自己才行

- 制定饮食+运动计划实例 / 254**
饮食+运动搭配计划 / 254
一周饮食计划 / 255
一周运动计划 / 257
附录：糖尿病患者四季养生攻略 / 258
糖尿病患者卡片 / 272

绪论

用吃战胜糖尿病



糖尿病治疗的两大基石 饮食+运动

饮食和运动是糖尿病治疗的两大基石，缺一不可。做到饮食和运动科学合理，并使二者达到和谐统一，才能使体重达到并长期维持在一个理想水平，这样才有利于降低血糖、血压，调整血脂，避免或延缓各种并发症的发生和发展。

饮食是糖尿病治疗的基础

科学的饮食是糖尿病治疗的基础，不管属于哪种类型的糖尿病，也不论病情轻重，都需要注重控制饮食。通过科学地调配饮食结构可以使病情得到改善。

· 平衡膳食很关键

所谓平衡膳食是指一种科学的、合理的膳食，这种膳食所提供的能量和各种营养素不仅全面，而且膳食的供给和人体的需要也保持平衡，既不过剩也不欠缺，并能照顾到不同年龄、性别、生理状态及各种特殊情况。平衡膳食是辅助糖尿病治疗的基础。

如何才能使膳食多样化、营养合理呢？“中国2型糖尿病防治指南”都为我们总结好了。膳食宝塔共分5层，包含每天应摄入的主要食物种类。膳食宝塔利用各层位置和面积的不同反映了各类食物在膳食结构中的地位和应占的比重。



第五层

油25~30克、盐6克



第四层

奶类及奶制品200~240克、大豆类及坚果30~50克



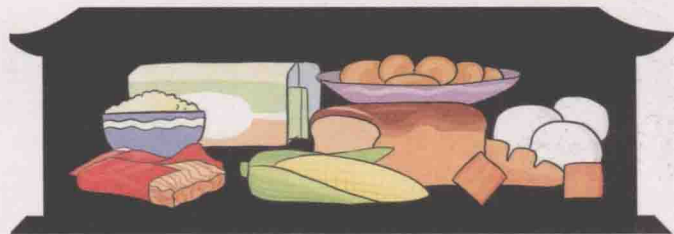
第三层

畜禽肉类50~75克、鱼虾类50~100克、
蛋类25~50克



第二层

蔬菜类300~500克、水果类200~400克



第一层

谷类、薯类及杂豆250~400克、水1200克



行走6000步



· 摄入量与消耗量保持平衡

糖尿病患者饮食摄入的总能量，应以维持理想体重或标准体重为原则。坚持每天摄入的能量与消耗的能量达到平衡，这样才能维持标准体重，保持身体健康。

· 合理摄入蛋白质

糖尿病患者每天蛋白质的摄入量为每天每千克体重 1 克左右，其中至少应有 1/2 的优质蛋白质。

富含优质蛋白质的食物

牛奶、畜肉、禽肉、蛋、水产、豆类及芝麻、瓜子、核桃、杏仁、松子等坚果

· 合理摄入脂肪

糖尿病患者的脂肪摄入量可根据自己的病情而定，一般 1 天需要量 = 标准体重 (千克) × (0.6~1.0) (克)。饮食中饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸的比例以 1:1:1 为宜。血胆固醇过高或血脂异常患者，每日胆固醇摄入量应低于 200 毫克。

· 富含不饱和脂肪酸的食物

· 坚果



· 花生仁



· 核桃



· 黑芝麻



· 榛子

· 鱼类



· 带鱼



· 鳕鱼



· 金枪鱼



· 三文鱼