

糖尿病患者生活中就能轻松降糖 从入门到精通

糖尿病食疗宜忌速查轻图典

武警总医院25年临床经验专家，详细介绍105种食材的营养素组成
手把手教您制作200个真正有用的食疗方
首次公布最新最权威的食疗方热量值，消除市场误区，让您吃得放心



李卉 主编
武警总医院营养科主任

王磊 副主编
武警总医院营养科主治医师

李卉
武警总医院营养科主任
北京电视台《养生堂》特邀嘉宾，《中国食品安全报》《健康报》《养生大世界》等特约专家，北京交通广播(FM103.9)、山西卫视特约嘉宾

主食

玉米 Yumi 宜

玉米须粥

月餅 Yuebing 宜

蔬菜

菜花 Caihua 宜

甜菜 Tiance 宜

肉蛋和水产

鳕鱼 Xueyu 宜

鲍鱼 Baoyu 宜

肉蛋和水产

乌鸡 Wuj 宜

水果和干果

葡萄 Putao 宜

杨桃 Yangtao 宜

糖尿病合并高脂血症

大横穴 Dahangxue

中药材

枸杞 Gouqi

茶饮品

牛奶 Niumai 宜

红茶 Hongcha 宜

茶饮品

杏仁露

第1图典

优质生活 如此简单

Diabetes Diet Graphic Guide

从入门到精通

糖尿病食疗宜忌速查 轻图典

武警总医院25年临床经验专家，
详细介绍105种食材的营养素组成，手把手教您制作200个真正有用的食疗方
首次公布最新最权威的食疗方热量值，消除市场误区，让您吃得放心

李卉/主编 王磊/副主编



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病食疗宜忌速查轻图典 / 李卉主编.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5390-4860-4

I. ①糖… II. ①李… III. ①糖尿病—食物疗法—图集

IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 279569 号

国际互联网(Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2013063 图书代码: D13019-102

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZIT

责任编辑 / 孙开颜

特约编辑 / 宣佳丽 张耀强 陈蕊

特约摄影 / 鞠倚天 李景军 赵佳赫

糖尿病食疗宜忌速查轻图典

李卉/主编 王磊/副主编

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787毫米 × 1092毫米 1/16

印 张 14

字 数 110千

版 次 2014年1月第1版 2014年4月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4860-4

定 价 49.9元

赣版权登字-03-2013-155 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

目录

序言：专家教你糖尿病吃什么，怎么养..... 10

阅读导航..... 20

Chapter 1 日常食材挑选宜忌

宜

主食篇

玉米	降糖，强化胰岛素功能.....	24
小米	调节血糖，维持神经正常活动.....	25
薏米	提高人体对葡萄糖的利用率.....	26
燕麦	增强胰岛敏感性，控制食欲.....	27
荞麦	促进人体对胰岛素的利用.....	28
莜麦	维持餐后血糖平衡.....	29
黑豆	修复受损胰岛细胞.....	30
绿豆	低热量，降血糖.....	31
黄豆	富含膳食纤维，增加饱腹感.....	32
红豆	清热利尿，消脂降糖.....	33

忌

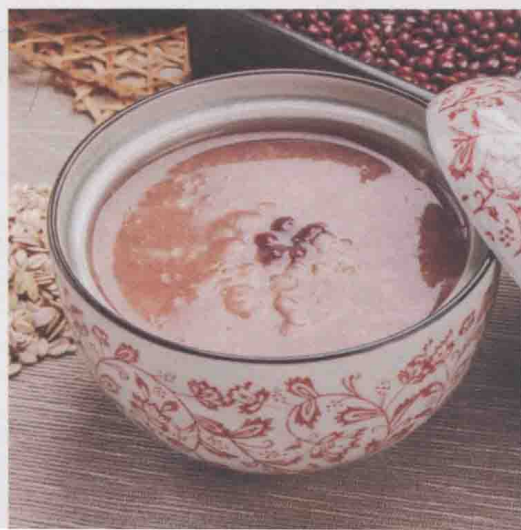
主食篇

月饼	高淀粉高糖高热量.....	34
蛋糕	高脂高糖高淀粉.....	34
油条	高脂低营养，食用后易血糖升高.....	34
饼干	脂肪和糖分含量高.....	35
糯米	血糖生成指数高.....	35
方便面	高脂高热量，缺乏维生素、矿物质.....	35

宜

蔬菜篇

番茄	促进糖代谢.....	38
西葫芦	增强胰岛素作用.....	39
苦瓜	含有“植物胰岛素”.....	40
冬瓜	延缓食物消化速度，控制餐后血糖.....	41
南瓜	维持糖代谢平衡.....	42
丝瓜	防止餐后血糖上升.....	43
洋葱	刺激胰岛素合成和释放.....	44
菜花	有效调血糖.....	45
莴笋	稳定餐后血糖.....	46
西兰花	高纤维，控食欲，稳血糖.....	47





宜

水果和干果篇

柚子	提高葡萄糖的利用率	76
罗汉果	延缓食物消化速度, 稳定餐后血糖	77
山楂	增强胰岛细胞敏感性	78
苹果	防止血糖波动	79
桑葚	控制餐后血糖上升	80
番石榴	改善人体葡萄糖耐受量	81
樱桃	参与糖代谢, 提高糖利用率	82
酪梨	降低餐后血糖	83
橘子	促进胰岛素分泌	84
西瓜	改善糖尿病临床症状	85
木瓜	修复胰岛细胞, 稳定血糖	86
杨桃	控制热量摄入, 参与糖代谢	87
草莓	防止餐后血糖急剧波动	88
柠檬	富含VC, 有效降糖	89
杏	降低低密度脂蛋白	90
李子	生津止渴降血糖	91
菠萝	减少糖尿病患者对胰岛素和降糖药的 依赖性	92
桃子	富营养, 降血糖	93
橄榄	控制食欲降血糖	94
火龙果	高纤维、低糖、低热量	95

芹菜	改善人体微循环	48
黄瓜	富含水分, 热量低	49
白菜	清热解毒、减脂降糖	50
菠菜	抗糖尿, 增强胰岛素功能	51
茼蒿	改善糖耐量, 稳定血糖	52
空心菜	保护胰腺功能, 防治并发症	53
胡萝卜	促进糖脂代谢, 清除自由基	54
青椒	保护胰岛β细胞	55
茄子	修复胰岛, 减少并发症	56
豇豆	调节血糖, 促进糖代谢	57
莲藕	参与糖代谢, 提高葡萄糖利用率	58
芦笋	增强胰岛素敏感性	59
山药	改善胰岛细胞功能	60
香菜	防止胰腺细胞被破坏	61
仙人掌	增强人体对胰岛素的利用能力	62
紫甘蓝	调节胰岛素、抗氧化	63
辣椒	提高葡萄糖利用率, 防止并发症	64
绿豆芽	低脂低热量, 减肥降血糖	65
黑木耳	保护和修复胰岛β细胞	66
银耳	延长胰岛素作用时间	67
金针菇	提高胰岛敏感性	68
香菇	改善糖尿病相关症状	69
猴头蘑	维持血糖正常水平	70
魔芋	抑制餐后血糖上升	71

忌

蔬菜篇

甜菜	高糖高脂高热量	72
香椿	助阳升火减疗效	72
菱角	高钾高淀粉	72
韭菜	伤阴助火升血糖	73
酸菜	营养失衡缺VC	73



宜

肉蛋和水产篇

兔肉	修复受损胰岛细胞	110
乌鸡	抗氧化, 有效控血糖	111
鸽肉	清热解毒, 调理胰岛功能	112
鸭肉	保护血管, 调节血糖	113
牛肉	修复胰岛细胞, 增强肌肉力量	114
带鱼	修复胰岛功能	115
蛤	改善胰腺功能, 有效控血糖	116
牡蛎	调节并延长胰岛素的降糖作用	117
鱿鱼	增强胰岛细胞活性	118
鳗鱼	调节胰岛素, 参与糖代谢	119
鲫鱼	提高对葡萄糖的利用率, 防止并发症	120
青鱼	参与胰岛素分泌, 降血脂	121
黄鳝	增强胰岛素敏感性, 防治并发症	122
鲤鱼	消脂降糖护血管	123
鳕鱼	净化血糖, 修复胰岛细胞	124
海参	修复胰岛细胞, 提高免疫力	125
扇贝	增强胰岛素敏感性	126
金枪鱼	改善胰岛功能	127
三文鱼	降血糖, 防治并发症	128
海带	改善糖耐量	129
紫菜	调节糖代谢, 稳定血糖	130

猕猴桃	提高葡萄糖利用率	96
无花果	降糖抗疲劳	97
石榴	修复胰岛细胞, 增强胰岛素作用	98
橙子	预防糖尿病, 增强抵抗力	99
核桃	清除自由基, 提高胰岛素敏感性	100
腰果	修复受损胰岛细胞, 降血脂	101
花生	降胆固醇和甘油三脂	102
板栗	促进胰岛素和胰岛素受体结合	103
西瓜子	抑制胆固醇, 稳定血糖	104

忌

水果和干果篇

柿子	易使血糖急剧升高	105
甘蔗	不利于血糖稳定	105
香蕉	容易诱发高钾血症	105
甜瓜	性寒, 多食易腹泻	106
葡萄	容易引起血糖升高	106
桂圆	血糖急剧波动	107
大枣	高糖、高热量、高钾	107

忌

肉蛋和水产篇

香肠	高脂肪、高热量	131
腊肉	高钠盐、高脂肪、高热量	131
鸡心	高脂肪、高胆固醇	131
猪肚	高胆固醇	132
猪蹄	高脂肪、高热量	132
猪肝	高胆固醇、高钾	132
鲍鱼	高盐、高胆固醇	133

鱼子	高脂肪、高胆固醇.....	133
河虾	高盐、高胆固醇.....	133



茶饮品篇

绿茶	抗氧化, 稳定餐后血糖.....	136
红茶	促进胰岛素分泌, 防治并发症.....	137
花粉茶	修复胰岛 β 细胞, 辅助降血糖.....	138
金银花茶	改善机体胰岛素抵抗.....	139
酸奶	调理肠胃降血糖.....	140
牛奶	补钙降糖营养好.....	141
咖啡	参与糖代谢, 控制体重.....	142



茶饮品篇

啤酒	酒精伤肝肾.....	143
白酒	高热量、损肝脏.....	143



其他篇

大蒜	提高葡萄糖耐量, 迅速降血糖.....	146
生姜	提高糖利用率, 减少并发症.....	147
醋	促进人体排糖, 抑制血糖升高.....	148
橄榄油	降低人体葡萄糖含量.....	149
茶油	降低空腹胰岛素水平.....	150



其他篇

猪油	高热量、高胆固醇.....	151
黄油	高热量、高脂肪.....	151
薯片	高热量、高脂肪.....	151
糖尿病患者要通过饮食来调养身体.....		152
糖尿病患者所需营养素.....		155
人体每日所需热量计算.....		157
饮食分配和注意事项.....		159
糖尿病一周食谱.....		160



Chapter 2 降糖的常见中药

枸杞 增强Ⅱ型糖尿病患者胰岛素敏感性.....164	白术 增加肝糖元.....168
马齿苋 促进胰岛素分泌.....164	黄精 抑制血糖升高.....168
地黄 提高人体糖耐量.....165	葛根 修复胰岛细胞, 提高糖利用率.....169
知母 减轻胰岛萎缩.....165	黄连 改善糖耐量, 增强胰岛素活性.....169
人参 刺激胰岛素分泌.....166	桔梗 抑制餐后血糖上升.....170
麦冬 促进胰岛细胞恢复.....166	黄芪 双向调节血糖, 改善糖耐量.....170
丹参 防治糖尿病及其并发症.....167	刺五加 抑制血糖升高, 修复胰岛功能.....171
茯苓 降血糖, 防止餐后血糖上升.....167	玉竹 抑制血糖升高.....171

Chapter 3 糖尿病常见并发症日常调理

糖尿病并发酮症酸中毒.....174	糖尿病合并高脂血症.....186
妊娠期糖尿病.....176	糖尿病合并痛风.....188
糖尿病并发肾病.....178	糖尿病合并脑血管病.....190
糖尿病并发眼部疾病.....180	糖尿病合并冠心病.....192
糖尿病并发腹泻、便秘.....182	糖尿病合并失眠.....194
糖尿病合并高血压.....184	糖尿病合并皮肤病.....196

Chapter 4 糖尿病患者家庭生活护理

老年糖尿病患者.....200	如何在家进行胰岛素注射.....205
儿童糖尿病患者.....201	糖尿病患者的运动调养.....206
妊娠期女性糖尿病患者.....203	足部护理降低血糖.....207
如何在家进行糖尿病自我病情监测.....204	糖尿病患者的按摩方式方法.....208

附录

食物血糖生成指数 GI 表.....210
常见的降糖药物.....214
糖尿病患者生活常见问题解答.....215



热量计算总表

多样食物等热量交换，轻松搭配全天食谱

日常食材热量估算表（食物热量换算表）

本《热量计算总表》中所列每份食材热量约为90千卡。

临床和生活中，常见食物的计量单位大多和90千卡有关联，比如一个鸡蛋（中等大小，约60克）热量为90千卡，一根香蕉的热量为90千卡等。所以在食物热量换算表中，将“等份量”的概念引入，以帮助更多的糖尿病患者计算每日热量，限制自己的饮食。

比如糖尿病患者每日的限制热量数为1800千卡， $1800/90=20$ ，也就是需要20份的食物，根据这个来计算食物用量和搭配饮食。

量具



主食篇

黄豆 生糖指数: 28

宜吃

5 寸盘

一份: 25 克 /90 千卡

绿豆 生糖指数: 27.2

宜吃

5 寸盘

一份: 25 克 /90 千卡

红豆

宜吃

5 寸盘

一份: 25 克 /90 千卡

黑豆 生糖指数: 42

宜吃



5 寸盘

一份: 25 克 /90 千卡

面粉

宜吃



6 寸盘

一份: 25 克 /90 千卡

大米 生糖指数: 46

宜吃



6 寸盘

一份: 25 克 /90 千卡

燕麦片 生糖指数: 55

宜吃



6 寸盘

一份: 25 克 /90 千卡

鲜玉米 生糖指数: 55

宜吃



6 寸盘

一份: 85 克 /90 千卡

小米粥 生糖指数: 61.5

可吃



一份: 90 千卡

面条 生糖指数: 81.6

不宜



一份: 25 克 /90 千卡

米饭 生糖指数: 83.2

不宜



一份: 25 克 /90 千卡

馒头 生糖指数: 88.1

不宜



6 寸盘

一份: 35 克 /90 千卡

蔬菜篇

西葫芦 生糖指数: < 15

宜吃



7 寸盘

一份: 500 克 /90 千卡

番茄 生糖指数: < 15

宜吃



6 寸盘

一份: 500 克 /90 千卡

蘑菇 生糖指数: < 15

宜吃



6 寸盘

一份: 500 克 /90 千卡

绿豆芽 生糖指数: < 15

宜吃



6 寸盘

一份: 500 克 /90 千卡

胡萝卜

宜吃



6 寸盘

一份: 200 克 /90 千卡

豆角

宜吃



6 寸盘

一份: 250 克 /90 千卡

冬笋

宜吃

6寸盘

一份: 400 克 /90 千卡

生菜 生糖指数: < 15

宜吃

7寸盘

一份: 500 克 /90 千卡

黄瓜 生糖指数: < 15

宜吃

6寸盘

一份: 500 克 /90 千卡

大白菜 生糖指数: < 15

宜吃

6寸盘

一份: 500 克 /90 千卡

油菜 生糖指数: < 15

宜吃

7寸盘

一份: 500 克 /90 千卡

金针菇 生糖指数: < 15

宜吃

7寸盘

一份: 360 克 /90 千卡

茭白

宜吃

7寸盘

一份: 350 克 /90 千卡

腐竹

宜吃

5寸盘

一份: 50 克 /90 千卡

毛豆

宜吃

6寸盘

一份: 70 克 /90 千卡

蚕豆

宜吃

5寸盘

一份: 28 克 /90 千卡

大葱

宜吃

6寸盘

一份: 30 克 /90 千卡

木耳 生糖指数: 26

宜吃

6寸盘

水发木耳一份: 420 克 /90 千卡

莲藕 生糖指数: 38

宜吃

6寸盘

一份: 150 克 /90 千卡

山药 生糖指数: 51

宜吃

6寸盘

一份: 125 克 /90 千卡

红薯 生糖指数: 76.7

可吃

6寸盘

一份: 98 克 /90 千卡

水果和干果篇

柚子 生糖指数: 25

宜吃



6 寸盘

一份: 220 克 /90 千卡

草莓 生糖指数: 29

宜吃



7 寸盘

一份: 300 克 /90 千卡

哈密瓜 生糖指数: 30

宜吃



7 寸盘

一份: 260 克 /90 千卡

苹果 生糖指数: 36

宜吃



6 寸盘

一份: 200 克 /90 千卡

香蕉 生糖指数: 52

可吃



6 寸盘

一份: 100 克 /90 千卡

猕猴桃 生糖指数: 52

宜吃



6 寸盘

一份: 160 克 /90 千卡

芒果 生糖指数: 55

可吃



7 寸盘

一份: 300 克 /90 千卡

菠萝 生糖指数: 66

可吃



6 寸盘

一份: 200 克 /90 千卡

柠檬

宜吃

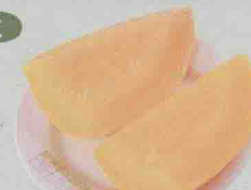


6 寸盘

一份: 260 克 /90 千卡

黄桃

可吃



6 寸盘

一份: 180 克 /90 千卡

杨桃

不宜



7 寸盘

一份: 300 克 /90 千卡

荔枝

不宜



7 寸盘

一份: 125 克 /90 千卡

石榴

宜吃



6 寸盘

一份: 120 克 /90 千卡

栗子

宜吃



6 寸盘

一份: 6 颗 /90 千卡

大枣

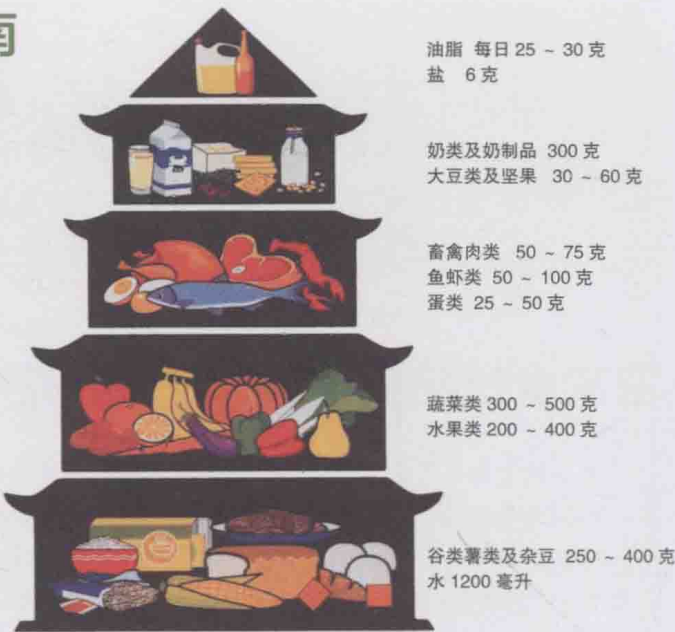
不宜



7 寸盘

一份: 100 克 /90 千卡

中国居民膳食指南 及平衡膳食宝塔



每天所需不同热量的糖尿病患者，每日的饮食内容/份量配比（供参考）

热量	主食	鸡蛋	肉类	牛奶	蔬菜	水果	食用油
1200 千卡 /14 份	3 两 /6 份	1 个 /1 份	2 两 /1.5 份	250 毫升 /1.5 份	1 斤 /1 份	4 两 /1 份	20 克 /2 份
1400 千卡 /16 份	4 两 /8 份	1 个 /1 份	3 两 /2 份	250 毫升 /1.5 份	1 斤 /1 份	4 两 /1 份	20 克 /2 份
1600 千卡 /18 份	5 两 /9 份	1 个 /1 份	3.5 两 /3 份	250 毫升 /1.5 份	1 斤 /1 份	4 两 /1 份	20 克 /2 份
1800 千卡 /20 份	5 两 /10 份	1 个 /1 份	4 两 /3.5 份	250 毫升 /1.5 份	1 斤 /1 份	4 两 /1 份	25 克 /2 份
2000 千卡 /22 份	5.5 两 /11 份	1 个 /1 份	4 两 /3.5 份	250 毫升 /1.5 份	1 斤 /1. 份	4 两 /1 份	25 克 /2 份
2200 千卡 /23 份	6 两 /12 份	1 个 /1 份	4 两 /3.5 份	250 毫升 /1.5 份	1 斤 /1 份	8 两 /2 份	25 克 /2 份

糖尿病患者每天所需热量计算方法

- ☆理想体重（kg）=身高（kg）-105
- 体重增减10%均属正常，超过20%视为肥胖，低于20%为消瘦。
- ☆全天所需能量（千卡）=理想体重（kg）×热能标准

糖尿病患者热能标准（每天能量供给量）[kcal/（kg·d）]

活动度 体型	极轻体力	轻度体力	中度体力	重度体力
消瘦	25 ~ 30	35	40	45
正常	20 ~ 25	25 ~ 30	35	40
肥胖	15 ~ 20	20 ~ 25	30	35

注：极轻体力指卧床或很少活动；轻度体力指办公室工作、老师、服务员、售货员、坐式工作如绘图工程师、钟表修理师等工作；中度体力指学生、司机、电工安装师等工作；重度体力指非机械化农业劳动人员、运动员、舞蹈、炼钢及搬运等工作。

武警总医院糖尿病专家推荐给糖尿病患者的一周食谱

(在实际应用中, 糖尿病患者应根据自身热量需求大小选择合适的菜量,
每餐选吃食谱中的“每餐推荐”中的1~2种即可)

糖尿病一周食谱1

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	馒头	芝麻饼	烙饼	葱花卷	馒头	紫米糕	肉笼
	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋
	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
	五香牛肉	酱肘花	五香猪肝	黄瓜牛肉	五香驴肉	豆豉凌鱼	皮蛋豆腐
	腐竹三丝	炆拌莴笋	炆圆白菜	麻酱拌茄泥	木耳黄瓜	凉拌心里美	红翠大拌菜
	木耳芹菜	雪菜毛豆	凉拌海带丝	凉拌老虎菜	小葱拌豆腐	菠菜胡萝卜豆腐丝	八宝小咸菜
午餐	黄豆煲鸡汤	鱼头豆腐汤	排骨萝卜汤	西红柿鸡蛋汤	冬瓜海带鸭骨汤	海米冬瓜汤	五色蔬菜汤
	杂粮饭	荞麦面条 + 花样面食	小米饭	红豆饭	绿豆面条 + 花样面食	红薯饭	米饭 + 鲜玉米
	双椒烧鸡块	豉汁排骨	清蒸鱼块	豆腐节烧肉	小鸡炖蘑菇	红烧翅中	黑椒牛柳
	京酱肉丝	木樨肉	青笋炒鸡丝	油焖大虾	冬瓜丸子	鱼香肉丝	酱全鸭
	清炒卷心菜	醋溜大白菜	番茄菜花	素炒什锦	柿椒胡萝卜炒腐竹	西红柿炒鸡蛋	木耳小炒肉
	虾皮萝卜丝	香菇油菜	素炒西葫芦	蒜香娃娃菜	虾皮圆白菜	炆炒圆白菜	地三鲜 白菜炖豆腐
晚餐	番茄鸡蛋面疙瘩	鸡汤豆苗小馄饨	什锦小白菜汤	罗宋汤	香菜皮蛋鱼片汤	芹菜叶蛋花汤	菠菜银耳汤
	粗粮花卷	烙饼	杂粮饭	猪肉白菜饺子	杂粮饭	紫米发糕	麻将烧饼
	三鲜日本豆腐 蘑菇胡萝卜炒肉片	肉片炒双椒 鸡汁菜丝	萝卜炖羊肉 木耳白菜	素烩豆腐 醋烹银芽	炒合菜 素烧块菜	香干炒芹菜 清炒菜心	肉沫茄子 蒜茸茼蒿

糖尿病一周食谱2

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	馒头	馒头	馒头	馒头	馒头	馒头	馒头
	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋	煮鸡蛋
	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶	牛奶
	红油耳丝	白切鸡	五香肘花	香菜拌牛肉	五香驴肉	豆豉凌鱼	凉拌口条
	腐竹黄瓜	爽口老虎菜	炆圆白菜三丝	椒麻莴笋丝	麻酱拌茄泥	凉拌心里美	海带丝绿豆芽
	芹菜花生胡萝卜	皮蛋拌豆腐	西芹香干	凉拌双耳	白菜豆腐丝	素什锦	八宝小咸菜
午餐	芹菜叶鸡蛋汤	萝卜丝汤	排骨萝卜汤	冬瓜香菜汤	罗宋汤	冬瓜海带鸭骨汤	五色蔬菜汤
	小米饭	荞麦面条 + 花样面食	杂粮饭	红薯饭	绿豆面条 + 花样面食	红豆饭	米饭 + 鲜玉米
	香菇鸡块	酱香鸡块	红烧鱼块	红烧狮子头	洋葱爆炒猪肝	油门大虾	豉汁排骨
	蘑菇胡萝卜炒肉片	鱼香肉丝	肉丝炒苦瓜	肉片炒双花	京酱肉丝	木须肉	小白菜余九子
	番茄圆白菜	清炒油麦菜	三鲜日本豆腐	小白菜炖白豆腐	鸡汁双色萝卜丝	三鲜茄条	上汤娃娃菜
	姜汁油麦菜	素炒什锦	蒜香娃娃菜	醋烹西葫芦	蒜茸小油菜	素烧块菜	海米炒鲜蘑
晚餐	紫菜蛋花汤	白菜豆腐汤	西红柿鸡蛋汤	三鲜汤	香菜皮蛋鱼片汤	芹菜叶蛋花汤	菠菜银耳汤
	玉米饼	烙饼	杂粮饭	粗粮花卷	杂粮饭	紫米发糕	麻将烧饼
	红烧肉炖海带	炖排骨	番茄牛肉	红烧鸡翅	萝卜炖羊肉	腐竹烧鸡块	宫爆鸡丁
	牛肉片炒菜花	双椒木耳炒肉片	肉丝木耳炒西芹	黑椒牛柳	浇汁鸡片豆花	红烧带鱼	土豆猪肉炖豆角
	香菇菜心	蒜茸西兰花	海米炒油菜	清炒菜心	炆炒莴笋丝	木耳菜心	肉末豆腐
	蒜蓉蒿子杆	黄豆盖菜	素烧冬瓜	西红柿炒鸡蛋	醋烹银芽	素炒青笋	蚝油生菜

茶饮品篇

牛奶 生糖指数: 27.6

宜吃



一份: 110 克 / 90 千卡

酸奶 生糖指数: 48

宜吃



一份: 115 克 / 90 千卡

果蔬汁、红酒、啤酒

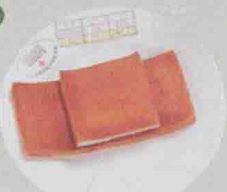
不宜



其他篇

豆腐干 生糖指数: 23.7

宜吃



6 寸盘

一份: 50 克 / 90 千卡

冰淇淋 生糖指数: 50

可吃



5 寸盘

一份: 70 克 / 90 千卡

无糖饼干 生糖指数: 55

可吃



6 寸盘

一份: 25 克 / 90 千卡

面包 生糖指数: 69

可吃



6 寸盘

一份: 35 克 / 90 千卡

植物油

可吃



一份: 10 克 / 90 千卡

姜

可吃



6 寸盘

一份: 30 克 / 90 千卡

醋

可吃



一份: 290 克 / 90 千卡

酱油

可吃



一份: 143 克 / 90 千卡

蜂蜜 生糖指数: 73

可吃



一份: 28 克 / 90 千卡

注: ①生糖指数 (GI): 反映了某种食物与葡萄糖相比升高血糖的速度和能力。是反映食物引起人体血糖升高程度的指标, 是人体进食后机体血糖生成的应答状况。它的标准为以标准定量下 50 克为计算单位, 本表中生糖指数数据主要依据《中国食物成分表 2002》。

②本表中图片所标“宜”“可吃”“不宜”均为相对, 糖尿病患者在日常饮食中应按自己的控糖程度进行选择。

③本表中食物图片由北京艺百万装饰品有限公司供图

西瓜子

不宜



5 寸盘

一份: 30 克 /90 千卡

葵花子

不宜



5 寸盘

一份: 30 克 /90 千卡

肉蛋和水产篇

鸡腿 生糖指数: 45

宜吃



6 寸盘

一份: 50 克 /90 千卡

猪瘦肉 生糖指数: 45

可吃



6 寸盘

一份: 25 克 /90 千卡

鸡大胸 生糖指数: 45

可吃



6 寸盘

一份: 50 克 /90 千卡

牛肉 生糖指数: 46

宜吃



6 寸盘

一份: 50 克 /90 千卡

海带

宜吃



7 寸盘

一份: 75 克 /90 千卡

鸡蛋

宜吃



5 寸盘

一份: 55 克 /90 千卡

草鱼

宜吃



6 寸盘

一份: 80 克 /90 千卡

带鱼

宜吃



6 寸盘

一份: 70 克 /90 千卡

海参

可吃



6 寸盘

水浸海参一份: 375 克 /90 千卡

排骨

不宜



5 寸盘

一份: 25 克 /90 千卡

火腿肠

不宜



6 寸盘

一份: 46 克 /90 千卡

五花肉

不宜



6 寸盘

一份: 20 克 /90 千卡

从入门到精通

糖尿病食疗宜忌速查 轻图典

武警总医院25年临床经验专家，
详细介绍105种食材的营养素组成，手把手教您制作200个真正有用的食疗方
首次公布最新最权威的食疗方热量值，消除市场误区，让您吃得放心

李卉/主编 王磊/副主编



江西科学技术出版社