

您面对的不仅是一本书，还是一位好大夫

  
凤凰汉竹  
凤凰出版传媒集团  
汉竹编著 ● 健康爱家系列

# 向红丁 细说糖尿病

全新畅销版

畅销20万册



中华糖尿病协会会长  
CCTV“健康之路”主讲专家  
北京协和医院糖尿病中心主任  
向红丁 / 主编

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

# 向红丁 细说糖尿病

全新畅销版

向红丁 / 主编

汉竹 / 编著

汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

向红丁细说糖尿病：全新畅销版 / 向红丁主编. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2015.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5345-8012-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 288748 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

## 向红丁细说糖尿病：全新畅销版

---

主 编	向红丁
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	高 品 尤竞爽
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

---

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	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销 处	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 厂	南京精艺印刷有限公司

---

开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	6.5
字 数	60千字
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

---

标准书号	ISBN 978-7-5345-8012-3
定 价	16.00元

---

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

# 目录

## Catalogue

### 糖尿病患者和家人最关心的 20 个问题 / 10

1. 被确诊得了糖尿病多久去一次医院 / 10
2. 如何看懂化验单 / 10
3. 怎样自己测血糖 / 11
4. 什么时间测血糖最准确 / 12
5. 空腹血糖和餐后血糖，应该听谁的 / 12
6. 自测血糖需注意哪些小细节 / 12
7. 哪些人该用口服药 / 12
8. 哪些人该用胰岛素 / 13
9. 胰岛素的种类 / 13
10. 胰岛素到底怎么用 / 13
11. 怎样储存胰岛素 / 13
12. 怎样打胰岛素不觉得疼痛 / 14
13. 如何应对胰岛素的不良反应 / 14
14. 哪些人建议用胰岛素泵及使用注意事项 / 14
15. 肥胖者怎么减肥 / 15
16. 减肥是不是越快越好 / 15
17. 减肥需要注意什么 / 15
18. 糖尿病患者常见的足部问题 / 16
19. 足部护理方法有哪些 / 16
20. 护理足部需注意什么 / 16

## 第一章 糖尿病吃什么宜忌速查 / 17

### ★主食——宜 / 18

- 小米 热量 361 千卡, 每天宜吃 50 克 / 18
- 玉米 热量 112 千卡, 每天宜吃 60 克 / 18
- 薏米 热量 361 千卡, 每天宜吃 70 克 / 18
- 黑米 热量 341 千卡, 每天宜吃 50 克 / 19
- 荞麦 热量 337 千卡, 每天宜吃 60 克 / 19
- 莜麦 热量 376 千卡, 每天宜吃 60 克 / 19
- 燕麦 热量 377 千卡, 每天宜吃 40 克 / 20
- 大豆 热量 390 千卡, 每天宜吃 40 克 / 20
- 豇豆 热量 336 千卡, 每天宜吃 40 克 / 20
- 红小豆 热量 324 千卡, 每天宜吃 30 克 / 21
- 绿豆 热量 329 千卡, 每天宜吃 40 克 / 21
- 黑豆 热量 401 千卡, 每天宜吃 40 克 / 21

### ★主食——忌 / 22

- 饼干 / 22
- 糯米 / 22
- 方便面 / 22
- 油条 / 22
- 面包 / 23
- 蛋糕 / 23
- 月饼 / 23
- 油饼 / 23

### ★蔬菜——宜 / 24

- 大白菜 热量 18 千卡, 每天宜吃 100 克 / 24
- 圆白菜 热量 24 千卡, 每天宜吃 70 克 / 24
- 菠菜 热量 28 千卡, 每天宜吃 80~100 克 / 24
- 芹菜 热量 17 千卡, 每天宜吃 50 克 / 25
- 苋菜 热量 30 千卡, 每天宜吃 80 克 / 25
- 菜花 热量 26 千卡, 每天宜吃 70 克 / 25
- 西蓝花 热量 36 千卡, 每天宜吃 70 克 / 26
- 黄瓜 热量 16 千卡, 每天宜吃 1 根 / 26
- 苦瓜 热量 22 千卡, 每天宜吃 80 克 / 26
- 冬瓜 热量 12 千卡, 每天宜吃 50 克 / 27
- 南瓜 热量 23 千卡, 每天宜吃 200 克 / 27
- 西葫芦 热量 19 千卡, 每天宜吃 80 克 / 27

莴笋 热量 15 千卡, 每天宜吃 60 克 / 28  
芦笋 热量 22 千卡, 每天宜吃 60 克 / 28  
竹笋 热量 23 千卡, 每天宜吃 20~30 克 / 28  
白萝卜 热量 23 千卡, 每天宜吃 50 克 / 29  
胡萝卜 热量 39 千卡, 每天宜吃 60 克 / 29  
山药 热量 57 千卡, 每天宜吃 60 克 / 29  
魔芋 热量 186 千卡, 每天宜吃 80 克 / 30  
茄子 热量 23 千卡, 每天宜吃 70 克 / 30  
青椒 热量 27 千卡, 每天宜吃 60 克 / 30  
西红柿 热量 20 千卡, 每天宜吃 1~2 个 / 31  
洋葱 热量 40 千卡, 每天宜吃 20~50 克 / 31  
银耳 热量 261 千卡, 每天宜吃 15 克 / 31  
香菇 热量 26 千卡, 每天宜吃 4 朵 / 32  
金针菇 热量 32 千卡, 每天宜吃 20 克 / 32  
空心菜 热量 23 千卡, 每天宜吃 50 克 / 33  
芥菜 热量 31 千卡, 每天宜吃 60 克 / 33

#### ★蔬菜——忌 / 34

芋头 / 34  
甜菜 / 34  
菱角 / 34  
干百合 / 34  
雪里蕻 / 35  
香椿 / 35  
酸菜 / 35  
韭菜 / 35

#### ★水果——宜 / 36

樱桃 热量 46 千卡, 每天宜吃 5~10 个 / 36  
柚子 热量 42 千卡, 每天宜吃 50 克 / 36  
橘子 热量 51 千卡, 每天宜吃 1~2 个 / 36  
苹果 热量 54 千卡, 每天宜吃半个 / 37  
火龙果 热量 51 千卡, 每天宜吃半个 / 37  
草莓 热量 32 千卡, 每天宜吃 150 克 / 37  
木瓜 热量 29 千卡, 每天宜吃 1/4 个 / 38  
李子 热量 38 千卡, 每天宜吃 2~3 个 / 38  
猕猴桃 热量 61 千卡, 每天宜吃 100~200 克 / 38  
菠萝 热量 44 千卡, 每天宜吃 50 克 / 39  
西瓜 热量 26 千卡, 每天宜吃 500 克 / 39  
山楂 热量 102 千卡, 每天宜吃 3~4 个 / 39  
杨桃 热量 31 千卡, 每天适宜吃半个 / 40  
橙子 热量 48 千卡, 每天宜吃半个 / 40  
石榴 热量 73 千卡, 每天宜吃 30 克 / 40  
柠檬 热量 37 千卡, 每天宜吃 1/6 个 / 41  
橄榄 热量 57 千卡, 每天宜吃 2~3 个 / 41

## ★水果——忌 / 42

柿子 / 42  
甘蔗 / 42  
甜瓜 / 42  
香蕉 / 42  
杨梅 / 43  
荔枝 / 43  
葡萄 / 43  
金橘 / 44  
桂圆 / 44  
大枣 / 44

## ★肉类——宜 / 45

乌鸡 热量 111 千卡, 每天宜吃 100 克 / 45  
鸭肉 热量 240 千卡, 每天宜吃 60 克 / 45  
鹌鹑 热量 110 千卡, 每天宜吃 60 克 / 45  
牛肉 热量 125 千卡, 每天宜吃 80 克 / 46  
兔肉 热量 102 千卡, 每天宜吃 80 克 / 46  
驴肉 热量 116 千卡, 每天宜吃 80 克 / 46  
鸡肉 热量 167 千卡, 每天宜吃 100 克 / 47  
鸽肉 热量 201 千卡, 每天宜吃 60 克 / 47

## ★肉类——忌 / 48

猪肚 / 48  
猪蹄 / 48  
猪肝 / 48  
鸡心 / 49  
香肠 / 49  
腊肉 / 49

## ★水产与藻类——宜 / 50

带鱼 热量 127 千卡, 每天宜吃 80 克 / 50  
黄鳝 热量 89 千卡, 每天宜吃 50 克 / 50  
鲫鱼 热量 108 千卡, 每天宜吃 80 克 / 50  
鲤鱼 热量 109 千卡, 每天宜吃 80 克 / 51  
鳕鱼 热量 88 千卡, 每天宜吃 80 克 / 51

鳗鱼 热量 122 千卡, 每天宜吃 30~50 克 / 51

牡蛎 热量 73 千卡, 每天宜吃 2~3 个 / 52

海参 热量 78 千卡, 每天宜吃 40 克 / 52

青鱼 热量 118 千卡, 每天宜吃 80 克 / 52

三文鱼 热量 139 千卡, 每天宜吃 50 克 / 53

金枪鱼 热量 99 千卡, 每天宜吃 50 克 / 53

## ★水产与藻类——忌 / 54

鲍鱼 / 54

鱼子 / 54

胖头鱼 / 54

河虾 / 54

## ★其他——宜 / 55

大蒜 热量 128 千卡, 每天宜吃 3 瓣 / 55

生姜 热量 46 千卡, 每天宜吃 10 克 / 55

醋 热量 31 千卡, 每天宜吃 20 克 / 55

牛奶 热量 54 千卡, 每天宜吃 250 毫升 / 56

豆浆 热量 16 千卡, 每天宜吃 250 毫升 / 56

绿茶 热量 328 千卡, 每天宜吃 5 克 / 56

红茶 热量 324 千卡, 每天宜吃 15 克 / 57

黑芝麻 热量 559 千卡, 每天宜吃 20 克 / 57

板栗 热量 189 千卡, 每天宜吃 5 个 / 57

核桃 热量 646 千卡, 每天宜吃 20 克 / 58

莲子 热量 350 千卡, 每天宜吃 30 克 / 58

花生 热量 313 千卡, 每天宜吃 25 克 / 59

橄榄油 热量 899 千卡, 每天宜吃 30 克 / 59

## ★其他——忌 / 60

猪油 / 60

黄油 / 60

啤酒 / 60

白酒 / 61

薯片 / 61

蜜饯 / 61

## ★常见中药最降糖 / 62

玉米须 每天宜吃 50 克 / 62

人参 每天宜吃 1~1.5 克(研成末) / 62

西洋参 每天宜吃 5 克 / 62

枸杞子 每天宜吃 45 克 / 63

知母 每天宜吃 6~12 克 / 63

地黄 每天宜吃 15 克 / 63

黄精 每宜吃 25 克 / 64

黄芪 每天宜吃 30 克 / 64

桔梗 每天宜吃 3~6 克 / 64

葛根 每天宜吃 50 克 / 65

黄连 每天宜吃 3 克 / 65

玉竹 每天宜吃 50 克 / 65

茯苓 每天宜吃 30 克 / 66

金银花 每天宜吃 10 克 / 66

## 第二章 远离糖尿病并发症 / 67

### ★急性并发症 / 68

糖尿病低血糖症 / 68

糖尿病酮症酸中毒 / 68

高血糖高渗综合征 / 69

糖尿病乳酸性酸中毒 / 69

### ★慢性并发症 / 70

糖尿病并发高血压 / 70

糖尿病并发血脂异常 / 71

糖尿病并发冠心病 / 72

糖尿病并发脑血管病变 / 73

糖尿病并发腹泻 / 74

糖尿病并发失眠 / 75

糖尿病并发皮肤病 / 76

糖尿病并发眼部疾病 / 77

糖尿病并发脂肪肝 / 78

糖尿病并发肾病 / 79



## 第三章 运动——安全有效控糖降糖 / 80

- ★制定一天的运动计划表 / 81
- ★适合糖尿病患者的运动方法 / 82
  - 散步 每分钟走 90~100 步 / 82
  - 慢跑 每天 15~30 分钟为宜 / 82
  - 游泳 短距离慢游 / 82
  - 跳舞 半小时广场舞 / 82
  - 太极拳 常练海底针、闪通臂 / 83
  - 五禽戏 以虎戏、熊戏为主 / 84
  - 降糖运动操 随时随地练习 / 85

## 第四章 经络穴位——不花钱改善糖尿病 / 87

- ★拍打经络防治糖尿病 / 88
  - 拍打胃经 用 10 个手指肚循经拍打 / 88
  - 拍打胆经 拍打大腿外侧的胆经 / 88
  - 拍打肾经 稍加用力空拳敲打肾经 / 89
  - 拍打三焦经 增强胰脏功能 / 89
- ★按摩防治糖尿病 / 90
  - 耳穴按摩 / 90
  - 头面部按摩 / 91
  - 胸腹部按摩 / 91
  - 背部按摩 / 92
  - 上肢部按摩 / 92
  - 下肢部按摩 / 93
- ★刮痧防治糖尿病 / 94
  - 刮痧预防糖尿病 / 94
  - 刮痧对症治疗糖尿病 / 95
- ★艾灸防治糖尿病 / 96
  - 艾灸预防糖尿病 / 96
  - 艾灸降血糖 / 96
  - 艾灸对症治疗糖尿病 / 97
- ★拔罐防治糖尿病 / 98
  - 拔罐降血糖 / 98
  - 拔罐对症治疗糖尿病 / 99

## 附录 / 100

- ★特殊糖尿病患者科学护理表 / 100
  - 老年人 / 100
  - 儿童 / 102
  - 妊娠期女性 / 103

## 出版说明 / 104

汉竹●健康爱家系列

# 向红丁 细说糖尿病

全新畅销版

向红丁 / 主编  
汉竹 / 编著

汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

向红丁细说糖尿病：全新畅销版 / 向红丁主编. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2015.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5345-8012-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 288748 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

## 向红丁细说糖尿病：全新畅销版

---

主 编	向红丁
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	高 品 尤竞爽
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

---

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	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销 处	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 厂	南京精艺印刷有限公司

---

开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	6.5
字 数	60千字
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

---

标准书号	ISBN 978-7-5345-8012-3
定 价	16.00元

---

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

# 前言

## Catalogue

“被确诊得了糖尿病，应该多久去一次医院呢？”

“没有医学底子，怎么看懂化验单呢？”

“什么时候测血糖最准确呢？”

“自测血糖应该注意哪些小细节呢？”

.....

向红丁教授将在本书中为您一一解惑。

本书将患者与家属最关心的 20 个问题放在全书的开篇做重点介绍。没有糖尿病理论知识的赘述，重在讲防治方法。对于糖尿病患者最重视的饮食疗法，本书不仅详细地介绍了每种食材的降糖关键点、怎么吃降糖最有效、对并发症的益处，还有同类食物营养成分含量比较，全方位讲解每种食材对糖尿病的影响。糖尿病并发症也是患者比较担心的问题，书中全面介绍了 14 种并发症的发病症状及预防方法，让糖尿病患者彻底远离并发症隐患。运动疗法和经络穴位疗法采用了一对一的配图方式，加以通俗易懂的文字注解，使人一看就懂，一学就会。

阅读本书，我们不仅能全面掌握对抗糖尿病的方法，更能树立起战胜糖尿病的信心。以积极、平和的心态对待糖尿病，坚持按照书中的方法去做，控制糖尿病就会比较容易了。

# 目录

## Catalogue

### 糖尿病患者和家人最关心的 20 个问题 / 10

1. 被确诊得了糖尿病多久去一次医院 / 10
2. 如何看懂化验单 / 10
3. 怎样自己测血糖 / 11
4. 什么时间测血糖最准确 / 12
5. 空腹血糖和餐后血糖，应该听谁的 / 12
6. 自测血糖需注意哪些小细节 / 12
7. 哪些人该用口服药 / 12
8. 哪些人该用胰岛素 / 13
9. 胰岛素的种类 / 13
10. 胰岛素到底怎么用 / 13
11. 怎样储存胰岛素 / 13
12. 怎样打胰岛素不觉得疼痛 / 14
13. 如何应对胰岛素的不良反应 / 14
14. 哪些人建议用胰岛素泵及使用注意事项 / 14
15. 肥胖者怎么减肥 / 15
16. 减肥是不是越快越好 / 15
17. 减肥需要注意什么 / 15
18. 糖尿病患者常见的足部问题 / 16
19. 足部护理方法有哪些 / 16
20. 护理足部需注意什么 / 16

## 第一章 糖尿病吃什么宜忌速查 / 17

### ★主食——宜 / 18

- 小米 热量 361 千卡, 每天宜吃 50 克 / 18
- 玉米 热量 112 千卡, 每天宜吃 60 克 / 18
- 薏米 热量 361 千卡, 每天宜吃 70 克 / 18
- 黑米 热量 341 千卡, 每天宜吃 50 克 / 19
- 荞麦 热量 337 千卡, 每天宜吃 60 克 / 19
- 莜麦 热量 376 千卡, 每天宜吃 60 克 / 19
- 燕麦 热量 377 千卡, 每天宜吃 40 克 / 20
- 大豆 热量 390 千卡, 每天宜吃 40 克 / 20
- 豇豆 热量 336 千卡, 每天宜吃 40 克 / 20
- 红小豆 热量 324 千卡, 每天宜吃 30 克 / 21
- 绿豆 热量 329 千卡, 每天宜吃 40 克 / 21
- 黑豆 热量 401 千卡, 每天宜吃 40 克 / 21

### ★主食——忌 / 22

- 饼干 / 22
- 糯米 / 22
- 方便面 / 22
- 油条 / 22
- 面包 / 23
- 蛋糕 / 23
- 月饼 / 23
- 油饼 / 23

### ★蔬菜——宜 / 24

- 大白菜 热量 18 千卡, 每天宜吃 100 克 / 24
- 圆白菜 热量 24 千卡, 每天宜吃 70 克 / 24
- 菠菜 热量 28 千卡, 每天宜吃 80~100 克 / 24
- 芹菜 热量 17 千卡, 每天宜吃 50 克 / 25
- 苋菜 热量 30 千卡, 每天宜吃 80 克 / 25
- 菜花 热量 26 千卡, 每天宜吃 70 克 / 25
- 西蓝花 热量 36 千卡, 每天宜吃 70 克 / 26
- 黄瓜 热量 16 千卡, 每天宜吃 1 根 / 26
- 苦瓜 热量 22 千卡, 每天宜吃 80 克 / 26
- 冬瓜 热量 12 千卡, 每天宜吃 50 克 / 27
- 南瓜 热量 23 千卡, 每天宜吃 200 克 / 27
- 西葫芦 热量 19 千卡, 每天宜吃 80 克 / 27

莴笋 热量 15 千卡, 每天宜吃 60 克 / 28  
芦笋 热量 22 千卡, 每天宜吃 60 克 / 28  
竹笋 热量 23 千卡, 每天宜吃 20~30 克 / 28  
白萝卜 热量 23 千卡, 每天宜吃 50 克 / 29  
胡萝卜 热量 39 千卡, 每天宜吃 60 克 / 29  
山药 热量 57 千卡, 每天宜吃 60 克 / 29  
魔芋 热量 186 千卡, 每天宜吃 80 克 / 30  
茄子 热量 23 千卡, 每天宜吃 70 克 / 30  
青椒 热量 27 千卡, 每天宜吃 60 克 / 30  
西红柿 热量 20 千卡, 每天宜吃 1~2 个 / 31  
洋葱 热量 40 千卡, 每天宜吃 20~50 克 / 31  
银耳 热量 261 千卡, 每天宜吃 15 克 / 31  
香菇 热量 26 千卡, 每天宜吃 4 朵 / 32  
金针菇 热量 32 千卡, 每天宜吃 20 克 / 32  
空心菜 热量 23 千卡, 每天宜吃 50 克 / 33  
芥菜 热量 31 千卡, 每天宜吃 60 克 / 33

#### ★蔬菜——忌 / 34

芋头 / 34  
甜菜 / 34  
菱角 / 34  
干百合 / 34  
雪里蕻 / 35  
香椿 / 35  
酸菜 / 35  
韭菜 / 35

#### ★水果——宜 / 36

樱桃 热量 46 千卡, 每天宜吃 5~10 个 / 36  
柚子 热量 42 千卡, 每天宜吃 50 克 / 36  
橘子 热量 51 千卡, 每天宜吃 1~2 个 / 36  
苹果 热量 54 千卡, 每天宜吃半个 / 37  
火龙果 热量 51 千卡, 每天宜吃半个 / 37  
草莓 热量 32 千卡, 每天宜吃 150 克 / 37  
木瓜 热量 29 千卡, 每天宜吃 1/4 个 / 38  
李子 热量 38 千卡, 每天宜吃 2~3 个 / 38  
猕猴桃 热量 61 千卡, 每天宜吃 100~200 克 / 38  
菠萝 热量 44 千卡, 每天宜吃 50 克 / 39  
西瓜 热量 26 千卡, 每天宜吃 500 克 / 39  
山楂 热量 102 千卡, 每天宜吃 3~4 个 / 39  
杨桃 热量 31 千卡, 每天适宜吃半个 / 40  
橙子 热量 48 千卡, 每天宜吃半个 / 40  
石榴 热量 73 千卡, 每天宜吃 30 克 / 40  
柠檬 热量 37 千卡, 每天宜吃 1/6 个 / 41  
橄榄 热量 57 千卡, 每天宜吃 2~3 个 / 41

## ★水果——忌 / 42

柿子 / 42  
甘蔗 / 42  
甜瓜 / 42  
香蕉 / 42  
杨梅 / 43  
荔枝 / 43  
葡萄 / 43  
金橘 / 44  
桂圆 / 44  
大枣 / 44

## ★肉类——宜 / 45

乌鸡 热量 111 千卡, 每天宜吃 100 克 / 45  
鸭肉 热量 240 千卡, 每天宜吃 60 克 / 45  
鹌鹑 热量 110 千卡, 每天宜吃 60 克 / 45  
牛肉 热量 125 千卡, 每天宜吃 80 克 / 46  
兔肉 热量 102 千卡, 每天宜吃 80 克 / 46  
驴肉 热量 116 千卡, 每天宜吃 80 克 / 46  
鸡肉 热量 167 千卡, 每天宜吃 100 克 / 47  
鸽肉 热量 201 千卡, 每天宜吃 60 克 / 47

## ★肉类——忌 / 48

猪肚 / 48  
猪蹄 / 48  
猪肝 / 48  
鸡心 / 49  
香肠 / 49  
腊肉 / 49

## ★水产与藻类——宜 / 50

带鱼 热量 127 千卡, 每天宜吃 80 克 / 50  
黄鳝 热量 89 千卡, 每天宜吃 50 克 / 50  
鲫鱼 热量 108 千卡, 每天宜吃 80 克 / 50  
鲤鱼 热量 109 千卡, 每天宜吃 80 克 / 51  
鳕鱼 热量 88 千卡, 每天宜吃 80 克 / 51

鳗鱼 热量 122 千卡, 每天宜吃 30~50 克 / 51

牡蛎 热量 73 千卡, 每天宜吃 2~3 个 / 52

海参 热量 78 千卡, 每天宜吃 40 克 / 52

青鱼 热量 118 千卡, 每天宜吃 80 克 / 52

三文鱼 热量 139 千卡, 每天宜吃 50 克 / 53

金枪鱼 热量 99 千卡, 每天宜吃 50 克 / 53

## ★水产与藻类——忌 / 54

鲍鱼 / 54  
鱼子 / 54  
胖头鱼 / 54  
河虾 / 54

## ★其他——宜 / 55

大蒜 热量 128 千卡, 每天宜吃 3 瓣 / 55  
生姜 热量 46 千卡, 每天宜吃 10 克 / 55  
醋 热量 31 千卡, 每天宜吃 20 克 / 55  
牛奶 热量 54 千卡, 每天宜吃 250 毫升 / 56  
豆浆 热量 16 千卡, 每天宜吃 250 毫升 / 56  
绿茶 热量 328 千卡, 每天宜吃 5 克 / 56  
红茶 热量 324 千卡, 每天宜吃 15 克 / 57  
黑芝麻 热量 559 千卡, 每天宜吃 20 克 / 57  
板栗 热量 189 千卡, 每天宜吃 5 个 / 57  
核桃 热量 646 千卡, 每天宜吃 20 克 / 58  
莲子 热量 350 千卡, 每天宜吃 30 克 / 58  
花生 热量 313 千卡, 每天宜吃 25 克 / 59  
橄榄油 热量 899 千卡, 每天宜吃 30 克 / 59

## ★其他——忌 / 60

猪油 / 60  
黄油 / 60  
啤酒 / 60  
白酒 / 61  
薯片 / 61  
蜜饯 / 61



## ★常见中药最降糖 / 62

- 玉米须 每天宜吃 50 克 / 62
- 人参 每天宜吃 1~1.5 克(研成末) / 62
- 西洋参 每天宜吃 5 克 / 62
- 枸杞子 每天宜吃 45 克 / 63
- 知母 每天宜吃 6~12 克 / 63
- 地黄 每天宜吃 15 克 / 63
- 黄精 每宜吃 25 克 / 64
- 黄芪 每天宜吃 30 克 / 64
- 桔梗 每天宜吃 3~6 克 / 64
- 葛根 每天宜吃 50 克 / 65
- 黄连 每天宜吃 3 克 / 65
- 玉竹 每天宜吃 50 克 / 65
- 茯苓 每天宜吃 30 克 / 66
- 金银花 每天宜吃 10 克 / 66

## 第二章 远离糖尿病并发症 / 67

### ★急性并发症 / 68

- 糖尿病低血糖症 / 68
- 糖尿病酮症酸中毒 / 68
- 高血糖高渗综合症 / 69
- 糖尿病乳酸性酸中毒 / 69

### ★慢性并发症 / 70

- 糖尿病并发高血压 / 70
- 糖尿病并发血脂异常 / 71
- 糖尿病并发冠心病 / 72
- 糖尿病并发脑血管病变 / 73
- 糖尿病并发腹泻 / 74
- 糖尿病并发失眠 / 75
- 糖尿病并发皮肤病 / 76
- 糖尿病并发眼部疾病 / 77
- 糖尿病并发脂肪肝 / 78
- 糖尿病并发肾病 / 79