

您 想 知 道 的 , 这 里 都 有

TANG NIAO BING
YINSHI YU ZHONGYI TIAOYANG QUANSHU

糖尿病 饮食与中医 调养全书



著名营养专家、中医专家共同教您

- ★ 掌握饮食原则 多吃降糖食物
- ★ 穴位按摩辅助降糖效果好
- ★ 中药降糖副作用小
- ★ 血糖正常少吃药

主编

李 宁
宗莲

北京协和医院营养专家 中国协和医科大学副教授
中国中医科学院广安门医院心血管内科主任医师 研究生导师



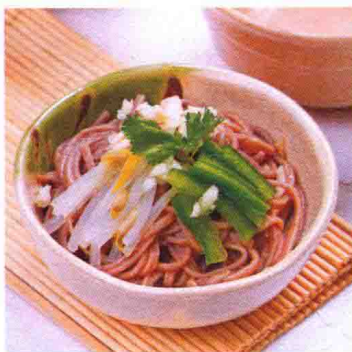
青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

TANG NIAO BING
YINSHI YU ZHONGYI TIAOYANG QUANSHU

糖尿病 饮食与中医 调养全书

李宁 刘宗莲 主编



中国中医药出版社 中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病饮食与中医调养全书/李宁 刘宗莲主编.--青岛:青岛出版社,2013.11

ISBN 978-7-5436-9533-7

I. ①糖… II. ①李…②刘… III. ①糖尿病-食物疗法②糖尿病-中医疗法 IV. ①R247.1②R259.871

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第156899号

《糖尿病饮食与中医调养全书》编委会

主 编	李 宁	刘宗莲							
编 委	李 丹	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	张金华	石 沛	安 鑫
	余 梅	魏丽朋	刘国永	李 迪	戴俊益	李明杰	于永珊	葛龙广	王胜红
	李 利	石玉林	樊淑民	谢铭超	王会静	王 娟	徐开全	杨慧勤	卢少丽
	张 瑞	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周	杨 丹		

书 名 糖尿病饮食与中医调养全书

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-68068026 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳 逢 丹

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

摄 影 浩瀚视世 攀 达

封面设计 毕晓郁

装帧设计 杨 丹

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

开 本 16开(715毫米×1010毫米)

印 张 20

字 数 330千

书 号 ISBN 978-7-5436-9533-7

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话:0532-68068629)

本书建议陈列类别:医疗保健类

前言

P R E F A C E

随着物质的丰富、生活水平的提高,人们的饮食结构也发生了改变,高热、高盐、高脂使糖尿病这个“甜蜜杀手”与人们越来越接近,糖尿病是一种常见的以糖代谢紊乱为特征的慢性代谢性疾病,其死亡率和致残率高。

糖尿病虽然目前尚无彻底治愈的方法,但是只要合理调养,吃对食物,将血糖控制在合理范围之内,一样可以过正常的生活。根据读者的需求,我们特地编撰了这本《糖尿病饮食与中医调养全书》,帮助糖尿病患者做到早发现、早治疗,延缓并发症。

本书共分为六部分,第一部分为您详细介绍了糖尿病患者的饮食黄金法则,以及吃早餐、节日饮食、外出用餐等特殊情况下保持血糖稳定的饮食原则;第二部分首先帮您计算出自己每日应该吃多少,然后在此基础上合理安排一日三餐,用食物交换份的方法让您吃得随心所欲;第三部分为您介绍了六类营养素及其在食物中的含量,让您补充营养更有针对性;第四部分为您推荐了96种常见食材,分别从降糖作用、对并发症的好处、降糖这样吃、食用宜忌四个方面进行了详细的阐述,每个食材配有两道既简单易做又健康的食谱。第五部分从按摩、刮痧、拔罐、艾灸四个方面介绍防治糖尿病及其并发症的中医疗法,让您不打针不吃药降低血糖,预防并发症。第六部分为您推荐了64款食疗药膳,让您在品尝美食的同时,降低血糖,让血糖不再是负担。

希望本书能让您的血糖不再升高,轻松、快乐、健康地生活。

绪论 糖尿病患者不可不知的基础知识

什么人易患糖尿病	/ 12
糖尿病的四大类型	/ 12
哪些因素会引发糖尿病	/ 13
糖尿病的十大症状	/ 14
糖尿病是可以防治的	/ 15
糖尿病的三级预防	/ 16
别陷入糖尿病的十大误区	/ 17
糖尿病对身体的危害	/ 19



第1章

糖尿病患者一定要知道的饮食原则和方法 在厨房打败“甜蜜杀手”

糖尿病患者的黄金饮食法则	/ 22	如何限制脂肪的摄入量	/ 29
糖尿病患者吃早餐的原则	/ 23	如何减少单糖和双糖的摄入量	/ 29
糖尿病患者吃零食的原则	/ 24	如何选择优质蛋白质	/ 30
糖尿病患者的节日饮食原则	/ 25	糖尿病患者如何吃水果	/ 30
糖尿病患者外出用餐原则	/ 26	适合糖尿病患者的烹饪方法	/ 31
糖尿病患者的用餐细节	/ 27	糖尿病患者如何烹调食物	/ 33
糖尿病患者如何饮酒	/ 27	降低生糖指数的烹饪技巧	/ 34
糖尿病患者如何加餐	/ 28		

第2章

让你想吃就吃的饮食计划 想吃啥就吃啥

计算自己每日应摄入的热量	/ 36	肥胖型糖尿病患者的热量计算及饮食调养	/ 43
合理安排一日三餐	/ 37	消瘦型糖尿病患者的热量计算及饮食调养	/ 44
让你吃得随心所欲的食品交换份	/ 39	儿童、青少年糖尿病患者的热量计算及饮食调养	/ 45
中老年糖尿病患者的热量计算及饮食调养	/ 42	妊娠糖尿病患者的热量计算及饮食调养	/ 46

第3章

六类营养素影响糖尿病

吃对营养素

碳水化合物	/ 48	脂肪	/ 50
蛋白质	/ 49	维生素	/ 51
膳食纤维	/ 49	矿物质	/ 52

第4章

吃对天然食材,保持血糖平稳

糖尿病患者的最佳降糖食物

玉米		红小豆	
调节胰岛素分泌	/ 54	提高葡萄糖的利用率	/ 74
小米		白菜	
避免并发微血管病变和肾病	/ 56	保护胰腺细胞免受自由基的侵害	/ 76
薏米		生菜	
抑制氧自由基对胰岛 β 细胞的损伤	/ 58	有助于控制餐后血糖上升速度	/ 78
黑米		卷心菜	
防止餐后血糖急剧上升	/ 60	补充维生素K和叶黄素	/ 80
燕麦		豌豆苗	
调节血糖,预防糖尿病	/ 62	减少消化系统对糖分的吸收	/ 82
荞麦		芹菜	
改善葡萄糖耐量	/ 64	改善糖代谢,延缓血糖升高	/ 84
莜麦		韭菜	
促进胰岛素的生成和分泌	/ 66	促进血液循环、防止血糖波动	/ 86
绿豆		茼蒿	
止渴降糖,消肿利尿	/ 68	延缓葡萄糖的吸收,改善糖耐量	/ 88
黄豆		蒜薹	
提高葡萄糖的利用率	/ 70	保护眼睛,预防眼病	/ 90
黑豆		西蓝花	
增强胰腺功能	/ 72	有助于延缓餐后血糖过高	/ 92

菜花		茄子	
促进糖原合成，延缓血糖升高	/ 94	促进胃的排空	/ 124
四季豆		藕	
有利于胰岛素发挥作用	/ 96	生津止渴，减少主食用量	/ 126
黄瓜		青椒	
抑制糖类物质在体内转变成脂肪	/ 98	预防糖尿病合并神经和血管病变	/ 128
苦瓜		魔芋	
有助于控制血糖	/ 100	减少食物中糖类和脂肪的吸收	/ 130
丝瓜		绿豆芽	
有益于燥热伤肺、胃燥伤津型的糖尿病	/ 102	控制血糖上升，降低胆固醇	/ 132
冬瓜		山药	
抑制体内淀粉等糖类转化为脂肪	/ 104	代替主食，控制血糖	/ 134
南瓜		香菇	
含有胰腺 β 细胞合成胰岛素所必需的物质	/ 106	减少肝糖原分解，减轻糖尿病症状	/ 136
白萝卜		草菇	
延缓食物吸收，降低餐后血糖	/ 108	促进糖代谢，有利于血糖的稳定	/ 138
胡萝卜		金针菇	
防治糖尿病慢性心血管并发症	/ 110	降低糖尿病并发症的发病率	/ 140
莴笋		黑木耳	
缓解便秘	/ 112	延缓餐后血糖升高	/ 142
芦笋		银耳	
防癌抗癌，增加免疫力	/ 114	控制餐后血糖上升的速度	/ 144
西葫芦		苹果	
延缓血糖升高，减轻肝脏负担	/ 116	富含可溶性膳食纤维和钾	/ 146
茭白		猕猴桃	
延缓餐后血糖快速升高	/ 118	富含维生素C	/ 148
洋葱		桃	
抗氧化，延缓餐后血糖升高	/ 120	富含不溶性膳食纤维及果胶	/ 150
番茄		樱桃	
有利于糖尿病患者控制血糖及血压	/ 122	富含花青素	/ 152
		草莓	
		富含胡萝卜素和维生素C	/ 154

桑葚		
富含花青素	/ 156	
山楂		
富含萜类及黄酮类化合物	/ 158	
石榴		
富含铬和花青素	/ 160	
李子		
富含花青素及膳食纤维	/ 162	
橘子		
富含维生素C、胡萝卜素及芦丁	/ 164	
橙子		
富含维生素C及膳食纤维	/ 166	
柚子		
富含钾和铬	/ 168	
柠檬		
富含维生素C及柠檬酸	/ 170	
菠萝		
富含膳食纤维及菠萝蛋白酶	/ 172	
木瓜		
富含胡萝卜素及木瓜蛋白酶	/ 174	
火龙果		
含有不饱和脂肪酸及抗氧化物质	/ 176	
杨桃		
含有膳食纤维及维生素B ₁	/ 178	
番石榴		
富含铬元素及多糖和维生素C	/ 180	
无花果		
富含可溶性及不溶性膳食纤维	/ 182	
西瓜皮		
富含可溶性膳食纤维，含糖量低	/ 184	
牛瘦肉		
补充蛋白质及锌	/ 186	
驴肉		
高蛋白，低脂肪，富含铁和锌	/ 188	
兔肉		
可为糖尿病患者提供充足的蛋白质	/ 190	
鸡肉		
增强肌肉和脂肪细胞对葡萄糖的利用	/ 192	
乌鸡		
补充蛋白质及B族维生素，提升抗氧化能力	/ 194	
鸭肉		
补充因胰岛素抵抗消耗的B族维生素	/ 196	
鸽肉		
改善因肾虚引起的内分泌代谢紊乱	/ 198	
鹌鹑		
高蛋白，低脂肪	/ 200	
海带		
促进胆固醇的排泄	/ 202	
紫菜		
有助于降脂、稳定血糖	/ 204	
裙带菜		
有利于糖尿病患者控制病情	/ 206	



鲫鱼		核桃	
补充优质蛋白	/ 208	补充 ω -3脂肪酸	/ 228
鳕鱼		花生	
富含 ω -3脂肪酸,降低胆固醇	/ 210	富含多酚类,降低2型糖尿病危险性	/ 230
鳊鱼		莲子	
含有鳊鱼黄素,有助于控制血糖	/ 212	莲心碱可改善糖尿病患者的多饮、多尿症状	/ 232
泥鳅		腰果	
补充矿物质,预防代谢紊乱	/ 214	含丰富不饱和脂肪酸和锌,保护胰腺和血管	/ 234
海参		绿茶	
提高免疫力,抗血栓形成	/ 216	对糖代谢障碍具有调节作用	/ 236
牡蛎		螺旋藻	
富含牛磺酸,有助于胰岛素正常发挥作用	/ 218	补充蛋白质及矿物质	/ 238
扇贝		醋	
富含硒,防止胰腺 β 细胞氧化破坏	/ 220	增进食欲,促进消化	/ 240
大蒜		橄榄油	
富含硒,提高人体葡萄糖耐量	/ 222	富含单不饱和脂肪,改善高血脂及动脉硬化	/ 242
生姜		牛奶	
改善糖尿病所伴随的脂质代谢紊乱	/ 224	补充蛋白质及钙	/ 244
芝麻			
补充单不饱和及多不饱和脂肪酸	/ 226		

第5章

不吃药不打针的降糖自然疗法

糖尿病及并发症的中医调养

糖尿病	/ 246	糖尿病并发失眠	/ 264
糖尿病并发高血压	/ 252	糖尿病并发肾病	/ 268
糖尿病并发冠心病	/ 258	糖尿病并发便秘	/ 272

第6章

药食同源,降糖增活力

糖尿病及并发症的药膳食疗法

药膳食疗法的特点	/ 278	姜盐茶	/ 286
茶类		西洋参茶	/ 286
沙参二冬茶	/ 278	麦冬茶	/ 287
枸杞葛根参茶	/ 279	天花粉茶	/ 287
黄芪麦子茶	/ 279	蚕茧茶	/ 288
枸杞银耳羹	/ 280	桑叶茶	/ 289
山药黄芪生地饮	/ 280	南瓜茶	/ 289
菊槐绿茶饮	/ 281	冬瓜子茶	/ 290
苦瓜茶饮	/ 282	柿叶茶	/ 290
乌梅茶	/ 282	甘草藕汁茶	/ 291
玉米须茶	/ 283	葛根茶	/ 291
罗汉果茶	/ 283	连姜散饮	/ 292
荷叶茶	/ 284	玉米须香蕉皮饮	/ 293
莲子心茶	/ 284	三子菊花茶	/ 293
金银花茶	/ 285	汤类	



鸡块人参汤	/ 294
金银花绿豆汤	/ 294
黄芪羊肚汤	/ 295
地黄鸡块汤	/ 295
黄芪鲫鱼汤	/ 296
玉竹麦冬银耳羹	/ 297
葛根鲫鱼汤	/ 297
山药玉竹鸽肉汤	/ 298
桔梗冬瓜汤	/ 298
人参石膏鸡肉汤	/ 299
人参羊肉汤	/ 299

丹参猪肝汤	/ 300	黄连白头翁粥	/ 310
葛根山楂炖牛肉	/ 300	生地益母草粥	/ 310
黄精煲兔肉	/ 301	葛根粥	/ 311
黄连山药饮	/ 302	山药红小豆粥	/ 311
黄精肉汤	/ 302	地骨皮粥	/ 312
黄芪乌鸡汤	/ 303	地骨皮麦冬粥	/ 313
黄芪灵芝瘦肉汤	/ 303	桔梗粥	/ 313
玉米须煲鲜蚌	/ 304		
西洋参炖瘦肉	/ 304		
淮山药炖乌鸡汤	/ 305		
淮山药薏米芡实汤	/ 305		
猪胰黄芪汤	/ 306		
杜仲核桃猪腰汤	/ 306		
猪胰黄芪薏米汤	/ 307		
南瓜红小豆海带汤	/ 307		

粥类

人参茯苓二米粥	/ 308
枸杞薏米粥	/ 308
西洋参粥	/ 309
栀子莲子心粥	/ 309



附录

糖尿病日常护理的内容	/ 314	老幼控糖，宽松一点	/ 317
血糖检查，你了解多少	/ 315	两类人必须严格降糖	/ 318
哪些人需要监测血糖	/ 316	如何进行自我血糖监测	/ 318
监测血糖的频率	/ 316	去医院监测血糖八项注意	/ 320

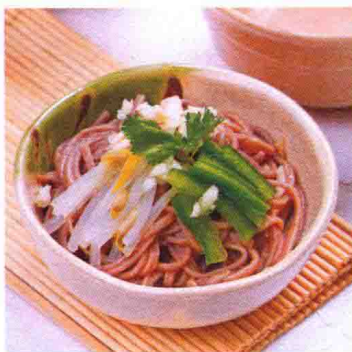
TANG NIAO BING
YINSHI YU ZHONGYI TIAOYANG QUANSHU

糖尿病

饮食与中医

调养全书

李宁 刘宗莲 主编



青岛出版社 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病饮食与中医调养全书/李宁 刘宗莲主编.——青岛:青岛出版社,2013.11

ISBN 978-7-5436-9533-7

I. ①糖… II. ①李…②刘… III. ①糖尿病-食物疗法②糖尿病-中医疗法 IV. ①R247.1②R259.871

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第156899号

《糖尿病饮食与中医调养全书》编委会

主 编	李 宁	刘宗莲							
编 委	李 丹	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	张金华	石 沛	安 鑫
	余 梅	魏丽朋	刘国永	李 迪	戴俊益	李明杰	于永珊	葛龙广	王胜红
	李 利	石玉林	樊淑民	谢铭超	王会静	王 娟	徐开全	杨慧勤	卢少丽
	张 瑞	崔丽娟	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周	杨 丹		

书 名 糖尿病饮食与中医调养全书

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-68068026 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳 逢 丹

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

摄 影 浩瀚视世 攀 达

封面设计 毕晓郁

装帧设计 杨 丹

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

开 本 16开(715毫米×1010毫米)

印 张 20

字 数 330千

书 号 ISBN 978-7-5436-9533-7

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话:0532-68068629)

本书建议陈列类别:医疗保健类

前言

P R E F A C E

随着物质的丰富、生活水平的提高,人们的饮食结构也发生了改变,高热、高盐、高脂使糖尿病这个“甜蜜杀手”与人们越来越接近,糖尿病是一种常见的以糖代谢紊乱为特征的慢性代谢性疾病,其死亡率和致残率高。

糖尿病虽然目前尚无彻底治愈的方法,但是只要合理调养,吃对食物,将血糖控制在合理范围之内,一样可以过正常的生活。根据读者的需求,我们特地编撰了这本《糖尿病饮食与中医调养全书》,帮助糖尿病患者做到早发现、早治疗,延缓并发症。

本书共分为六部分,第一部分为您详细介绍了糖尿病患者的饮食黄金法则,以及吃早餐、节日饮食、外出用餐等特殊情况下保持血糖稳定的饮食原则;第二部分首先帮您计算出自己每日应该吃多少,然后在此基础上合理安排一日三餐,用食物交换份的方法让您吃得随心所欲;第三部分为您介绍了六类营养素及其在食物中的含量,让您补充营养更有针对性;第四部分为您推荐了96种常见食材,分别从降糖作用、对并发症的好处、降糖这样吃、食用宜忌四个方面进行了详细的阐述,每个食材配有两道既简单易做又健康的食谱。第五部分从按摩、刮痧、拔罐、艾灸四个方面介绍防治糖尿病及其并发症的中医疗法,让您不打针不吃药降低血糖,预防并发症。第六部分为您推荐了64款食疗药膳,让您在品尝美食的同时,降低血糖,让血糖不再是负担。

希望本书能让您的血糖不再升高,轻松、快乐、健康地生活。

绪论 糖尿病患者不可不知的基础知识

什么人易患糖尿病	/ 12
糖尿病的四大类型	/ 12
哪些因素会引发糖尿病	/ 13
糖尿病的十大症状	/ 14
糖尿病是可以防治的	/ 15
糖尿病的三级预防	/ 16
别陷入糖尿病的十大误区	/ 17
糖尿病对身体的危害	/ 19



第1章

糖尿病患者一定要知道的饮食原则和方法 在厨房打败“甜蜜杀手”

糖尿病患者的黄金饮食法则	/ 22	如何限制脂肪的摄入量	/ 29
糖尿病患者吃早餐的原则	/ 23	如何减少单糖和双糖的摄入量	/ 29
糖尿病患者吃零食的原则	/ 24	如何选择优质蛋白质	/ 30
糖尿病患者的节日饮食原则	/ 25	糖尿病患者如何吃水果	/ 30
糖尿病患者外出用餐原则	/ 26	适合糖尿病患者的烹饪方法	/ 31
糖尿病患者的用餐细节	/ 27	糖尿病患者如何烹调食物	/ 33
糖尿病患者如何饮酒	/ 27	降低生糖指数的烹饪技巧	/ 34
糖尿病患者如何加餐	/ 28		

第2章

让你想吃就吃的饮食计划 想吃啥就吃啥

计算自己每日应摄入的热量	/ 36	肥胖型糖尿病患者的热量计算及饮食调养	/ 43
合理安排一日三餐	/ 37	消瘦型糖尿病患者的热量计算及饮食调养	/ 44
让你吃得随心所欲的食品交换份	/ 39	儿童、青少年糖尿病患者的热量计算及饮食调养	/ 45
中老年糖尿病患者的热量计算及饮食调养	/ 42	妊娠糖尿病患者的热量计算及饮食调养	/ 46

第3章

六类营养素影响糖尿病

吃对营养素

碳水化合物	/ 48	脂肪	/ 50
蛋白质	/ 49	维生素	/ 51
膳食纤维	/ 49	矿物质	/ 52

第4章

吃对天然食材,保持血糖平稳

糖尿病患者的最佳降糖食物

玉米		红小豆	
调节胰岛素分泌	/ 54	提高葡萄糖的利用率	/ 74
小米		白菜	
避免并发微血管病变和肾病	/ 56	保护胰腺细胞免受自由基的侵害	/ 76
薏米		生菜	
抑制氧自由基对胰岛 β 细胞的损伤	/ 58	有助于控制餐后血糖上升速度	/ 78
黑米		卷心菜	
防止餐后血糖急剧上升	/ 60	补充维生素K和叶黄素	/ 80
燕麦		豌豆苗	
调节血糖,预防糖尿病	/ 62	减少消化系统对糖分的吸收	/ 82
荞麦		芹菜	
改善葡萄糖耐量	/ 64	改善糖代谢,延缓血糖升高	/ 84
莜麦		韭菜	
促进胰岛素的生成和分泌	/ 66	促进血液循环、防止血糖波动	/ 86
绿豆		茼蒿	
止渴降糖,消肿利尿	/ 68	延缓葡萄糖的吸收,改善糖耐量	/ 88
黄豆		蒜薹	
提高葡萄糖的利用率	/ 70	保护眼睛,预防眼病	/ 90
黑豆		西兰花	
增强胰腺功能	/ 72	有助于延缓餐后血糖过高	/ 92

菜花		茄子	
促进糖原合成，延缓血糖升高	/ 94	促进胃的排空	/ 124
四季豆		藕	
有利于胰岛素发挥作用	/ 96	生津止渴，减少主食用量	/ 126
黄瓜		青椒	
抑制糖类物质在体内转变成脂肪	/ 98	预防糖尿病合并神经和血管病变	/ 128
苦瓜		魔芋	
有助于控制血糖	/ 100	减少食物中糖类和脂肪的吸收	/ 130
丝瓜		绿豆芽	
有益于燥热伤肺、胃燥伤津型的糖尿病	/ 102	控制血糖上升，降低胆固醇	/ 132
冬瓜		山药	
抑制体内淀粉等糖类转化为脂肪	/ 104	代替主食，控制血糖	/ 134
南瓜		香菇	
含有胰腺 β 细胞合成胰岛素所必需的物质	/ 106	减少肝糖原分解，减轻糖尿病症状	/ 136
白萝卜		草菇	
延缓食物吸收，降低餐后血糖	/ 108	促进糖代谢，有利于血糖的稳定	/ 138
胡萝卜		金针菇	
防治糖尿病慢性心血管并发症	/ 110	降低糖尿病并发症的发病率	/ 140
莴笋		黑木耳	
缓解便秘	/ 112	延缓餐后血糖升高	/ 142
芦笋		银耳	
防癌抗癌，增加免疫力	/ 114	控制餐后血糖上升的速度	/ 144
西葫芦		苹果	
延缓血糖升高，减轻肝脏负担	/ 116	富含可溶性膳食纤维和钾	/ 146
茭白		猕猴桃	
延缓餐后血糖快速升高	/ 118	富含维生素C	/ 148
洋葱		桃	
抗氧化，延缓餐后血糖升高	/ 120	富含不溶性膳食纤维及果胶	/ 150
番茄		樱桃	
有利于糖尿病患者控制血糖及血压	/ 122	富含花青素	/ 152
		草莓	
		富含胡萝卜素和维生素C	/ 154