

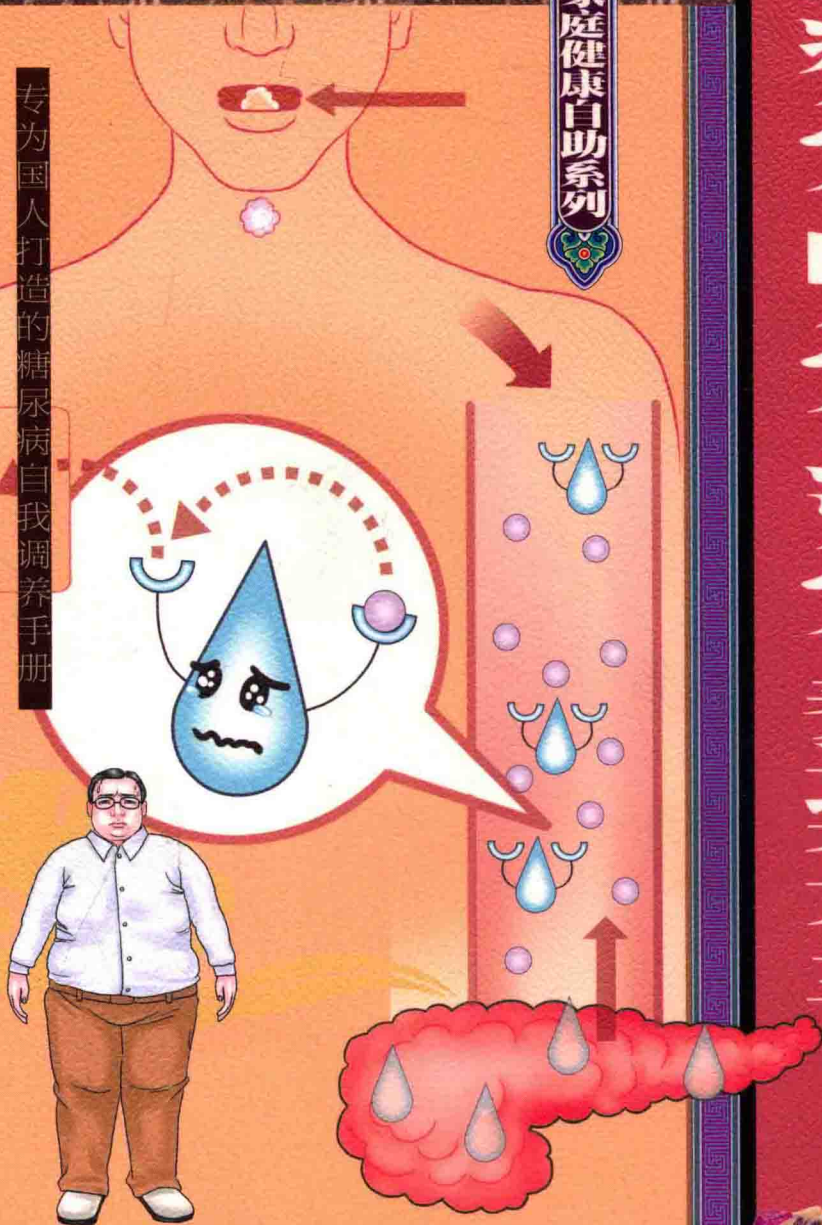
糖尿病怎么吃怎么治怎么养速查全书

张明 编著

图说家庭健康自助系列

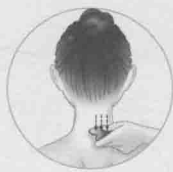
专为国人打造的糖尿病自我调养手册

一看就懂的饮食原则，一学就会的食物交换法，让你卸下饮食束缚，吃对食物，有效降糖；健康必知的生活细节，科学有效的日常护理方案，实用简便的降糖疗法，帮助你全面调养糖尿病！选对方法，降糖，就是这么没负担！



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

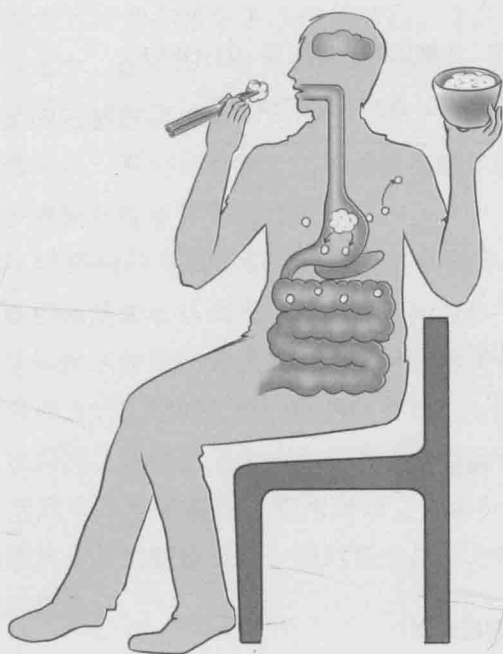


糖尿病

怎么吃怎么治怎么养

速查全书

张明○编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病怎么吃怎么治怎么养速查全书 / 张明编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5308-8525-3


I . ①糖… II . ①张… III . ①糖尿病—防治 IV . ① R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 275859 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 16 字数 310 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

序言

据统计，截至2012年，全球约有3.66亿糖尿病患者，而我国糖尿病患者人数已超过9200万人，并且我国每天新增糖尿病患者约3000例，每年新增糖尿病患者约120万例，无论是在人数还是增长速度上都居全球首位。为什么我国糖尿病的人数会如此激增呢？原因在于我们日常饮食在逐步趋向于欧美化。随着快餐式文化逐步占领中国市场，人们在饮食中摄取的糖分越来越多，再加上饮食不规律、运动不足、过度肥胖等，也会造成人们的健康状况日益恶化。

就糖尿病本身而言，它在某种程度上也带有很大的不确定因素。比如：当被医生诊断患上糖尿病时，许多人表现出的是不可思议。因为对于患者来讲，他们在身体上常常感觉不出任何不适感。正是因为糖尿病“悄无声息”的这一特点，许多患者直到进入一个病情急速恶化的阶段，才开始诊治和采取措施。事实上，在日常生活当中，真正由于糖尿病本身走向死亡的病例少之又少。但是，为什么全世界范围内糖尿病总是和“死亡”这个词紧密相连呢？真正的原因就在于糖尿病所带来的一系列并发症。如果能够在糖尿病初期就做到对并发症的预防，那么对于糖尿病就能够实现可防可控。

本书详细介绍了糖尿病的发病机制，包括糖尿病的来龙去脉、病理原因、分类和影响等，帮助糖尿病患者早发现、早治疗；同时分门别类地介绍了糖尿病防治知识、食物交换份法和最佳的饮食处方，帮助糖友合理安排餐次、选择最佳食物和最佳的烹调方式、轻松应对特殊的就餐状态；此外，还教给糖尿病患者养成正确的生活习惯，改掉生活中的小毛病，适当运动，增强体质。讲解和分析通俗易懂，治疗方法简单易行、实用有效，内容分类清晰，即学即用，可第一时间解决糖尿病患者的健康疑惑，随时随地指导患者的日常生活，帮助患者早日摆脱病症的折磨。

使用说明

1

掌握基础

通过了解糖尿病的病理病因,掌握必要的基础知识,进而更深刻地探究防治疾病的方法。

标识

每一个标识都涵盖了这一章的主要内容,具有代表性。

提要

该部分是对疾病的大致解说,清晰明了地给出了该主题的主要内容。

概念

此处列出了患者在糖尿病的治疗过程中可能会接触到的专有名词,并一一做出了简要解释。

正文

紧密结合每一个知识点,作为每一个小节的中心内容具有专业性。人性化的语言将医学的专业知识简单化、通俗化。

糖尿病视网膜病变——后天失明的直接原因

糖尿病对眼睛的伤害非常之大,由于糖尿病而引起视网膜病变是糖尿病患者致盲的主要原因,据统计,我国糖尿病视网膜病变患者每年新增患者约55万人,世界范围内引起后天失明患者中糖尿病所致者占第一位,因此我们决不能有所大意!

晶状体

位于瞳孔与玻璃体前隙,周围有睫状肌,靠它调节视力。

毛细血管

即微循环,为血液流动提供通道,为组织提供氧气和营养物质。

慢性视网膜病变

大多数患者在患病初期不会察觉视力变化,即成为不知不觉中损害自身健康。

增殖性视网膜病变

由慢性视网膜病变发展而来,可导致失明,也是导致失明的重要原因。

糖尿病性白内障与老年性白内障的区别

所谓白内障是由于晶状体变白而不透明所造成的,即使没有患糖尿病,老年人也较容易患白内障,但是值得一提的是,单纯的老年性白内障与糖尿病性白内障还是有区别的。

糖尿病性白内障

在晶状体中形成的白内障。

老年性白内障

一个人患上了白内障,就像是一架照相机的镜头不透明了,看什么东西都“乌蒙蒙”的,就是模糊。好在白内障是可以进行手术来根治的!但是这一切都应该是在一个大的前提下:控制好血糖及血压!一旦控制不好,术中很可能发生视网膜出血或不脱落!

糖尿病导致后天失明的首要原因

我们在上一节提到过,高血糖使长期持续,视网膜上的毛细血管就会受到损伤。在视网膜时,视网膜上会出现像神经包一样起皱的毛细血管(即“糖尿病性视网膜病变”)。但是在这个阶段,病人是察觉不到视力下降问题的。

但是,如果对糖尿病视网膜病变置之不理,视网膜上的毛细血管的出血情况就会变得严重,为了弥补被损害血管的功能,它们可能会生成新的血管,但这些新血管很脆弱,非常容易被破坏,视网膜上的新血管就会很容易出现“生成破裂、破裂生成”这种反复的现象。

视网膜病变持续恶化,就会演变成“增殖性视网膜病变”,如果引起增殖性视网膜病变,那么出血就会更严重,失明的危险就会变得更高。

2 三大治疗方法

通过对“饮食疗法”“运动疗法”“中医疗法”的详细解说,使读者在配合医生的同时,掌握行之有效的自我防治方法。

I 饮食疗法

钾——防治高血压有奇效

钾是人体必需的营养素,对维持心脏正常功能、调节血压、维持神经肌肉的正常功能起着重要作用。

促进睡眠的正常活动

钾能促进神经系统的正常活动,对维持心脏正常功能起着重要作用。

促进胰岛素的分泌

钾能促进胰岛素的分泌,对维持胰岛素的正常功能起着重要作用。

降低血压的作用

钾能降低血压,对维持血压的正常水平起着重要作用。

钾缺乏——导致代谢紊乱

钾缺乏会导致代谢紊乱,对维持正常的代谢功能起着重要作用。

钾与心脏的平衡

钾与心脏的平衡对维持心脏的正常功能起着重要作用。

钾与神经系统的平衡

钾与神经系统的平衡对维持神经系统的正常功能起着重要作用。

钾的介绍

食物名称	钾含量 (mg)
香蕉	400
橙子	350
猕猴桃	300
葡萄柚	250
哈密瓜	200
西瓜	150
火龙果	100

钾的摄入量

年龄	摄入量 (mg)
0-6岁	400
7-14岁	700
15-18岁	900
19-30岁	1000
31-40岁	1200
41-50岁	1500
51-60岁	1700
61-70岁	2000
71-80岁	2500
81-90岁	3000
91-100岁	3500

有效的方法

多吃富含钾的食物,对维持钾的摄入量起着重要作用。

富含钾的食物

食物名称	钾含量 (mg)
香蕉	400
橙子	350
猕猴桃	300
葡萄柚	250
哈密瓜	200
西瓜	150
火龙果	100

营养元素介绍

将营养成分按照摄入量的多少进行分类,使读者更清楚地掌握疾病的潜在原因。

各种食物的营养元素含量

该营养物质在每一种蔬菜中所占的比例,为糖尿病患者制订食谱提供了具体的参考。

掌握基础+三大治疗方法+特别版块

我们在本书中特别设计了阅读导航这个单元，对内文中各个部分的功能以及特点逐一做出说明。衷心希望可以为您在阅读本书时提供最大的帮助。

II 运动疗法

疾病综述

无论是室内运动，还是户外活动，每一种运动方式都配以细致的步骤讲解，为各年龄层的糖尿病患者提供相应的选择。



III 中医疗法

验方

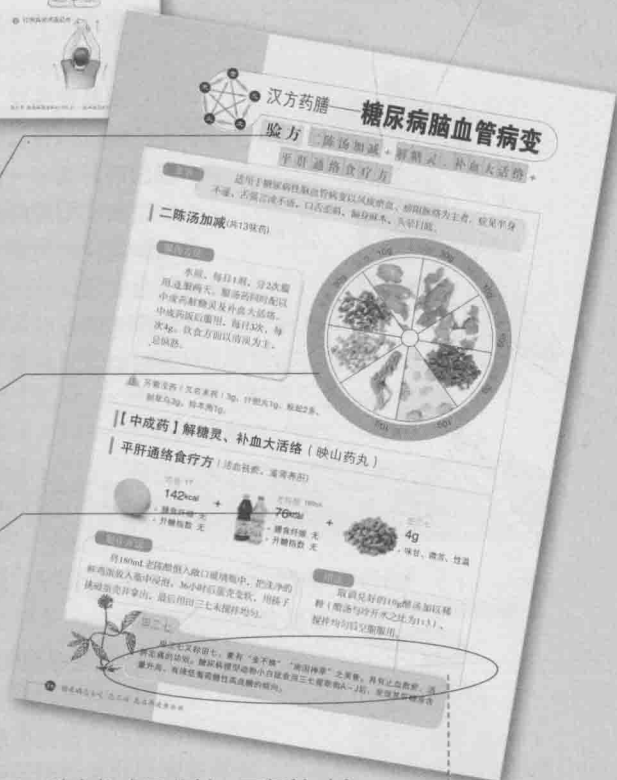
20余种验方药膳，全方位阐释中医精髓，按照不同的糖尿病并发症，为患者提供更多的治疗方法。

草药圆盘图

将各类中医古籍中的药方以图解方式呈现在读者面前，为患者购买药物时提供指导。

热量数值

在药膳中加入每种食材的热量数值，为糖尿病患者的每日饮食提供参考。



3 特别版块

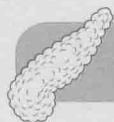
在每个验方药膳中，我们都选取了一种食物或是药材，不仅针对它的药理药性进行说明，而且还给出了临床治疗糖尿病时的科学实验数据。



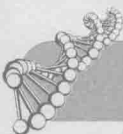
田三七又称田七，素有“金不换”“南国神草”之美誉。具有止血散瘀，消肿定痛的功效。糖尿病模型动物小白鼠食用三七提取物A-J后，发现其肝糖原含量升高，有降低葡萄糖性高血糖的倾向。

第一章 谈“糖”色变

揭开糖尿病的神秘面纱



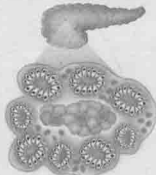
- 糖尿病是什么样的病 /12
- 这些人离糖尿病很近 /13
- 糖尿病和血糖值的“亲密关系” /14
- 遗传不是糖尿病的直接诱因 /16
- 肥胖更易诱发糖尿病 /18
- 压力过大是血糖升高的“导火索” /20
- 胰岛素是调节血糖的唯一激素 /22
- 食物决定血糖含量 /24
- 暴饮暴食使胰腺工作能力下降 /26
- 当心糖尿病并发症悄悄接近你 /28
- 糖尿病肾病——蛋白尿增多引发尿毒症 /30
- 糖尿病视网膜病变——后天失明的直接原因 /32
- 糖尿病神经病变——唯一具有初期症状的并发症 /34
- 大血管障碍——提早10年诱发动脉硬化 /36
- 糖尿病酮症酸中毒——治疗不及时危及生命 /38
- 糖尿病并发症是可以自我预防和自我控制的 /40



第二章 认识糖尿病的类型

了解多一点儿，保护多一点儿

将胰腺内的细胞用显微镜放大之后



- 图解1型糖尿病的来龙去脉 /44
- 图解2型糖尿病的病理病因 /48
- 图解妊娠型糖尿病的类型和影响 /52
- 图解特殊类型糖尿病 /54



第三章 糖尿病的诊断基准

化验单中隐藏的健康秘密

- 了解自己的糖尿病现状 /58



- 体重监测是自我管理的第一步 /60
- 体重减轻是“看得见”的降糖效果 /62
- 糖尿病的必查项目——尿常规 /64
- 糖尿病的必查项目——血糖检测 /66
- 糖尿病的必查项目——口服葡萄糖耐量试验 /68
- 不可或缺的辅助检查——下肢体位试验 /70
- 不可或缺的辅助检查——眼科筛查 /72
- 不可或缺的辅助检查——糖化血红蛋白 /73
- 一定要做的辅助检查——心电图 /74
- 一定要做的辅助检查——肝肾功能检测 /75

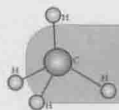
第四章 食品交换表

卸去糖尿病患者的饮食束缚



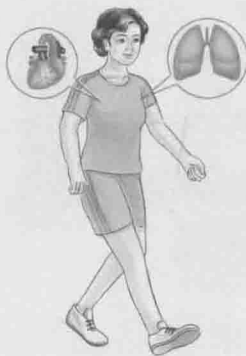
- “食量”因人而异 /78
- 三餐吃好有利于血糖降低 /81
- 一个单位80kcal (千卡) 的由来 /83
- 食品交换表【1】——三餐主食选择多 /86
- 食品交换表【2】——水果不可随意作交换 /87
- 食品交换表【3】——海鲜产品“陷阱”多 /89
- 食品交换表【4】——牛奶饮用要有“度” /91
- 食品交换表【5】——不是“油”的油脂最可怕 /93
- 食品交换表【6】——蔬菜品种要丰富 /95
- 警惕! 调味料也有热量 /97
- 营养师手记——送给糖尿病患者的“营养指示单”(1) /99
- 活用食品交换表——糖友一天的饮食规划 /100
- 把“交换”贯彻到底——早餐 /102
- 把“交换”贯彻到底——午餐 /104
- 把“交换”贯彻到底——晚餐 /106
- 营养师手记——送给糖尿病患者的“营养指示单”(2) /108
- 无处不在的“交换”——面包和饺子皮 /109
- 无处不在的“交换”——水果和鲜榨果汁 /111
- 无处不在的“交换”——含盐高的食品如何选 /112
- 无处不在的“交换”——牛奶的“衍生物” /115
- 无处不在的“交换”——砂糖摄入要谨慎 /116
- 无处不在的“交换”——食用饮料和甜点要慎重 /117
- 无处不在的“交换”——黑咖啡是最好的选择 /119
- 无处不在的“交换”——拒绝酒精是原则 /120
- 食品交换表 /124





第五章 糖尿病患者的饮食处方

营养均衡就是最佳饮食



- 蛋白质——构成生命的物质基础 /134
- 叶酸——将脑卒中的发病风险降低18% /136
- 钙——“骨代谢”的起点与终点 /138
- 铁——身体各大器官的氧气瓶 /140
- 镁——维持生命活动的催化剂 /142
- 钾——防治高血压有奇效 /144
- 膳食纤维——能改善胰岛素水平的营养素 /146
- 脂肪代谢——人体供热供能的源泉 /148
- 糖类代谢——生命活动的调节者 /150
- 蛋白质代谢——调节人体生理功能 /152



第六章 糖尿病患者的运动处方

战胜糖尿病的忠实战友

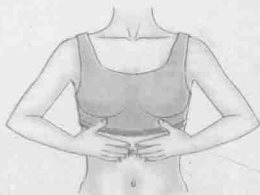


- 运动疗法是治疗糖尿病的另一大法宝 /156
- 减轻体重关键靠运动 /158
- 运动改善糖尿病之急性效果和慢性效果 /160
- 运动对控制血糖有益处 /162
- 运动保鲜之七秘诀 /164
- 餐后2小时开始运动最有效 /166
- 运动要怀着愉悦的心情进行 /168
- 准备活动——轻松开启“降糖之路” /170
- 运动降糖从“每天半小时”开始 /172
- 散步——简单易行的运动疗法 /174
- 有氧运动为主，无氧运动为辅 /176
- 降糖要选择适合自己的有氧运动 /178
- 抓住“零散”时间，运动降糖乐趣多 /180
- 老年人不要对自己的体质过于自信 /182
- 老年人“足不出户”的降糖运动 /184
- 儿童糖尿病患者的运动计划书 /186



第七章 糖尿病患者的中医处方

经络养生，汉方药膳



- 经络养生——拔罐降糖 /190
- 经络养生——按摩降糖 /194
- 经络养生——刮痧降糖 /198
- 经络养生——艾灸降糖 /202
- 汉方药膳——糖尿病脑血管病变 /206
- 汉方药膳——糖尿病视网膜病变 /207
- 汉方药膳——糖尿病并发肺结核 /208
- 汉方药膳——糖尿病并发高血压 /209
- 汉方药膳——糖尿病性高脂血症 /210
- 汉方药膳——糖尿病足 /211
- 汉方药膳——糖尿病肾病 /212
- 汉方药膳——老年糖尿病 /213
- 汉方药膳——肥胖型糖尿病 /214
- 糖尿病之历代名方 /215



第八章 我与糖尿病和平共处

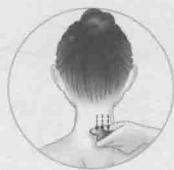
阳光心态是健康生活的开始



- 正视糖尿病的遗传特性 /224
- 理解就是最大的支持 /225
- 身体清洁使您远离并发症 /226
- 不要拒绝工作的机会 /227
- 糖尿病患者也能长寿 /228
- 四个“避免”，为糖尿病患者出游保驾护航 /229
- “糖人”困惑——如何调适心理状态 /230
- “糖人”困惑——孩子患了糖尿病，我要怎么办 /231
- “糖人”困惑——我可以和正常人一样结婚吗 /232
- “糖人”困惑——降糖药物适合所有的患者吗 /233
- “糖人”困惑——胰岛素注射没有那么麻烦 /234
- “糖人”困惑——糖尿病教育很重要吗 /235
- “糖人”困惑——注射胰岛素不是1型糖尿病患者的“特权” /236
- “糖人”困惑——胰岛素不是慢性毒品 /237

附录1：糖尿病人最关心的13个饮食问题 /238

附录2：在化验单的数值中看健康 /246

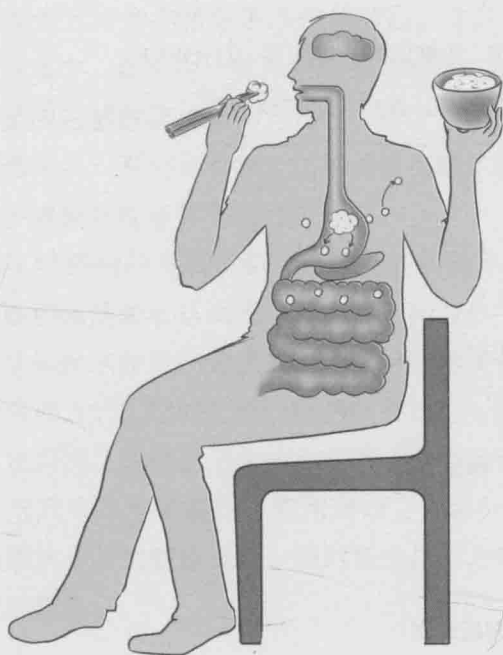


糖尿病

怎么吃怎么治怎么养

速查全书

张明○编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病怎么吃怎么治怎么养速查全书 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.11
ISBN 978-7-5308-8525-3


I . ①糖… II . ①张… III . ①糖尿病—防治 IV . ① R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 275859 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 16 字数 310 000

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 19.80 元

序言

据统计，截至2012年，全球约有3.66亿糖尿病患者，而我国糖尿病患者人数已超过9200万人，并且我国每天新增糖尿病患者约3000例，每年新增糖尿病患者约120万例，无论是在人数还是增长速度上都居全球首位。为什么我国糖尿病的人数会如此激增呢？原因在于我们日常饮食在逐步趋向于欧美化。随着快餐式文化逐步占领中国市场，人们在饮食中摄取的糖分越来越多，再加上饮食不规律、运动不足、过度肥胖等，也会造成人们的健康状况日益恶化。

就糖尿病本身而言，它在某种程度上也带有很大的不确定因素。比如：当被医生诊断患上糖尿病时，许多人表现出的是不可思议。因为对于患者来讲，他们在身体上常常感觉不出任何不适感。正是因为糖尿病“悄无声息”的这一特点，许多患者直到进入一个病情急速恶化的阶段，才开始诊治和采取措施。事实上，在日常生活当中，真正由于糖尿病本身走向死亡的病例少之又少。但是，为什么全世界范围内糖尿病总是和“死亡”这个词紧密相连呢？真正的原因就在于糖尿病所带来的一系列并发症。如果能够在糖尿病初期就做到对并发症的预防，那么对于糖尿病就能够实现可防可控。

本书详细介绍了糖尿病的发病机制，包括糖尿病的来龙去脉、病理原因、分类和影响等，帮助糖尿病患者早发现、早治疗；同时分门别类地介绍了糖尿病防治知识、食物交换份法和最佳的饮食处方，帮助糖友合理安排餐次、选择最佳食物和最佳的烹调方式、轻松应对特殊的就餐状态；此外，还教给糖尿病患者养成正确的生活习惯，改掉生活中的小毛病，适当运动，增强体质。讲解和分析通俗易懂，治疗方法简单易行、实用有效，内容分类清晰，即学即用，可第一时间解决糖尿病患者的健康疑惑，随时随地指导患者的日常生活，帮助患者早日摆脱病症的折磨。

掌握基础+三大治疗方法+特别版块

我们在本书中特别设计了阅读导航这个单元，对内文中各个部分的功能以及特点逐一做出说明。衷心希望可以为您在阅读本书时提供最大的帮助。

II 运动疗法



疾病综述

无论是室内运动，还是户外活动，每一种运动方式都配以细致的步骤讲解，为各年龄层的糖尿病患者提供相应的选择。

III 中医疗法

验方

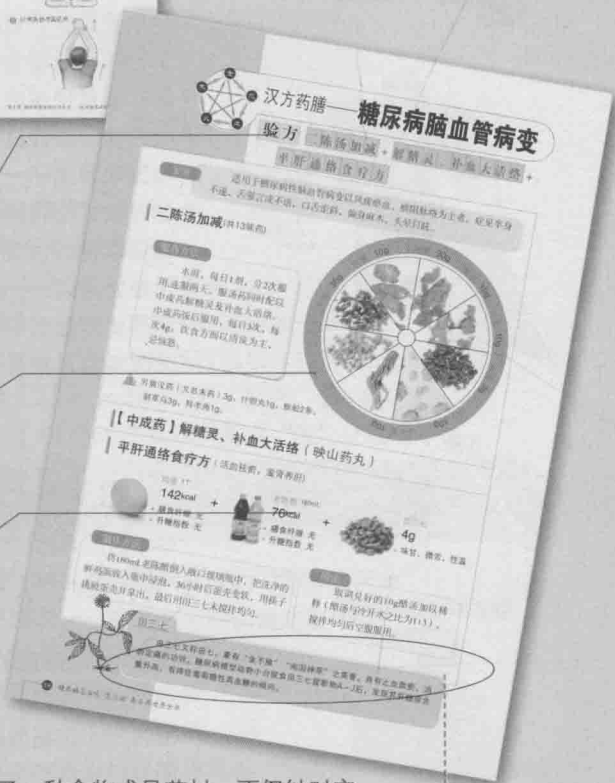
20余种验方药膳，全方位阐释中医精髓，按照不同的糖尿病并发症，为患者提供更多的治疗方法。

草药圆盘图

将各类中医古籍中的药方以图解方式呈现在读者面前，为患者购买药物时提供指导。

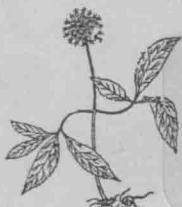
热量数值

在药膳中加入每种食材的热量数值，为糖尿病患者的每日饮食提供参考。



3 特别版块

在每个验方药膳中，我们都选取了一种食物或是药材，不仅针对它的药理药性进行说明，而且还给出了临床治疗糖尿病时的科学实验数据。



田三七又称田七，素有“金不换”“南国神草”之美誉。具有止血散瘀，消肿定痛的功效。糖尿病模型动物小白鼠食用三七提取物A-J后，发现其肝糖原含量升高，有降低葡萄糖性高血糖的倾向。

第一章 谈“糖”色变

揭开糖尿病的神秘面纱

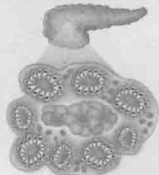


- 糖尿病是什么样的病 /12
- 这些人离糖尿病很近 /13
- 糖尿病和血糖值的“亲密关系” /14
- 遗传不是糖尿病的直接诱因 /16
- 肥胖更易诱发糖尿病 /18
- 压力过大是血糖升高的“导火索” /20
- 胰岛素是调节血糖的唯一激素 /22
- 食物决定血糖含量 /24
- 暴饮暴食使胰腺工作能力下降 /26
- 当心糖尿病并发症悄悄接近你 /28
- 糖尿病肾病——蛋白尿增多引发尿毒症 /30
- 糖尿病视网膜病变——后天失明的直接原因 /32
- 糖尿病神经病变——唯一具有初期症状的并发症 /34
- 大血管障碍——提早10年诱发动脉硬化 /36
- 糖尿病酮症酸中毒——治疗不及时危及生命 /38
- 糖尿病并发症是可以自我预防和自我控制的 /40

第二章 认识糖尿病的类型

了解多一点儿，保护多一点儿

将胰腺内的细胞用显微镜放大之后



- 图解1型糖尿病的来龙去脉 /44
- 图解2型糖尿病的病理病因 /48
- 图解妊娠型糖尿病的类型和影响 /52
- 图解特殊类型糖尿病 /54

第三章 糖尿病的诊断基准

化验单中隐藏的健康秘密

- 了解自己的糖尿病现状 /58



- 体重监测是自我管理的第一步 /60
- 体重减轻是“看得见”的降糖效果 /62
- 糖尿病的必查项目——尿常规 /64
- 糖尿病的必查项目——血糖检测 /66
- 糖尿病的必查项目——口服葡萄糖耐量试验 /68
- 不可或缺的辅助检查——下肢体位试验 /70
- 不可或缺的辅助检查——眼科筛查 /72
- 不可或缺的辅助检查——糖化血红蛋白 /73
- 一定要做的辅助检查——心电图 /74
- 一定要做的辅助检查——肝肾功能检测 /75

第四章 食品交换表

卸去糖尿病患者的饮食束缚



- “食量”因人而异 /78
- 三餐吃好有利于血糖降低 /81
- 一个单位80kcal (千卡) 的由来 /83
- 食品交换表【1】——三餐主食选择多 /86
- 食品交换表【2】——水果不可随意作交换 /87
- 食品交换表【3】——海鲜产品“陷阱”多 /89
- 食品交换表【4】——牛奶饮用要有“度” /91
- 食品交换表【5】——不是“油”的油脂最可怕 /93
- 食品交换表【6】——蔬菜品种要丰富 /95
- 警惕! 调味料也有热量 /97
- 营养师手记——送给糖尿病患者的“营养指示单”(1) /99
- 活用食品交换表——糖友一天的饮食规划 /100
- 把“交换”贯彻到底——早餐 /102
- 把“交换”贯彻到底——午餐 /104
- 把“交换”贯彻到底——晚餐 /106
- 营养师手记——送给糖尿病患者的“营养指示单”(2) /108
- 无处不在的“交换”——面包和饺子皮 /109
- 无处不在的“交换”——水果和鲜榨果汁 /111
- 无处不在的“交换”——含盐高的食品如何选 /112
- 无处不在的“交换”——牛奶的“衍生物” /115
- 无处不在的“交换”——砂糖摄入要谨慎 /116
- 无处不在的“交换”——食用饮料和甜点要慎重 /117
- 无处不在的“交换”——黑咖啡是最好的选择 /119
- 无处不在的“交换”——拒绝酒精是原则 /120
- 食品交换表 /124

