

中央电视台《健康之路》栏目特约专家倾力打造 刘建平◎主编

糖尿病

吃什么速查

- 解读糖尿病的饮食密码
- 善用厨房里的灵丹妙药
- 吃什么不吃什么一查便知
- 让您不再为吃发愁



刘建平

医学博士，教授

中央电视台《健康之路》栏目特约专家

 中国纺织出版社

糖尿病吃什么速查

刘建平 主编



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病吃什么速查 / 刘建平主编. — 北京: 中国
纺织出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5180-0082-1

I. ①糖… II. ①刘… III. ①糖尿病—食物疗法—食
谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第292639号

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17

字数: 233千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

随着现代文明的发展，物质生活的日益丰富，越来越多的人患上了糖尿病，并且其发病呈现越来越年轻化、越来越普遍的趋势。糖尿病已经成为现代社会的常见病、多发病，其预防和治疗刻不容缓。

在我国最古老的中医文献《黄帝内经》中就有对糖尿病的相关论述。很多著名的中医典籍都提示，防治糖尿病要立足于饮食。例如《备急千金要方》指出，糖尿病“所慎者三，一饮酒，二房室，三咸食及面”；《外台秘要》也指出“此病特忌房室、热面及干脯”，这些都提示防治糖尿病首先要规范饮食习惯，通过食物来调节血糖、增强体质很重要。现代医学也认为，糖尿病调治有三大重点，一为饮食，二为运动，三为药物，饮食调理为基础治疗措施之首。本书就立足于通过饮食调理来防治糖尿病，由医学专家和营养师联袂打造。全书共分五章：

第一章，引导读者全面认识糖尿病。

第二章，教会读者朋友在日常饮食中寻找有助降糖的食物，并教授相关的制作方法、食用方法，有效对抗糖尿病。

第三章，告诫读者朋友哪些食物是需要糖尿病患者禁忌和远离的。认清这些不利于健康的饮食因素，主动摒弃，在很大程度上可以改善糖尿病。

第四章，教读者朋友识别中药中“药食同源”的药材，并入肴降糖养生，可以帮助糖尿病患者更有效地对抗疾病。

第五章，根据糖尿病常见的并发症，介绍疾病发病机制、饮食防治方案以及相关的药膳防治方法等，引导读者更好地呵护自

己，帮助糖尿病患者带病延年。

虽然本书仅有五章内容，但是其实用性和养生信息量很大，足以让读者“爱不释手”。

本书用真挚的情感、温馨的语言、有效的饮食指导，帮助糖尿病患者收获健康和幸福！希望每一位糖尿病患者都能从中受益，平安健康长寿，尽享天年。



PART 01

询医问诊，全面认识糖尿病

2 “高血糖”和“糖尿病”的区别

2 什么是高血糖

2 什么是糖尿病

3 糖尿病与高血糖是有区别的

4 什么情况下需要警惕糖尿病

4 有家族遗传病史

4 有“三多一少”的典型症状

4 酮症酸中毒或高渗性非酮症昏迷

4 反复感染

4 有异常分娩史

5 反应性低血糖

5 肥胖

5 阳痿

5 一些特殊疾病

6 医生教你看明白化验单

6 基础检查及化验结果解析

7 化验结果异常情况及评测

7 血糖异常可能出现的其他疾病

8 中医对糖尿病的认识

8 中医认为，消渴症发生有两大条件



8 中医关于糖尿病的先天病因解析

10 防重于治，做到未病先防

- 10 学习与了解糖尿病知识
- 10 有家族史的需提前预防
- 10 高危人群要注意血糖检测
- 10 将运动作为日常生活的一部分
- 11 控制饮食很重要
- 11 保持平和的心态

- 11 预防慢性病
- 11 避免或少用对糖代谢不利的药物

12 得了糖尿病，如何带病延年

- 12 要明白你最需要改变什么
- 12 与医生进行有效的沟通
- 12 定期做好各种检查
- 13 注意科学服药
- 13 不要盲目相信“万能”“包治”
- 13 要增强抗病信心
- 13 做好生活防护

14 患者家属需要特别关注的问题

- 14 要有信心
- 14 了解糖尿病相关的护理知识
- 14 给糖尿病患者必要的帮助
- 14 督促患者进行适当的户外运动
- 15 在饮食上多下些功夫
- 15 高危情况要警惕
- 15 不要忘记自己的健康

16 糖尿病患者最佳饮食圭臬

- 16 蛋白质的需要和摄取
- 16 碳水化合物的需要和摄取
- 17 脂肪的需要和摄取
- 17 注意用餐的先后顺序

食物中暗藏的“降糖药”

20 玉米

- 21 玉米什锦沙拉 降压降糖
21 玉米蘑菇汤 健脾利湿、润肠通便

22 薏米

- 23 玫瑰薏米豆浆 低脂降糖
23 红豆薏米豆浆 减脂健脾降糖

24 荞麦

- 25 荞麦豆浆 降糖降脂
25 糙米荞麦米糊 降胆固醇、降脂减肥

26 燕麦

- 27 燕麦薏米豆浆 延缓餐后血糖升高
27 玉米燕麦饼 降糖

28 大麦

- 29 豪华大麦粥 降脂保肝、补肾益肺
29 大麦麸皮馒头 暖脾健胃、消渴除热

30 红豆

- 31 红豆葫芦羹 益肾降糖、利湿消肿
31 二豆饮 清热利湿、除脂降糖

32 绿豆

- 33 绿豆豆浆 清热解毒、止渴利尿
33 绿豆百合菊花豆浆 清肝明目、降糖止渴

34 黑豆

- 35 黑豆豆浆 降脂、降糖、软化血管
35 五香醋豆 降低血液黏稠度

36 黑米

- 37 黑米芝麻糊 活血化瘀、润肠通便
37 黑米鸡肉汤 益肾补虚、降脂降压

38 大白菜

- 39 白菜汁 生津除燥、止渴降糖
39 白菜胡萝卜汁 生津止渴、降脂降糖

40 生菜

- 41 西芹生菜汁 清肠降脂、解毒消肿
41 蒜泥生菜 清热除烦、降糖降脂

42 菠菜

- 43 菠菜汁 降压降糖、清热解毒
43 西芹菠菜汁 稳定血糖、减脂减肥

44 空心菜

45 空心菜汤 消脂降糖、清热解毒

45 蒜泥空心菜 降糖降脂、清热解毒

46 紫甘蓝

47 紫甘蓝汁 益脾和胃、生津止渴

47 甘蓝豆皮汤 降糖降脂、排毒润肠

48 菜花

49 菜花杂拌 清热去火、生津止渴

49 蒜泥西蓝花 降糖开胃、消炎杀菌

50 马齿苋

51 绿豆马齿苋瘦肉汤 清热解毒、解渴除烦

51 马齿苋拌黄豆芽 清热降糖、抗菌消炎

52 苋菜

53 苋菜汤 清热解毒、清肝明目

53 苋菜粉丝汤 清热利湿、清肝解毒

54 荠菜

55 荠菜拌豆腐 清凉明目、消渴除燥

55 鸡肝荠菜汤 养肝明目、清热解毒

56 芹菜

57 芹菜汁 降脂降糖、清热利湿

57 苦瓜芹菜汁 降糖降压、清脂减肥

58 芥蓝

59 凉拌芥蓝 除烦消渴、解毒祛风

59 芥蓝熏干 清热除烦、降糖补钙

60 黄瓜

61 清香瓜条 滋阴生津、清热解渴

61 黄瓜汁 养阴除烦、降糖降脂

62 苦瓜

63 苦瓜山药汤 益气清心、除热祛燥

63 苦瓜姜汁 祛热养心、清肝明目

64 冬瓜

65 冬瓜白菜汁 清热解毒、利尿通便

65 冬瓜黄瓜汁 除燥消渴、清热利水

66 南瓜

67 南瓜汁 补中益气、降糖降脂

67 西芹南瓜汁 助消化、预防动脉粥样硬化

68 丝瓜

69 番茄丝瓜汤 清热凉血、消脂降糖

69 丝瓜烩菇片 补中益气、清热除烦

70 白萝卜

71 白萝卜汁 滋阴补虚、润燥消渴

71 西芹萝卜汁 降脂降糖、生津止渴

72 胡萝卜

73 胡萝卜汁 益肝明目、降糖降脂

73 洋葱胡萝卜汁 益血补虚、杀菌消炎

74 莴笋

75 嫩姜拌莴笋 增进食欲、排毒降脂

75 莴笋汁 清热利尿、降糖降脂

76 芦笋

77 苹果芦笋汁 补血益气、降糖降脂

77 蚝油芦笋 清热利尿、生津润燥

78 竹笋

79 清炒竹笋 清热化湿、降脂降糖

79 竹笋黄花汤 降糖止渴、消脂减肥

80 茄子

81 决明烧茄子 清火明目、降脂减肥

81 茄子粥 清热凉血、解毒散瘀

82 番茄

83 番茄汁 清热凉血、生津止渴

83 番茄芹菜汁 清热解毒、减肥美容

84 青椒

85 青椒胡萝卜生姜汁 养肝明目、平衡血脂血糖

85 甜椒番茄汁 净化血液、减脂降糖

86 黑木耳

87 黑木耳炒芹菜 去脂降压、平衡血糖

87 黑木耳炒黄花菜 解郁活血、消脂降糖



88 蘑菇

89 田园小炒 降脂降糖、清热解毒

89 烧香菇 补脾益气、活血降脂

90 豆腐

91 葱豉豆腐汤 解热祛痰、健胃利尿

91 泥鳅豆腐羹 益气和中之、降脂减肥

92 魔芋

93 魔芋拌黄瓜 清热解毒、降脂降糖

93 魔芋豆腐汤 平稳血糖、降脂减肥

94 仙人掌

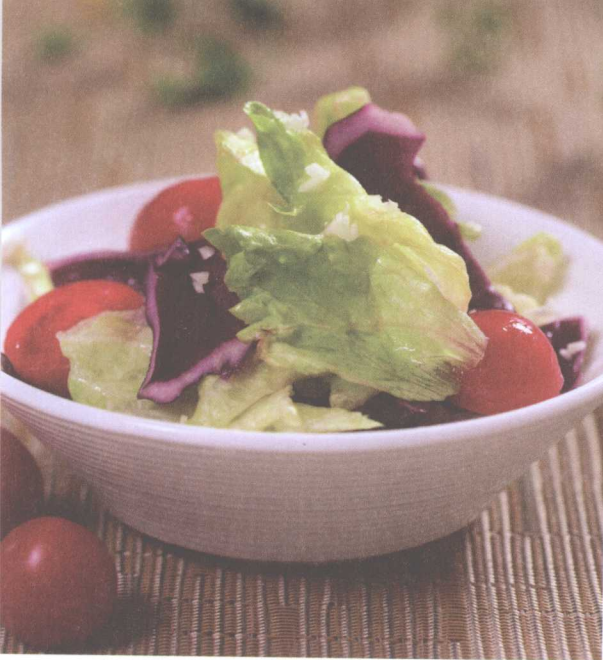
95 爽口仙人掌 清热解毒、散瘀消肿

95 仙人掌羹 滋阴润肺、清热解毒

96 芦荟

97 苹果芦荟汁 软化血管、降糖降脂

97 番茄拌芦荟 清热解毒、降糖降压



98 海带

- 99 绿豆海带豆浆 清热排毒、降脂减肥
- 99 海带绿豆杏花汤 活血解郁、降糖强体

100 紫菜

- 101 紫菜豆腐汤 补钙排毒、减脂降糖
- 101 紫菜手卷 平衡血糖、降脂降压

102 杨桃

- 103 盐拌杨桃 减脂生津、滋阴止渴
- 103 杨桃红茶 生津止渴、降脂降糖

104 柠檬

- 105 柠檬汁 生津解暑、开胃醒脾
- 105 柠檬蜂蜜红茶 止渴生津、消炎利尿

106 草莓

- 107 草莓汁 清热凉血、减肥降糖
- 107 草莓火龙果汁 滋补肠胃、清热排毒

108 大蒜

- 109 小米大蒜粥 益气补脾、扶正纠虚
- 109 大蒜泥 杀菌消炎、降低胆固醇

110 姜

- 111 生姜粥 开胃消脂、防治感冒
- 111 姜汁菠菜 清热解毒、排毒降脂

112 橄榄油

- 113 醋汁拌橄榄 开胃降脂、润肠排便
- 113 橄榄油蒸茄子 清热解毒、降脂降压

114 山茶油

- 115 山茶油拌时蔬 降脂降压、平衡血糖
- 115 山茶油拌芥菜 通肺开胃、解毒消肿

116 牛奶

- 117 姜汁炖奶 开胃补钙、益气调中
- 117 菜花奶汤 平衡血糖、消脂排毒

揪出食物中破坏血糖平衡的“坏分子”

- | | | |
|---------|---------|----------|
| 120 肥猪肉 | 127 鱼子 | 133 红薯 |
| 121 猪蹄 | 127 油条 | 133 豌豆 |
| 121 猪肚 | 128 油面筋 | 133 蚕豆 |
| 121 猪肝 | 128 面条 | 134 芋头 |
| 122 腊肉 | 128 面包 | 134 甜菜 |
| 122 香肠 | 129 蛋糕 | 134 香椿 |
| 123 炸鸡 | 129 月饼 | 135 腌雪里蕻 |
| 123 鸡心 | 129 饼干 | 135 腌萝卜 |
| 124 鹅肝 | 130 锅巴 | 135 菱角 |
| 124 鸡蛋黄 | 130 爆米花 | 136 腐竹 |
| 124 咸鸭蛋 | 130 绿豆糕 | 136 甘蔗 |
| 125 松花蛋 | 131 年糕 | 136 菠萝蜜 |
| 125 胖头鱼 | 131 薯片 | 137 樱桃 |
| 125 河虾 | 131 排叉 | 137 梨 |
| 126 河蟹 | 132 麻花 | 137 葡萄 |
| 126 鲍鱼 | 132 黄油 | 138 香蕉 |
| 126 墨鱼 | 132 奶油 | 138 橙子 |



138 橘子

139 杏

139 枇杷

139 桂圆

140 榴莲

140 椰子

140 山竹

141 芒果

141 无花果

141 桑葚

142 黑枣

142 柿子

142 杨梅

143 甜瓜

143 哈密瓜

143 干荔枝

144 干红枣

144 白果

144 开心果

145 可乐

145 啤酒

145 白酒

146 红葡萄酒

146 白葡萄酒

146 糯米酒

147 麦芽糖

147 白砂糖

147 红糖

148 冰糖

148 蜂蜜

148 水果罐头

149 冰激凌

149 果酱

149 蜜饯

PART 04

防治糖尿病，请药膳做“援军”

152 人参

153 人参汤 补虚、纠正糖代谢失常

153 人参枸杞饮 补气滋阴、调节血糖值

154 西洋参

155 罗汉果洋参茶 滋阴补气、润肺降火

155 洋参铁皮枫斗茶 清热润燥、滋养
阴津

156 灵芝

157 灵芝山药汤 降糖降压、养肝护肾

157 灵芝麦片粥 消渴润燥、平衡血糖

158 麦冬

159 杞麦烧冬笋 滋阴润肺、清心除烦

159 葛根麦冬汤 健脾养阴、平衡血糖

160 地黄

161 百合地黄汤 滋补肝肾、除烦养阴

161 生地橄榄饮 清热养阴、除烦生津

162 黄芪

163 党参黄芪茶 健脾益气、补气滋阴

163 黄芪枸杞饮 补气、养血、滋阴

164 罗汉果

165 罗汉果减脂茶 疏肝解郁、降脂降糖

165 罗汉果糙米粥 降脂减肥、软化血管

166 女贞子

167 三子核桃汤 滋补肝肾、消渴除烦

167 女贞子决明汤 滋阴除烦、降脂降糖

168 牛蒡子

169 薄荷牛蒡子汤 清热消渴、通便解毒

169 牛蒡子茶 平衡血脂血糖

170 肉桂

171 桂皮鲫鱼 除湿痹、暖脾胃

171 肉桂姜汤 杀菌消炎、抗感染

172 田七

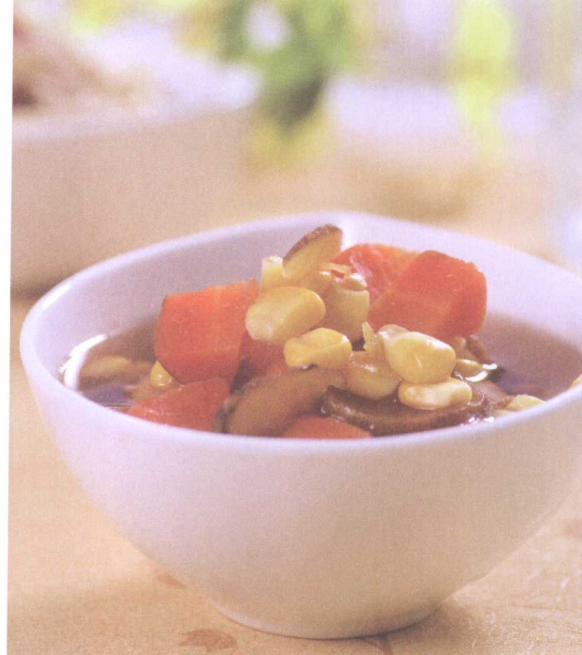
173 木耳田七汤 防治心血管疾病

173 田七花茶 清热平肝、降脂降压

174 莲子

175 莲子绿豆鸽子汤 清热去火、滋阴润燥

175 莲子粥 健脾安神、平衡血糖



176 枸杞

- 177 枸杞豆浆 滋补肝肾、益精明目
- 177 柴胡枸杞饮 清热解表、疏肝升阳

178 玉米须

- 179 薏仁玉米须汤 清热除湿、益肺健脾
- 179 玉米须芹菜汤 平肝清热、降糖降脂

180 金银花

- 181 金银花枸杞汤 清热解毒、防治痈疽
- 181 三花茶 清热降糖、杀菌消炎

182 薄荷

- 183 薄荷玫瑰花茶 辛凉生津、解郁化火
- 183 薄荷马蹄汤 平稳血糖、生津止渴

184 黄连

- 185 黄连姜汁茶 清热和胃、祛脂排毒
- 185 山药黄连汤 清热解毒、抗菌消炎

186 玉竹

- 187 百合玉竹汤 养阴润燥、除烦止渴
- 187 玉竹豆腐汤 清热滋阴、降脂降糖

188 葛根

- 189 胡萝卜玉米粉葛汤 清热明目、生津止渴
- 189 三味降糖茶 清热养阴、降糖消炎

190 地骨皮

- 191 地骨皮玉米须茶 滋阴润燥、生津消渴
- 191 地骨桑白皮麦冬饮 消渴除痹、凉血祛燥

192 桔梗

- 193 桔梗牛蒡汤 祛脂排毒、平衡血糖
- 193 桔梗冬瓜汤 宣肺生津、降糖止咳

194 桑叶

- 195 桑菊饮 清热解毒、降脂降糖
- 195 广式凉茶 清热解毒、滋阴除燥



196 桑白皮

197 桑白皮塑身茶 除燥消渴、降脂减肥

197 青草降糖茶 清热解毒、抗菌消炎

198 丹参

199 丹参玉楂饮 活血化瘀、降脂降压

199 参莲汤 益气健脾、养心安神

200 知母

201 荷叶知母茶 祛脂减肥、降火消渴

201 知母炖甲鱼 清热除烦、平肝息风

202 黄精

203 黄精羹 养阴润肺、健脾消渴

203 黄精首乌汤 滋补润肺、扶正消渴

204 茯苓

205 荞麦茯苓饼 减肥除湿、平衡血糖

205 茯苓豆腐 清热解毒、降脂减肥、补钙防病

206 白术

207 白术陈皮汤 健脾益气、扶正纠虚

207 白术川芎当归茶 补气健脾、祛燥利水

208 罗布麻

209 罗布麻饮 降压降糖、清凉去火

209 雪菊罗布麻茶 降脂降糖、保肝明目

210 五味子

211 五味子茶 益气生津、降糖降压

211 五味子沙拉 降脂降压、平衡血糖

警惕并发症，良好饮食助带病延年

214 糖尿病并发失眠

215 五加茶 降糖助眠有神效

215 玉竹枣仁汤 生津消渴、安神助眠

216 糖尿病并发高脂血症

217 凉拌莴苣叶 清热解毒、降脂降压

217 芥菜魔芋汤 润肠通便、排毒祛脂

218 糖尿病并发高血压

219 萝卜鲜藕汁 清热生津、养阴凉血

219 山楂麦芽汤 消脂降压、活血化瘀

220 糖尿病并发脂肪肝

221 苦菜萝卜汤 清热解毒、养肝消脂

221 茼蒿炒萝卜丝 宽中理气、清肝祛脂

222 糖尿病并发眼病

223 枸杞玉米糊 滋阴养血、清热明目

223 银杞养目汤 补益肝肾、去火明目

224 糖尿病并发肺结核

225 鱼腥草煲猪肺 清肺润肺、杀菌消炎

225 木耳炒百合 润肺消炎、活血化瘀

226 糖尿病并发支气管炎

227 橄榄萝卜饮 降气理肺、止咳化痰

227 胖大海橄榄茶 养阴生津、清咽利喉

228 糖尿病并发心脏病

229 洋葱番茄汤 养心益气、抗菌消炎

229 木耳冬瓜汤 活血化瘀、降脂降压

230 糖尿病并发脑血管病

231 竹荪烩茉莉 补气养阴、清热利湿

231 黄花菜炒黄瓜 解郁消脂、降糖降压

232 糖尿病并发便秘

233 木耳芝麻茶 益气活血、润肠通便

233 韭黄豆芽菜 散瘀解毒、排便降糖

234 糖尿病并发腹泻

235 芡实莲子薏米汤 补中益气、健脾止泻

235 山药糕 和胃益中、健脾固肠

236 糖尿病并发痛风

237 南瓜绿豆汤 清热去火、利尿排毒

237 车前草饮 消炎杀菌、利尿降脂