

糖尿病自我调养

速查全书

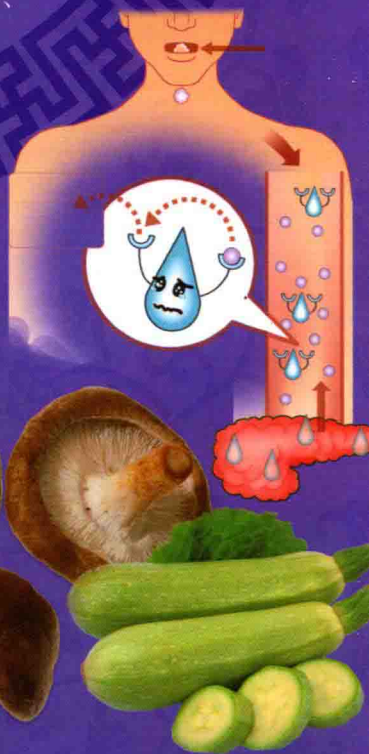
张平◎编著

北京联合出版公司



自己治疗糖尿病
不用天天跑医院

分析糖尿病发病机制，详解饮食、营养、运动等治疗手段，提供大量好吃易做的降糖菜谱、药膳、粥品，传授拔罐、刮痧、艾灸等中医实用技巧，是糖尿病患者的居家自疗必备书。



张平 编著

糖尿病 自我调养 速查全书



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病自我调养速查全书 / 张平编著 . —北京 : 北京联合出版公司 , 2016.9
ISBN 978-7-5502-8594-1

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 (2016) 第 224696 号

糖尿病自我调养速查全书

编 著 : 张 平
责任编辑 : 李 征
封面设计 : 韩立强
责任校对 : 张爱萍
美术编辑 : 盛小云

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京德富泰印务有限公司印刷 新华书店经销

字数430千字 720毫米×1020毫米 1/16 24印张

2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8594-1

定价 : 59.00元

未经许可 , 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有 , 侵权必究

本书若有质量问题 , 请与本公司图书销售中心联系调换。电话 : (010) 65418761

近年来，全球糖尿病的发病率日益上升，据统计目前全球有超过 3.66 亿糖尿病患者，我国的糖尿病患者已超过 1 亿人，这个数字还在以每天 3000 人的速度持续增长，无论是在人数上还是增长速度上都位居全球首位，发病人群也逐渐年轻化，甚至连很多小孩都患上了糖尿病。

为什么我国糖尿病的人数会如此激增呢？其原因就在于吃得好、运动少了、压力大了。随着物质生活条件的改善，很多人面对美味佳肴，控制不住食欲，大吃大喝，摄入了大量高脂肪、高蛋白、高热量、高糖分的食物，为糖尿病埋下了很深的隐患。日益发达的交通和电子产品，使得人们的生活变得舒适快捷的同时，也不可避免地出现了运动不足、过于肥胖等问题，而大量脂肪堆积体内，会加重胰岛的负担，导致胰岛素分泌不足，最终引发糖尿病。另一方面，快速的生活节奏和生活成本的提高给人们带来较大的精神压力，压力过大会扰乱内分泌系统，也会诱发糖尿病。

人们常说，糖尿病本身并不可怕，可怕的是其并发症。确实，当糖尿病悄悄侵入我们身体的时候，患者身体上并不会感觉出任何不适，只是会发现喝得多了、吃得多了、尿得多了，体重却轻了。正是因为这种“悄无声息”的特点，使得很多人在不知不觉

中患上糖尿病，也不会对此病引起重视。然而糖尿病对人体的危害却是多方面的，在血糖长期得不到控制的情况下，可进一步对全身各个器官功能造成严重的损害，引发一系列的急慢性并发症，如酮症酸中毒、糖尿病足、肾衰竭、视网膜病变等，严重者甚至导致残疾或死亡，因此糖尿病又被人们形象地称为“甜蜜杀手”。



为了使更多的人避免糖尿病的侵袭，使糖尿病患者早发现、早治疗，我们编写了《糖尿病自我调养速查全书》，采用图文对照的方式，直观形象地介绍糖尿病的发病机制、病理原因、易患人群、症状表现、分类和影响、诊断基准等，详细介绍糖尿病的防治知识、食物交换份法、营养处方、饮食处方、运动处方和中医处方。其中的食物交换份法可以让糖尿病患者的饮食更加丰富多彩，使其在宜吃食物的范围内有了很多更好的选择，吃得健康，吃得美味。营养处方分析不同营养素对糖尿病患者的影响，并提供不同营养素的饮食来源。饮食处方分门别类地介绍了糖尿病患者宜吃的食物，以及怎么吃、怎么搭配，提供了大量有益于降糖的食谱，帮助糖尿病患者合理安排餐次、选择最佳食物和最佳的搭配方式，严格控制热量和糖分的摄入，以更好地控制血糖。运动处方教给患者养成良好的生活习惯，改掉生活中的小毛病，适当运动，选择适合自己的运动方式，增强体质。中医处方指导患者通过经络养生和药膳调理控制降低血糖，重获健康。同时介绍了糖尿病患者忌吃禁吃的食物，让患者科学避开饮食误区。书中的治疗方法简单易行，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。



谈“糖”色变

揭开糖尿病的神秘面纱



目

录

糖尿病是什么样的病.....	2
这些人离糖尿病很近.....	3
糖尿病和血糖值的“亲密关系”.....	4
遗传不是糖尿病的直接诱因.....	6
肥胖更易诱发糖尿病.....	8
压力过大是血糖升高的“导火索”.....	10
胰岛素是调节血糖的唯一激素.....	12
食物决定血糖含量.....	14
暴饮暴食使胰腺工作能力下降.....	16
当心糖尿病并发症悄悄接近你.....	18
糖尿病肾病——蛋白尿增多引发尿毒症.....	20
糖尿病视网膜病变——后天失明的直接原因.....	22
糖尿病神经病变——唯一具有初期症状的并发症.....	24
大血管障碍——提早 10 年诱发动脉硬化.....	26
糖尿病酮症酸中毒——治疗不及时危及生命.....	28
糖尿病并发症是可以自我预防和自我控制的.....	30

糖尿病的类型

了解多一点，保护多一点



图解 1 型糖尿病的来龙去脉.....	32
图解 2 型糖尿病的病理病因.....	36
图解妊娠型糖尿病的类型和影响.....	40
特殊类型的糖尿病.....	42





糖尿病的诊断基准

化验单中隐藏的健康秘密



目

录

体重监测是自我管理的第一步	44
体重减轻是“看得见”的降糖效果	46
糖尿病的必查项目——尿常规	48
糖尿病的必查项目——血糖检测	50
糖尿病的必查项目——口服葡萄糖耐量试验	52
不可或缺的辅助检查——下肢体位试验	54
不可或缺的辅助检查——眼科筛查	56
不可或缺的辅助检查——糖化血红蛋白	57
一定要做的辅助检查——心电图	58
一定要做的辅助检查——肝肾功能检测	59



食品交换表

卸去糖尿病患者的饮食束缚



“食量”因人而异	66
三餐吃好有利于血糖降低	69
一个单位 80kcal (千卡) 的由来	71
食品交换表【1】——三餐主食选择多	74
食品交换表【2】——水果不可随意做交换	75
食品交换表【3】——海鲜产品“陷阱”多	77
食品交换表【4】——牛奶饮用要有“度”	79
食品交换表【5】——不是“油”的油脂最可怕	81
食品交换表【6】——蔬菜品种要丰富	83
警惕！调味料也有热量	85
营养师手记——送给糖尿病患者的“营养指示单”（1） ..	87
活用食品交换表——糖友一天的饮食规划	88
把“交换”贯彻到底——早餐	90
把“交换”贯彻到底——午餐	92
把“交换”贯彻到底——晚餐	94

目

录

营养师手记——送给糖尿病患者的“营养指示单”（2）	96
无处不在的“交换”——面包和饺子皮	97
无处不在的“交换”——水果和鲜榨果汁	99
无处不在的“交换”——含盐高的食品如何选	100
无处不在的“交换”——牛奶的“衍生物”	103
无处不在的“交换”——砂糖摄入要谨慎	104
无处不在的“交换”——食用饮料和甜点要慎重	105
无处不在的“交换”——黑咖啡是最好的选择	107
无处不在的“交换”——拒绝酒精是原则	108



糖尿病患者的营养处方

营养均衡，平衡膳食



蛋白质——构成生命的物质基础	120
叶酸——将脑卒中的发病风险降低 18%	122
钙——“骨代谢”的起点与终点	124
铁——身体各大器官的氧气瓶	126
镁——维持生命活动的催化剂	128
钾——防治高血压有奇效	130
膳食纤维——能改善胰岛素水平的营养素	132
脂肪代谢——人体供热供能的源泉	134
糖类代谢——生命活动的调节者	136
蛋白质代谢——调节人体生理功能	138
5 个步骤，合理安排营养摄入	140





目

录

谷物、薯类、豆类怎么吃.....146

玉米.....	148	大麦.....	162
小米.....	150	花豆.....	163
薏米.....	152	红豆.....	164
黑米.....	154	绿豆.....	166
荞麦.....	156	黄豆.....	167
燕麦.....	158	黑豆.....	168
莜麦.....	160	豆角.....	169

蔬菜菌菇怎么吃.....170

大白菜.....	172	西兰花.....	188
小白菜.....	173	白萝卜.....	189
生菜.....	174	胡萝卜.....	190
菠菜.....	175	莴笋.....	191
空心菜.....	176	芦笋.....	192
包菜.....	177	竹笋.....	193
紫甘蓝.....	178	洋葱.....	194
芥菜.....	179	蒜薹.....	195
豌豆苗.....	180	红薯.....	196
芥菜.....	181	黄豆芽.....	197
芹菜.....	182	西葫芦.....	198
丝瓜.....	183	茄子.....	199
黄瓜.....	184	山药.....	200
苦瓜.....	185	西红柿.....	201
冬瓜.....	186	青椒.....	202
南瓜.....	187	甜椒.....	203



目

录



辣椒	204
茼蒿	205
蕨菜	206
银耳	207
黑木耳	208
香菇	209

鸡腿菇	210
金针菇	211
牛蒡	212
魔芋	213
猴头菇	214
上海青	215

肉禽蛋奶怎么吃 216

猪脊骨	218
鸡肉	219
乌鸡	220
鸡蛋	221
鸭肉	222
兔肉	223
鸽肉	224

鹌鹑	225
驴肉	226
鸡胗	227
野鸡肉	228
豆浆	229
牛奶	230
酸奶	231

水产品怎么吃 232

鲫鱼	234
鲢鱼	236

青鱼	237
带鱼	238



目 录



鳗鱼	239	扇贝	245
鳊鱼	240	甲鱼	246
鳕鱼	241	三文鱼	247
牡蛎	242	鲤鱼	248
海虾	243	裙带菜	249
鱿鱼	244	紫菜	250

水果干果怎么吃251

苹果	253	柚子	265
樱桃	254	鲜荔枝	266
草莓	255	李子	267
西瓜	256	葡萄柚	268
蓝莓	257	榛子	269
木瓜	258	板栗	270
桃	259	花生	271
猕猴桃	260	芝麻	272
菠萝	261	葵花子	273
石榴	262	核桃	274
山楂	263	腰果	275
火龙果	264	松子	276



糖尿病患者的饮食禁忌

走出糖尿病的饮食误区



禁吃食物有原因278

糯米 / 油饼 / 面包	280
蛋糕 / 油条 / 方便面	281
月饼 (豆沙) / 饼干 / 锅巴 (小米)	282

目

录

高粱 / 咖啡 / 粳米.....	283
小麦 / 腐竹 / 酸菜.....	284
土豆 / 雪里蕻 / 芋头.....	285
菱角 / 香椿 / 百合.....	286
甜菜 / 韭菜 / 莲藕.....	287
豌豆(干) / 蚕豆 / 荷兰豆.....	288
肥猪肉 / 猪肝 / 猪肚.....	289
猪蹄 / 腊肉 / 炸鸡.....	290
鸡心 / 香肠 / 鹅肝.....	291
鱼子 / 河虾 / 鲍鱼.....	292
胖头鱼 / 河蟹 / 墨鱼.....	293
柿子 / 甘蔗 / 甜瓜.....	294
黑枣 / 杨梅 / 干荔枝.....	295
榴梿 / 葡萄 / 桂圆.....	296
梨 / 哈密瓜 / 香蕉.....	297
红枣(干) / 桑葚 / 椰子.....	298
山竹 / 杧果 / 无花果.....	299
杏 / 枇杷 / 橘子.....	300
橙子 / 薯片 / 松花蛋.....	301
咸鸭蛋 / 鸭蛋黄 / 鸡蛋黄.....	302
猪油 / 黄油 / 奶油.....	303
白葡萄酒 / 绿豆糕 / 年糕.....	304
爆米花 / 麦芽糖 / 白砂糖.....	305
冰糖 / 红糖 / 八角.....	306





糖尿病患者的运动处方

战胜糖尿病的忠实战友



目

录

运动疗法是治疗糖尿病的又一大法宝	308
减轻体重关键靠运动	310
运动改善糖尿病之急性效果和慢性效果	312
运动对控制血糖有益处	314
运动保鲜之七秘诀	316
餐后 2 小时开始运动最有效	318
运动要怀着愉悦的心情进行	320
准备活动——轻松开启“降糖之路”	322
运动降糖从“每天半小时”开始	324
散步——简单易行的运动疗法	326
有氧运动为主，无氧运动为辅	328
降糖要选择适合自己的有氧运动	330
抓住“零散”时间，运动降糖乐趣多	332
老年人“足不出户”的降糖运动	334
老年人不要对自己的体质过于自信	336



糖尿病患者的中医处方

经络养生，汉方药膳



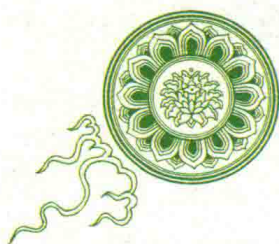
经络养生——拔罐降糖	338
经络养生——按摩降糖	342
经络养生——刮痧降糖	346
经络养生——艾灸降糖	350
汉方药膳——糖尿病脑血管病变	354
汉方药膳——糖尿病视网膜病变	355
汉方药膳——糖尿病并发肺结核	356
汉方药膳——糖尿病并发高血压	357
汉方药膳——糖尿病性高脂血症	358
汉方药膳——糖尿病足	359

目

录



汉方药膳——糖尿病肾病.....	360
汉方药膳——老年糖尿病.....	361
汉方药膳——肥胖型糖尿病.....	362
糖尿病之历代名方（一）.....	363
糖尿病之历代名方（二）.....	364
糖尿病之历代名方（三）.....	365
糖尿病之历代名方（四）.....	366
糖尿病之历代名方（五）.....	367





谈“糖”色变

揭开糖尿病的神秘面纱

年过四十，体重异常，口渴乏力，您的健康是不是已经亮起了红灯？糖尿病是否已经悄悄地接近了您？数不清的检查项目，不仅为您的生活带来了诸多不便，而且也给身心造成了过多负担！但是糖尿病为什么会找到我们呢？



Words & Tm

糖尿病是什么样的病

intro.

所谓糖尿病，简单地讲就是由于患者体内的胰岛素分泌绝对或相对不足，对糖类的利用能力减低，而造成血糖过高，尿中有糖的现象。它的发病主要是由于遗传、免疫功能紊乱等原因所致。糖尿病患者“三多一少”的症状较明显，即多食、多饮、多尿、消瘦。

① 胰岛素

胰岛素是从胰腺中分泌出来的，它是一种激素，由51种氨基酸组成。

② 肾糖阈

尿中开始出现葡萄糖时的最低血糖浓度，称为肾糖阈。

③ 尿糖

尿糖是指尿中的糖分，主要是指尿中的葡萄糖。

④ 肾小球

肾小球为血液的过滤装置，由内皮细胞层、基膜层、肾小囊上皮细胞层组成。

⑤ 肾小管

它分布的位置一般在近球小管、髓袢细段和远球小管中。

糖尿病发病原因

追究起糖尿病的病因，主要是由于胰岛分泌**胰岛素**绝对或相对不足，或是胰岛素无法正常发挥它的功能所致。

每当人体进食之后，血液中的葡萄糖浓度（即血糖浓度）都会随之升高，但由于糖尿病患者无法正常分泌胰岛素，或外周围组织对胰岛素抵抗，以致细胞不能有效运用葡萄糖，而使葡萄糖滞积在血液中，此时血糖浓度必然激增。而在正常状况下，尿中应该没有葡萄糖，但若血糖浓度太高，超出**肾糖阈**，肾脏则无法有效地将葡萄糖再吸收，便会有**尿糖**的情形产生。这也就是“糖尿病”的由来。



从“三多一少”中直观看糖尿病

① 多食

由于大量尿糖丢失，机体处于半饥饿状态，能量缺乏，所以需要立即补充，这时候就会引起食欲亢进，食量增加。

② 多饮

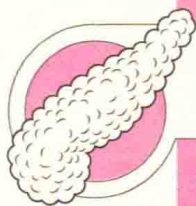
因为尿的增多，所以身体内的水分大部分流失。这就直接刺激到了口渴中枢，出现饮水量和饮水次数都增多的现象。

③ 多尿

尿量增多，排尿次数也随之增多。糖尿病患者血糖浓度增高，但是体内的葡萄糖却不能被充分利用，特别是经**肾小球**滤出后又不能被**肾小管**重新吸收，以至于形成高渗透性利尿。血糖越高，排出的尿糖就越多，因此尿量也就多起来了。

④ 消瘦

由于身体内的葡萄糖不能被充分吸收，因此只能靠脂肪和蛋白质分解来补充能量和热量。其直接后果就是体内的碳水化合物、脂肪及蛋白质被大量消耗，再加上水分的丢失，因此病人体重减轻、身体愈发消瘦。



Words & time

这些人离糖尿病很近

intro.

中国人在糖尿病方面的遗传易感性比较强。根据流行病学的调查结果,在新加坡、马来西亚、毛里求斯、美国、加拿大,以及我国香港这些比较发达的国家和地区,华人患糖尿病的概率已经达到10%~15%,几乎达到或者超过了其他人种患糖尿病的水平。

● 家族史阳性

即直系亲属中有患糖尿病的人。

● 尿糖阳性

如果血糖值超过160~180mg/dL时,糖才能较多地从尿中排出,形成尿糖,即尿糖呈阳性。

为什么糖尿病患者越来越多

① 物质条件

在经济状况迅速改善的条件下,面对各种美味食物,大多数人随意吃喝,为引发糖尿病埋下了很深的隐患。

② 不良的生活习惯

不科学、不健康的生活方式导致糖尿病患病率上升。有些人的自我保健意识和保健知识匮乏,如大吃大喝,运动量太少等,都是患糖尿病的直接原因。

③ 高强度的工作压力

快速的生活节奏,生活压力导致情绪紧张焦虑,也会诱发糖尿病。

哪些人更易诱发糖尿病



糖尿病分为原发性糖尿病和继发性糖尿病两大类。而在原发性糖尿病中又以1型糖尿病和2型糖尿病为主。

● 1型糖尿病的高发人群

1型糖尿病多见于儿童和青少年中,因此又被称为“青年型糖尿病”。但也可能发生在人一生中的各个年龄段,尤其在女性更年期阶段极为常见。1型糖尿病的高危人群是指**家族史阳性**^①,具有某种遗传标志和免疫学标志的人群。

● 2型糖尿病的高发人群

45岁以上人群是2型糖尿病的高危人群。除此之外,肥胖者、曾有过高血糖或**尿糖阳性**^②者、生过4千克以上的巨大胎儿者都是极易诱发2型糖尿病的高危人群。