



著名营养医师**方仕**集24年临床经验倾力打造

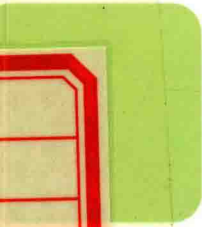
糖尿病患者的**饮食锦囊**

糖尿病人家属的**护理宝典**

糖尿病人亲友的**健康礼品**

# 糖尿病 这样吃

方仕◎编著



辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

A large, stylized orange frame surrounds the title. Above the frame, there are several orange line-art icons of food items: a bowl of noodles, a corn cob, and a piece of meat.

# 糖尿病 这样吃

方 仕◎编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病 这样吃/方仕编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,  
2012. 7  
ISBN 978-7-5381-7383-3

I. ①糖… II. ①方… III. ①糖尿病-食物疗法  
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 027974 号



# 糖尿病 这样吃

TANGNIAOBING ZHEYANGCHI



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753  
总 策 划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社  
(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京市十月印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 14

字 数: 230千字

出版时间: 2012年 7 月第 1 版

印刷时间: 2012年 7 月第 1 次印刷

责任编辑: 邓文军 江之鸟

封面设计: 添翼图文工作室

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-7383-3

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7383



# CONTENTS 目录

## ■ 第一章 糖尿病患者怎么吃

对糖尿病的认识·····	010
糖尿病患者的饮食原则·····	012
用食物交换份法指定食谱·····	017
如何根据血糖指数选择食物·····	020
糖尿病患者如何选择甜食·····	022
糖尿病患者如何饮用饮品·····	025
糖尿病患者在饮食中容易出现的误区·····	028
糖尿病患者应该远离的食品·····	031
糖尿病患者日常饮食中其他注意事项·····	034
糖尿病患者的日常饮食·····	039





## ■ 第二章 主食

荞麦	048
玉米	050
燕麦	052
黑米	053
绿豆	054
黑豆	055
红豆	057
薏米	058
小米	060
糙米	061
大豆	063

空心菜	078
韭菜	080
芹菜	082
扁豆	084
黄豆芽	085
菜花	087
西蓝花	089
苦瓜	091
洋葱	093
番茄	095
冬瓜	097
莴笋	099
西葫芦	101
蒜薹	103
黄瓜	105
南瓜	107
丝瓜	109
豇豆	111
白萝卜	113
胡萝卜	115

## ■ 第三章 蔬菜

山药	066
白菜	068
生菜	070
菠菜	072
卷心菜	074
苋菜	076



芦笋·····	117	青鱼·····	151
甜椒·····	119	带鱼·····	152
茄子·····	121	鱿鱼·····	153
豆腐·····	123	鲢鱼·····	155
海带·····	125	鳗鱼·····	156
紫菜·····	127	鳝鱼·····	157
蕨菜·····	129	牡蛎·····	159
银耳·····	131	海参·····	160
黑木耳·····	133	扇贝·····	162
香菇·····	135	虾·····	163
金针菇·····	137	牛肉·····	165
猴头菇·····	139	鸡肉·····	167
草菇·····	140	乌鸡·····	169
芥菜·····	142	鸡胗·····	171
魔芋·····	144	鸭肉·····	172
		鸽肉·····	174
		兔肉·····	175
		猪脊骨·····	176
		猪肝·····	177
<b>■ 第四章 水产禽肉</b>			
鲫鱼·····	146		
三文鱼·····	148		
鳕鱼·····	149		



**■ 第五章 水果**

苹果	180
草莓	182
山楂	183
猕猴桃	184
西瓜	185
木瓜	186
桃	188
香蕉	189
橙子	190
火龙果	191
菠萝	193
柚子	194

**■ 第六章 其他**

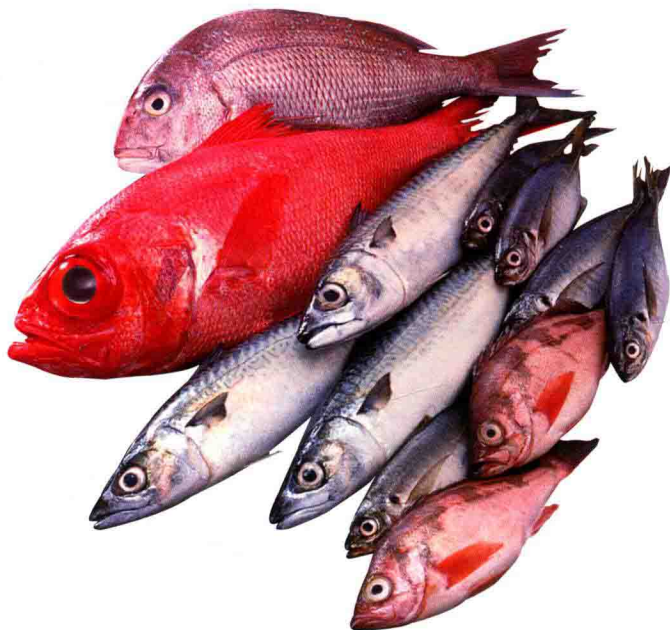
板栗	196
莲子	197
花生	198



腰果	199
芝麻	200
人参	201
枸杞	202
黄芪	203
田七	204
玉竹	205
葛根	206
何首乌	207
大蒜	208
姜	209
醋	210

## ■ 第七章 糖尿病并发症的对症食疗

糖尿病并发高血压	212
糖尿病并发高脂血症	214
糖尿病并发肾病	216
糖尿病并发肝病	218
糖尿病并发视网膜病变	220
糖尿病并发痛风	222
糖尿病并发骨质疏松症	224







# 糖尿病 这样吃

方 仕◎编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病 这样吃/方仕编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,  
2012. 7

ISBN 978-7-5381-7383-3

I. ①糖… II. ①方… III. ①糖尿病-食物疗法  
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 027974 号



# 糖尿病 这样吃

TANGNIAOBING ZHEYANGCHI



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753

总策划: 周诗鸿

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京市十月印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印张: 14

字数: 230千字

出版时间: 2012年7月第1版

印刷时间: 2012年7月第1次印刷

责任编辑: 邓文军 江之鸟

封面设计: 添翼图文工作室

责任校对: 合力

---

书号: ISBN 978-7-5381-7383-3

定价: 29.80元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7383



# 前言

# FOREWORD

近年来，随着社会经济的发展和居民生活水平的提高，我国糖尿病的发病率及患病率逐年升高。据统计，目前我国糖尿病患病率的人数居世界第二位，更为可怕的是，这个数字正以令人惊讶的速度在增加。

糖尿病是一种血液中的葡萄糖容易堆积过多的疾病，国外给它的别名叫“沉默的杀手”。我国多数糖尿病患者不了解自己的病情，甚至不知道自己已经得病了，从而导致病情不能得到很好的控制。其实，糖尿病可以说是一种生活方式病，饮食习惯的好坏直接影响着病情的轻重，如果掌握了正确的饮食原则和方法，合理规划自己的饮食，糖尿病患者就能缓解病情。本书就是告诉读者通过饮食来防治糖尿病及其并发症，帮助糖尿病患者战胜疾病。

本书共分为七章。第一章详细地介绍了对糖尿病的认识、糖尿病患者的饮食原则、用食物交换份法指定食谱、如何根据血糖指数选择食物等知识。第二章至第六章则选取了100来种有助于防治糖尿病的食材进行重点解析，每一种食材都介绍了其所含有的降糖元素，为读者解释了该食材对糖尿病的益处，还讲解了该食材的营养与功效、饮食宜忌等，帮助读者更全面地了解该食材，同时，每一种食材还配有降糖食谱，教读者如何将食材做成健康美味的佳肴。第七章则介绍了糖尿病的并发症，并针对每一种并发症推荐了对症食谱，让糖尿病患者有效地防治并发症，将疾病对生活的影响降到最低。

本书献给所有糖尿病患者及其亲友，献给关心自己、关爱家人、关注健康的人们，让糖尿病患者学会自我管理，学做自己的康复食疗师。希望本书能给糖尿病患者和其家属送去温暖和帮助，同时希望能帮助没有糖尿病的朋友远离糖尿病。



# CONTENTS 目录

## ■ 第一章 糖尿病患者怎么吃

对糖尿病的认识·····	010
糖尿病患者的饮食原则·····	012
用食物交换份法指定食谱·····	017
如何根据血糖指数选择食物·····	020
糖尿病患者如何选择甜食·····	022
糖尿病患者如何饮用饮品·····	025
糖尿病患者在饮食中容易出现的误区·····	028
糖尿病患者应该远离的食品·····	031
糖尿病患者日常饮食中其他注意事项·····	034
糖尿病患者的日常饮食·····	039





## ■ 第二章 主食

荞麦	048
玉米	050
燕麦	052
黑米	053
绿豆	054
黑豆	055
红豆	057
薏米	058
小米	060
糙米	061
大豆	063

空心菜	078
韭菜	080
芹菜	082
扁豆	084
黄豆芽	085
菜花	087
西蓝花	089
苦瓜	091
洋葱	093
番茄	095
冬瓜	097
莴笋	099
西葫芦	101
蒜薹	103
黄瓜	105
南瓜	107
丝瓜	109
豇豆	111
白萝卜	113
胡萝卜	115

## ■ 第三章 蔬菜

山药	066
白菜	068
生菜	070
菠菜	072
卷心菜	074
苋菜	076



芦笋·····	117	青鱼·····	151
甜椒·····	119	带鱼·····	152
茄子·····	121	鱿鱼·····	153
豆腐·····	123	鲢鱼·····	155
海带·····	125	鳗鱼·····	156
紫菜·····	127	鳊鱼·····	157
蕨菜·····	129	牡蛎·····	159
银耳·····	131	海参·····	160
黑木耳·····	133	扇贝·····	162
香菇·····	135	虾·····	163
金针菇·····	137	牛肉·····	165
猴头菇·····	139	鸡肉·····	167
草菇·····	140	乌鸡·····	169
芥菜·····	142	鸡胗·····	171
魔芋·····	144	鸭肉·····	172
		鸽肉·····	174
		兔肉·····	175
		猪脊骨·····	176
		猪肝·····	177
<b>■ 第四章 水产禽肉</b>			
鲫鱼·····	146		
三文鱼·····	148		
鳕鱼·····	149		



**■ 第五章 水果**

苹果	180
草莓	182
山楂	183
猕猴桃	184
西瓜	185
木瓜	186
桃	188
香蕉	189
橙子	190
火龙果	191
菠萝	193
柚子	194

**■ 第六章 其他**

板栗	196
莲子	197
花生	198

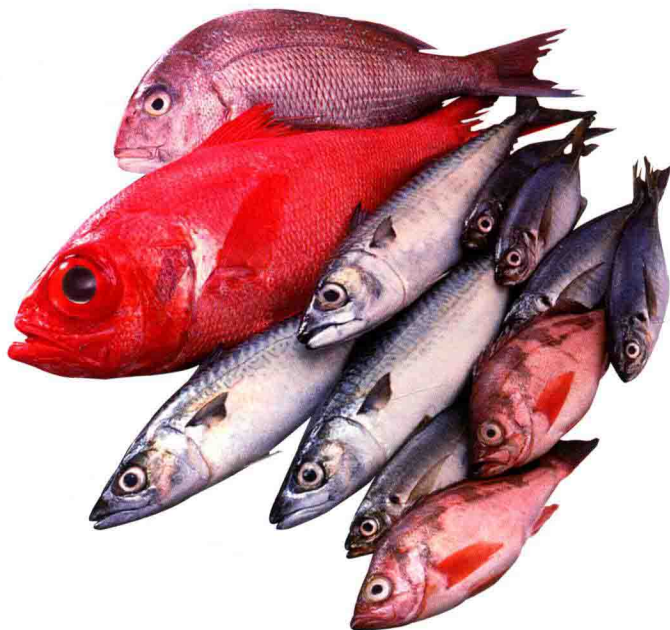




腰果.....	199
芝麻.....	200
人参.....	201
枸杞.....	202
黄芪.....	203
田七.....	204
玉竹.....	205
葛根.....	206
何首乌.....	207
大蒜.....	208
姜.....	209
醋.....	210

■ 第七章 糖尿病并发症的对症食疗

糖尿病并发高血压.....	212
糖尿病并发高脂血症.....	214
糖尿病并发肾病.....	216
糖尿病并发肝病.....	218
糖尿病并发视网膜病变.....	220
糖尿病并发痛风.....	222
糖尿病并发骨质疏松症.....	224







## 第一章

# 糖尿病患者怎么吃

饮食治疗是治疗糖尿病的基础疗法，是一切治疗方法的前提，适用于各型糖尿病患者。轻型病例以食疗为主即可收到很好的效果，中、重型病人，必须在饮食疗法的基础上，合理应用体疗和药物疗法。只有饮食控制得好，口服降糖药或胰岛素才能发挥出更好的疗效。否则，一味依赖所谓良药而忽略食疗，临床会很难取得好的效果。所以，饮食疗法为糖尿病的基础疗法，必须严格遵守。

