



一学就会

中医养生
保健读本



糖尿病居家 疗法

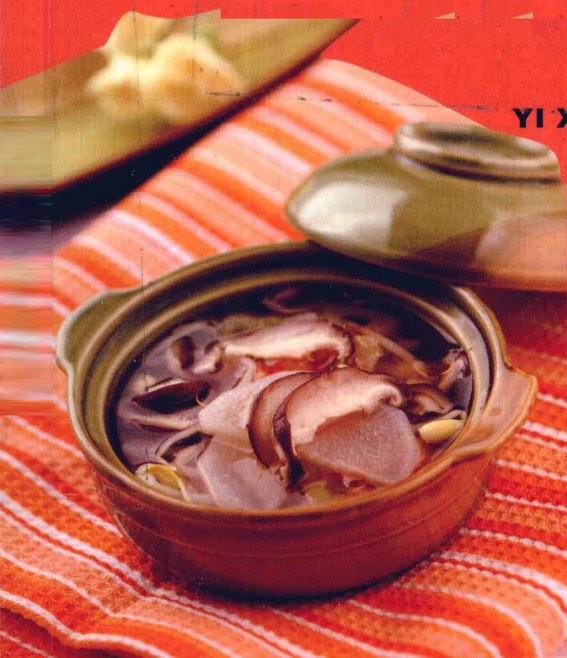
YI XUE JIU HUI TANG NIAO
BING JU JIA LIAO FA

为糖尿病患者量身
打造的居家养生保
健读本。

《中医养生保健读本系列丛书》
编委会 编



中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会糖尿病居家疗法/《中医养生保健读本系列丛书》编委会编. —北京:中国轻工业出版社, 2010.4
(中医养生保健读本系列丛书)

ISBN 978-7-5019-7550-1

I. ①一… II. ①中… III. ①糖尿病—治疗 IV. ①
R587.105

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040183号

责任编辑:王恒中 王晓晨

责任终审:劳国强

封面设计:逗号张文化创意

版式设计:旭 晖

责任监印:胡 兵

美术编辑:吴慧英

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编:100740)

印 刷:北京国彩印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2010年4月第1版第1次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:3

字 数:80千字

书 号:ISBN 978-7-5019-7550-1 定价:10.00元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

91220S2X101ZBW

中医养生
保健读本



一学就会 糖尿病居家 疗法

《中医养生保健读本系列丛书》
编委会 编



中国轻工业出版社

第一章

营养师推荐的食物

□患糖尿病宜吃什么	4	莲藕	18
糙米	5	牛蒡	19
小麦	6	芹菜	20
荞麦	7	洋葱	21
燕麦	8	海带	22
薏仁	9	干贝	23
玉米	10	蛤蜊	24
大豆	11	牡蛎	25
红小豆	12	生姜	26
黑豆	13	大蒜	27
四季豆	14	绿茶	28
魔芋	15	黑木耳	29
黄瓜	16	山药	30
苦瓜	17	橄榄油	31

第二章

糖尿病患者的禁忌食物

□患糖尿病忌吃什么	32	油条	37
甜菜	33	饼干	37
红薯	33	月饼	38
辣椒	33	蛋糕	38
大葱	34	猪肉松	38
荸荠	34	午餐肉	39
杏	34	牛脑	39
葡萄	35	炸鸡	39
柿子	35		
桃	35		
芦柑	36		
甜杏仁	36		
栗子	36		
核桃	37		

目录

第三章

中药师推荐的保健中药

□ 中药服用注意事项.....	40	麦冬.....	45	玄参.....	50
人参.....	41	黄芪.....	46	淫羊藿.....	51
知母.....	42	灵芝.....	47	川芎.....	52
地骨皮.....	43	枸杞子.....	48	玉竹.....	53
黄连.....	44	玉米须.....	49	何首乌.....	54
				葛根.....	55

第四章

营养师推荐能降血糖的营养素

□ 摄取营养素注意事项.....	56	锌.....	61	维生素B ₂	66
镁.....	57	铬.....	62	维生素B ₁	67
钙.....	58	铜.....	63	维生素B ₆	68
锰.....	59	膳食纤维.....	64	维生素C.....	69
硒.....	60	次亚麻油酸.....	65	维生素A.....	70
				维生素E.....	71

第五章

学会食品交换份

□ 食品交换份简介.....	72	素三丝.....	77	鸡蛋油菜心.....	79
□ 同类食物等值关系表.....	73	西红柿炒茄子.....	78	红烧肉炒油菜.....	80
□ 日需食品交换份.....	76	香菜拌豆腐丝.....	78	青椒炒豆腐干.....	80
□ 以食品交换份规划饮食.....	77	葱烧海参.....	78	木须肉.....	80
拌菠菜.....	77	牛奶扒白菜.....	79	海米拌芹菜.....	81
酸辣瓜条.....	77	海带豆腐.....	79	清炒南瓜.....	81
				四素汤.....	81

第六章

自助按摩

□ 按摩功效及注意事项.....	82	□ 自助头面部按摩.....	88	□ 自助足部按摩.....	94
□ 基本按摩操作法.....	83	□ 自助耳部按摩.....	90		
□ 自助全身按摩.....	85	□ 自助手部按摩.....	92		

第一章 营养师推荐的食物

患糖尿病宜吃什么

糖尿病患者的饮食安排至关重要，这是其他一切疗法的基础。轻症患者单用饮食疗法，病情即可得到控制；重症患者采用药物治疗时，也必须配合饮食疗法。

具体而言，糖尿病患者的饮食原则包括以下几个方面：

- ◎三餐定时定量。不能将三餐减为两餐吃，不宜早餐、午餐吃得少而晚餐大吃大喝；也不要过了用餐时间就不再吃饭，更不要不停地进食。
- ◎均衡摄取六大类食物。糖尿病患者每天需均衡摄取奶类、五谷根茎类、豆蛋鱼肉类、蔬菜类、水果类及油脂类食物。
- ◎多摄取富含纤维质的食物。这些食物有糙米、全谷类或全麦面包等。
- ◎减少高盐食物的摄取。糖尿病患者应该避免食用高盐与过度加工的食品，如罐头、火腿、腊肉、梅干菜、腌菜、泡菜、蜜饯等。
- ◎吃糖类食物要小心。糖类应依饮食计划中的比例摄取，并且要以多糖类为主，避免食用单糖或双糖类食物。
- ◎少吃高油脂与高胆固醇食物。要尽量少吃蛋黄、鱼卵、动物内脏、海鲜等高胆固醇食物。同时，应避免食用猪皮、鸡皮等油脂高的食物。



有效成分

B族维生素、膳食纤维、氨基酸、镁、锰、锌



降糖原理

锌、镁、锰可以强化胰岛素的功能；膳食纤维可延缓碳水化合物转变为糖类的速度；氨基酸、维生素B₁、维生素B₂可加速糖类代谢。此外，糙米中还有一种叫做“发芽米”的物质，也可叫做“发芽玄米”，它含有大量的氨基酸，且酶的活性也最强，养分也最丰富，这就是糙米可有效降低血糖的原因。

其他保健功效

调整血压 / 促进肠胃蠕动 / 改善便秘 / 促进新陈代谢 / 预防肥胖 / 预防老年痴呆症



知识驿站

◎糙米的表层含有植酸，有碍于人体吸收钙、镁、蛋白质等养分，而水可以分解植酸，所以，糙米最好在洗净后浸泡1~2小时再煮。

◎稻谷由谷壳、果皮、种皮、外胚乳、糊粉层、胚乳和胚等部分构成，糙米是只脱去谷壳其他部分保留的制品，所以糙米的营养价值高于大米。这是因为稻谷中除碳水化合物以外的营养成分大部分都集中在果皮、种皮、外胚乳、糊粉层和胚之中。



有效成分

维生素A、B族维生素、膳食纤维、镁、钙、锌、硒、氨基酸、矿物质。



降糖原理

小麦中所含的维生素A、B族维生素、膳食纤维及矿物质等营养成分，能强化胰岛素的功能、促进人体糖类代谢。其中，维生素B₆可以保护胰脏β-细胞；维生素A可以保护胰岛素细胞免受自由基的破坏；钙负责传达“分泌胰岛素”的讯息。

其他保健功效

抗氧化 / 消除疲劳 / 增强免疫力 / 增强记忆力 / 防癌抗衰老 / 保护心血管 / 预防结肠癌 / 保护神经细胞 / 促进新陈代谢 / 养心安神 / 治疗心悸失眠 / 消除烦躁不安

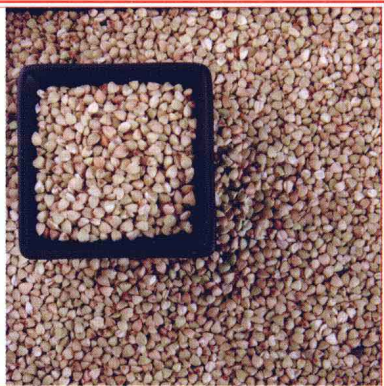


知识驿站

- ◎食用未精制的小麦可以降低血液循环中雌激素的含量，起到缓解更年期综合征和预防乳腺癌的作用。
- ◎粉末状的小麦胚芽不仅可以直接调入牛奶中饮用，还可以调入果汁中饮用，甚至还可以直接加入菜汤中饮食，这些都是糖尿病患者的饮用佳品。
- ◎小麦和小米洗净后可与大米一同烹煮。
- ◎胃寒者不适宜食用小麦。

**有效成分**

蛋白质、脂肪、B族维生素、
羟丁氨酸、钙、镁、色氨酸、
芦丁、锌、膳食纤维

**降糖原理**

荞麦对于控制血糖具有重要意义：膳食纤维可延缓饭后血糖的上升速度；羟丁氨酸、色氨酸、B族维生素能辅助糖类代谢；钙能传达分泌胰岛素的讯息；锌是胰脏制造胰岛素必不可少的元素；芦丁可提高胰岛素分泌；镁则能强化胰岛素的功能。

其他保健功效

降血压 / 帮助消化 / 保护心血管 / 降低胆固醇 / 控制体重

**知识驿站**

◎荞麦面粉分为黑白两种，黑荞麦面粉由谷粒外层研磨而成，白荞麦面粉则是由谷粒内层研磨而成，而芦丁在表层中的含量远远高于内层。因此，黑荞麦面粉更适合糖尿病患者食用。

◎黑荞麦与含维生素C的食物一起食用，可强化芦丁保护微血管的作用。

◎每克荞麦中约含1毫克芦丁，而人体内芦丁的一日需求量为30毫克。因此，荞麦的日摄入量为30克左右即可。

◎荞麦所含的蛋白质具有水溶性，因此连同汤汁一起食用，可有助于吸收更多的营养。

◎过敏者、体虚气弱者、脾胃虚弱者、肿瘤病患者均不宜食用荞麦。



有效成分

膳食纤维、蛋白质、氨基酸、
维生素B₁、维生素E、镁、锰、
硒、锌



降糖原理

燕麦含有多种有利于糖尿病患者食用的营养成分。如燕麦中的膳食纤维可以强化消化系统功能，延缓饭后血糖的上升；维生素B₁可以参加糖类的代谢，维持血糖的正常水平；镁、锰可强化胰岛素功能、抑制血糖水平升高；锌是制造胰岛素的必要元素；硒的功能类似胰岛素，也可以起到稳定体内血糖水平的作用。

其他保健功效

预防心血管疾病 / 预防骨质疏松 / 改善便秘 / 降低胆固醇 / 加快伤口愈合 / 预防贫血 / 防癌 / 促进血液循环 / 降血脂



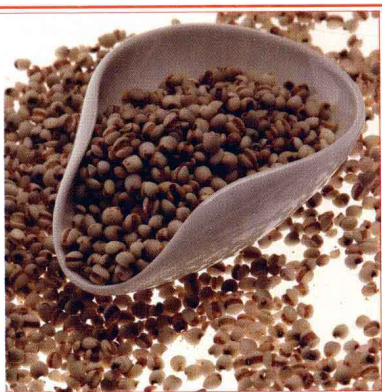
知识驿站

- ◎挑选燕麦要挑选新鲜、颗粒饱满的，这样的燕麦营养保存最完整。
- ◎尽量选择真空包装的燕麦，并注意保存期限；若购买散装燕麦，要注意是否有长虫、发霉等问题。
- ◎燕麦植酸含量高，会阻碍人体吸收饮食中的钙、磷、铁等矿物质。
- ◎燕麦性凉，不易消化。因此，脾胃虚寒者应慎用。
- ◎燕麦营养丰富且均衡，具有很高的营养价值和药用价值，含人体必需的8种氨基酸，可满足糖尿病患者的饮食需求。



有效成分

B族维生素、膳食纤维、氨基酸、锌、镁、蛋白质



降糖原理

氨基酸、维生素B₁、维生素B₂可以加快糖类的代谢；膳食纤维可延缓饭后血糖上升；锌是胰脏制造胰岛素不可或缺的必要元素；镁能强化胰岛素的功能。薏仁中恰含以上所说的这些营养成分。

此外，薏仁的蛋白质含量在谷类中居首位，是非常好的营养食材。因此，薏仁被视为糖尿病患者的最佳代餐。

其他保健功效

促进脂质代谢 / 美白皮肤 / 降低低密度脂蛋白胆固醇 / 帮助消化 / 消除水肿



知识驿站

◎在分类上，薏仁属于主食类，淀粉的含量较高。因此，虽然它具有降血糖的功能，但糖尿病患者仍需控制摄取量。

◎薏仁所含的糖类黏性较高，不易消化，应分次少量食用。

◎经期中或正在怀孕的女性应该避免食用薏仁，以免造成腹痛或妊娠中断等不良后果。

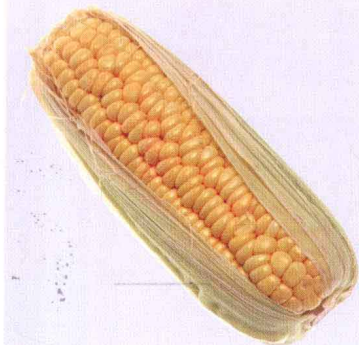
◎薏仁较难煮熟，在煮之前需要先以温水浸泡2~3小时，让它充分吸收水分，在吸收了水分后再与其他米一起煮，就很容易烂熟。

◎将鲜奶煮沸，加入薏仁粉拌匀后食用，常食可保持皮肤光洁、细腻。



有效成分

胡萝卜素、维生素B₂、膳食纤维、
谷氨酸、钙、镁、硒、烟酸、维
生素E、维生素C



降糖原理

玉米中富含的硒与镁负责传递身体需要胰岛素的讯息，可强化胰岛素的功能；维生素B₂能加速体内糖类的代谢，有效降低高血糖患者的血糖值；胡萝卜素可以阻止自由基对胰岛素的破坏；膳食纤维能延缓人体对碳水化合物的消化吸收。

其他保健功效

抗氧化 / 预防动脉粥样硬化 / 增强记忆力 / 抗癌 / 降血压 / 降血脂 / 增强人体免疫力 / 利尿 / 延缓衰老



知识驿站

◎玉米含有大量淀粉，虽然可以把它作为米饭的替代品，但也不宜过量摄取。

◎玉米煮熟了有利于营养的吸收。虽然高温加热会导致维生素C流失，但是其中的抗氧化成分会在烹调的过程中加倍释放。

◎玉米须上可能会有农药残留，食用前应先用冷水浸泡30分钟，再用清水冲洗干净。

◎吃玉米棒时应把玉米粒里的胚芽全部吃尽，因为玉米的许多营养都集中在这里。



有效成分

钙、硒、黄豆蛋白、甘氨酸、精氨酸、镁、大豆皂素、大豆纤维、卵磷脂、黄豆胜肽、大豆固醇、异黄酮素、多元不饱和脂肪酸



降糖原理

大豆中富含大量可溶性纤维。可溶性纤维中的碳水化合物有助于血糖的改善，能降低身体吸收糖的比率。并且大豆纤维不像其他纤维，它在体内很容易分解，对消化系统不会造成过重的负担。另外，糖尿病患者容易感到疲惫，而含有多种必需氨基酸的大豆，能为人体提供丰富的供人体能量来源的肝糖。

其他保健功效

调节血压 / 预防高血脂 / 强化脑细胞 / 改善骨质疏松 / 促进血液循环 / 减轻更年期症状



知识驿站

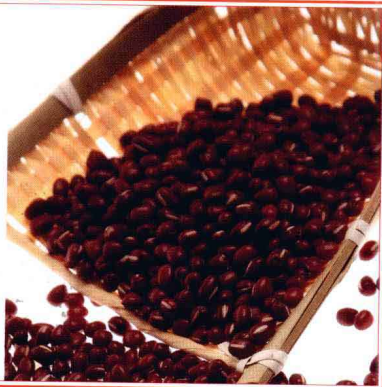
- ◎ 质量优良的大豆应是颗粒大小均匀、形状饱满、光滑没有碎粒，且外观具有光泽。
- ◎ 大豆应保存于阴凉通风处，所以如果一次性购买太多，保存不好会容易发霉。
- ◎ 大豆不宜生吃，因为生大豆中含有对人体有害的物质。
- ◎ 经常服食大豆制品对高血脂、高血压、动脉粥样硬化、冠心病、脂肪肝患者都很有益处。



红小豆

有效成分

维生素B₁、维生素B₂、维生素E、
膳食纤维、镁、锌、钙



降糖原理

红小豆是物美价廉的天然降血糖药物，能帮助胰岛素代谢血糖，是将葡萄糖转变成能量的“红珍珠”。比如红小豆中所含丰富的B族维生素可以帮助身体有效运用各种已摄取的营养素，使其发挥最大功效。并且，其所含的镁也能帮助胰岛素代谢血糖，而维生素B₁、维生素B₂则可帮助葡萄糖转变成能量。此外，其含有的水溶性膳食纤维还可延缓饭后血中葡萄糖的吸收，有利于糖尿病患者控制病情。

其他保健功效

降血压 / 降血脂 / 利尿除湿 / 消肿解毒 / 滋阴补气 / 安神活血



知识驿站

- ◎红小豆适宜配合乌鱼、鲤鱼或黄母鸡同食，这样消肿效果会更好。由于红小豆能通利水道，故尿多之人忌食。
- ◎红小豆与相思子二者外形相似，均有“红豆”之别名。相思子产于广东，外形特征是半粒红半粒黑，曾有人误把相思子当做红小豆服用而引起中毒，因此食用时千万不可混淆。
- ◎红小豆的豆质较硬，直接烹煮不易煮熟，所以烹煮前要先用清水浸泡几个小时。



有效成分

镁、钙、硒、甘氨酸、精氨酸、卵磷脂、大豆皂素、大豆固醇、异黄酮素、大豆蛋白、膳食纤维、胰蛋白酶、胰凝乳蛋白酶



降糖原理

黑豆不仅营养丰富，而且还是适合糖耐量异常者和糖尿病患者食用的保健食品。这是因为黑豆中所含的胰蛋白酶和胰凝乳蛋白酶等物质能增强胰腺功能，促进胰岛素分泌，提高胰岛素的功能，缓解糖尿病的症状。黑豆的血糖生成指数也很低，是低糖的健康食品。

其他保健功效

调节血压 / 抑制血脂 / 降低胆固醇 / 活血解毒 / 预防肥胖 / 健脑益智 / 抗衰老 / 润肠通便 / 预防动脉粥样硬化 / 消肿



知识驿站

- ◎在挑选黑豆时，要以颗粒饱满、表面光泽者为佳。
- ◎根据研究发现，烘烤过的黑豆虽然花青素会降低，但另一种降低胆固醇的植物性雌激素却明显增加。也就是说，烘烤过的黑豆能够有效降低胆固醇。不过，患有胃炎、溃疡、肾结石、痛风者慎用。
- ◎黑豆忌与四环素同用。
- ◎黑豆除了能够起到很好的降糖作用外，还是降低胆固醇的优质食材。这是因为黑豆中几乎不含胆固醇，只含有植物固醇，其具有抑制人体吸收胆固醇，降低血液中胆固醇含量的作用。



四季豆

有效成分

膳食纤维、皂素、类胡萝卜素、维生素A、维生素C、B族维生素、类黄酮、钙、镁、钾



降糖原理

四季豆中的膳食纤维能够促进胃肠道蠕动，促进糖类代谢和胆固醇排泄，帮助消化。并且，其所含的非水溶性纤维则可增加粪便量，使体内废物和脂质加速排出。同时，水溶性纤维遇水可形成胶质，黏附胆固醇，使其不易被肠道吸收。

此外，四季豆还含有丰富的维生素C、类胡萝卜素和类黄酮，它们可以起到很好的抗氧化作用，有利于提高血管弹性，促进糖类代谢，使血液循环保持顺畅。

其他保健功效

降血压 / 促进食欲 / 降血脂 / 美白皮肤 / 消除水肿 / 安养精神 / 调和脏腑 / 预防贫血 / 防治便秘 / 消暑化湿 / 预防动脉粥样硬化



知识驿站

- ◎在挑选四季豆时，以颜色深绿、豆荚清脆、果实突出者为佳。
- ◎由于豆类较易引起胀气，为避免糖尿病患者摄取豆类会导致肠胃不舒服，建议可以每天适量摄取，并同时喝一些水或汤汁。
- ◎四季豆烹煮时间宜长不宜短，食前可用沸水氽烫透或用热油煸至变色熟透，这样可以避免中毒现象的发生。

魔芋

有效成分

膳食纤维、维生素、铁、钙、氨基酸、不饱和脂肪酸、葡萄糖、甘露聚糖



降糖原理

魔芋所含的葡萄糖甘露聚糖是一种半纤维素，它吸水性极强，膨胀后可使体积增大50~80倍，形成体积很大的凝胶纤维状结构，延缓了胃排空和食物在肠道内的消化和吸收的时间，可有效降低餐后血糖。同时，由于魔芋吸水后体积膨胀会很大，使其在胃内停留时间延长，加之其本身含热量又极低。所以它既能控制糖尿病患者的热量摄入，减轻体重，又能增加饱腹感，缓和糖尿病患者控制饮食时的饥饿感。

其他保健功效

降血压 / 养颜减肥 / 行淤消肿 / 解毒抗癌 / 开胃 / 化痰 / 散积 / 清除肠道垃圾



知识驿站

◎魔芋有一种特殊的味道，不喜欢这种味道的人，可以在烹调前，将其先用清水泡1~2小时，并保证中间换两次水。最后，再用开水余烫3分钟，就可以彻底去除魔芋的味道了。

◎魔芋在出售时，一般都会放进装有透明液体的袋子中，这种液体可以使魔芋保持碱性。吃剩的魔芋也应放在这种液体中，并放入冰箱里保存。