

主编/李清亚

第2版
军医版
畅销书

糖尿病 饮食和中医保健 最佳方案

TANGNIAOBING
YINSHI HE ZHONGYI BAOJIAN
ZUIJIA FANGAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

第2版

糖尿病饮食和中医保健 最佳方案

TANGNIAOBING YINSHI HE ZHONGYI BAOJIAN
ZUIJIA FANG' AN

主 编 李清亚

副主编 翟 丽 王晓慧 程 俊 王丛妙
孔 筠

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 玲	王丛妙	王秀丽	王晓慧
孔 筠	刘 杰	刘水英	苏晓光
李晓楠	李清亚	赵莉萍	崔丽华
程 俊	翟 丽		



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病饮食和中医保健最佳方案/李清亚主编. —2版. —北京:人民军医出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5091-3934-9

I. ①糖… II. ①李… III. ①糖尿病—食物疗法②糖尿病—中医治疗法
IV. ①R247.1②R259.871

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第171312号

策划编辑:秦速励 文字编辑:王晓慧 秦速励 责任审读:黄翔兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927286

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市祥达印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:14.75 字数:321千字

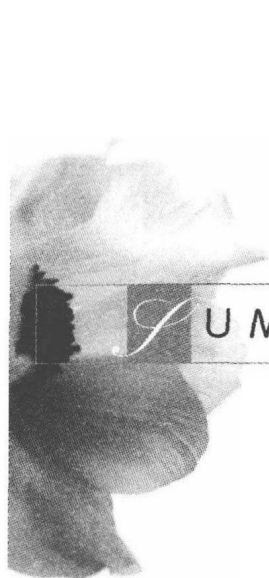
版、印次:2010年9月第2版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:29.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



SUMMARY

内容提要

饮食、心理、运动、护理以及传统医药,对于糖尿病的防治和病后保健具有非常重要的作用。本书饮食疗法部分详尽地介绍了糖尿病患者食谱和各种食疗药膳方;传统医学疗法部分介绍了糖尿病常用中药、方剂、糖尿病并发症治疗处方及针灸、推拿、按摩和拔罐疗法;另外还介绍了利于糖尿病防治的心理疗法、运动疗法及护理方法。本书全面、系统地介绍了糖尿病防治和康复知识,最独特之处在于糖尿病患者不同热量的每星期每天早中晚食谱套餐。本书第1版2006年11月出版,首印8000册很快销售一空,并收到大量读者来信来电,咨询每天早中晚食谱套餐等,第2版保持第1版精华,删除一些没有特色的内容,增加一些新理念。患者在积极配合医生进行胰岛素或降糖药物治疗的同时,可运用本书介绍的最佳方案进行自我保健。



PREFACE

前言

《糖尿病饮食和中医保健最佳方案》第1版自2006年出版以来,由于科学地介绍了糖尿病患者各种热量(4180~10040kcal)食谱套餐(每星期每天早中晚),受到读者的追捧,首印8000册很快销售一空,我和出版社收到很多读者来信,他们热情地诉说自己的饮食体会和收获。为满足广大读者的需要和适时更新,我在第1版基础上进行了修订,对最佳食物选择一章和实用食疗药膳方一章进行了精简;考虑到大多数糖尿病患者都进行节食疗法,将食谱套餐建议的10040kcal食谱套餐删除,其他章节也进行了合理增减。

近些年来,由于我国居民生活水平的不断提高,不良生活方式人群扩大,使糖尿病的发病率呈逐年增高的趋势。目前,糖尿病已成为我国居民的常见病和多发病。

糖尿病是一种全身性慢性进行性疾病,它严重危害人体健康,甚至生命安全。糖尿病目前还不能根治。因为糖尿病的病因很复杂,预防困难,所以糖尿病病后保健是提高治疗效果、增强抗病能力、解除病痛、提高生命质量的有效措施。

众所周知,饮食疗法是目前国际医学界公认的治疗糖尿病的一项基础措施。无论糖尿病属于何种类型,病情轻重如何,有无并发症,是否用胰岛素或口服降糖药物治疗,都必须严格执行和长期坚持饮食控制。饮食措施对糖尿病病情的控制是至关重要的,是目前治疗糖尿病的基本疗法,也是预防和控制并发症的重要手段。我国的传统医学在

数千年的医疗实践中积累了丰富的治疗糖尿病的有效方法和医疗经验,对于治疗糖尿病具有十分积极的意义,取得了很大成就,逐渐为国际医学界所瞩目。一般来讲,大多数糖尿病患者是在家中进行治疗的,因此,患者及家属学习、了解一些糖尿病饮食与中医保健知识是非常有必要的,对于控制糖尿病病情、提高生命质量会产生积极效果。

本书在注重科学性、新颖性、实用性的同时,重点突出实用性,语言通俗易懂,是糖尿病患者的最佳保健指导读物之一。

欢迎广大糖尿病患者多提宝贵意见,下次修订时再提高。

李清亚

第 1 章 糖尿病饮食治疗原则

- 一、合理控制热能 / 2
- 二、糖类不宜太多 / 6
- 三、适当降低脂肪供给量 / 7
- 四、适当增加蛋白质供给量 / 9
- 五、注意补充维生素 / 10
- 六、限制钠盐摄入,适当增加钾、镁、钙、铬、锌、硒 / 13
- 七、适当增加膳食纤维 / 16
- 八、科学安排餐次分配比例 / 17
- 九、饮食注意事项 / 17

第 2 章 糖尿病的最佳食物选择

- 一、各类食物的营养特点 / 19
 - 【谷类】 【大豆类】 【蔬菜类】 【水果类】 【肉类】 【水产品类】
 - 【蛋类】 【奶类】
- 二、最佳降糖食物举例 / 25
 - 【大蒜】 【大葱】 【葱头】 【菠菜】 【韭菜】 【芹菜】
 - 【空心菜】 【地瓜叶】 【黄瓜】 【丝瓜】 【苦瓜】 【冬瓜】
 - 【西瓜皮】 【南瓜】 【山药】 【萝卜】 【胡萝卜】 【芦笋】
 - 【魔芋】 【银耳】 【黑木耳】 【蘑菇】 【香菇】 【莜麦面】
 - 【麦麸】 【小米】 【赤小豆】 【蚕豆】 【绿豆】 【白扁豆】
 - 【大豆】 【玉米】 【芝麻】 【柚子】 【海鱼】 【海带】

第3章 糖尿病饮食设计与计算

- 一、确定总热量 /39
- 二、计算生热营养素重量 /39
- 三、确定每餐生热营养素的量 /39
- 四、配餐步骤 /40
- 五、制定食谱 /40

第4章 糖尿病食物交换法

- 一、富含糖类的谷类 /41
- 二、富含矿物质、维生素和膳食纤维的蔬菜类 /41
- 三、富含矿物质、维生素和果糖的水果类 /42
- 四、富含蛋白质的瘦肉类 /42
- 五、富含蛋白质、脂肪、糖类的豆乳类 /43
- 六、提供脂肪的油脂类 /43

第5章 糖尿病患者不同热量食谱套餐举例

- 一、4 180kJ(1 000kcal)食谱套餐 /44
- 二、5 020kJ(1 200kcal)食谱套餐 /49
- 三、5 860kJ(1 400kcal)食谱套餐 /55
- 四、6 690kJ(1 600kcal)食谱套餐 /61
- 五、7 530kJ(1 800kcal)食谱套餐 /68
- 六、8 370kJ(2 000kcal)食谱套餐 /75
- 七、9 200kJ(2 200kcal)食谱套餐 /83

第6章 糖尿病实用食疗药膳方

- 一、茶类 /90
 - 【木耳芝麻茶】 【冬瓜皮柚子核茶】 【天花粉冬瓜茶】
 - 【石斛茶】 【生地石膏茶】 【山药茶】
 - 【降糖茶】 【玉壶茶】

二、汤类 /91

- 【桑栲汤】 【香菇木耳菠菜汤】 【菠菜鱼丸汤】
【百合海米卷心菜汤】 【苦瓜降糖汤】 【参杞煲肉汤】
【枸杞麦冬饮】 【枸杞雏鸽汤】 【甲鱼滋肾汤】

三、粥类 /93

- 【枸杞粥】 【沙参玉竹粥】 【兔肉粥】
【竹笋米粥】 【南瓜粥】 【天冬杞子粥】
【麦冬生地粥】 【地骨桑麦粥】 【高粱枸杞粥】

四、肉类 /94

- 【田七蒸鸡】 【天冬鲜藕煲兔肉】 【百合瘦肉炒豆腐】
【陈皮兔】 【参仁冬菇煲兔肉】 【枸杞肉丝】
【枸杞炖兔肉】 【枸蚕炖猪胰】 【地骨皮爆两样】
【西芹煲兔肉】 【五香兔肉】

五、木耳类 /96

- 【香菇木耳煨海参】 【凉拌黑白木耳】 【海带焖木耳】
【清炖木耳香菇】 【木耳炒黄花菜】 【马蹄木耳】
【醋熘莲花白】

六、豆腐类 /98

- 【素菜豆腐干】 【马齿苋炒豆腐干】 【绿豆芽拌豆腐干丝】
【木耳三菜烧豆腐】 【烩素豆腐】 【丝瓜豌豆炖豆腐】

七、水产品类 /99

- 【赤豆鲤鱼】 【清蒸活鲤鱼】 【甲鱼葛菜汤】
【参芪沙锅鱼头】 【泥鳅荷叶粉】 【黄精蒸海参】

八、蔬菜类 /101

- 【苡仁青瓜拌海蜇】 【山药炖萝卜】 【生芦根粥】
【山药玉竹黄瓜汤】 【怀山冬瓜汤】 【苡仁拌绿豆芽】
【冬瓜饮】 【烩双菇】 【苦瓜石榴汤】
【菠菜姜丝】 【苡仁大蒜拌茄子】 【拌笋片】
【茼蒿炒萝卜】 【山药炒豆芽】

第7章 糖尿病的中医治疗

一、糖尿病病因病机 /104

二、糖尿病中医治则 /106

三、三消辨证论治 /107



第 8 章 糖尿病常用中药

一、上焦消渴常用中药 /108

【石膏】 【知母】 【天花粉】 【地骨皮】 【黄连】 【黄芩】
【葛根】 【牛蒡子】 【马齿苋】 【麦冬】 【桔梗】 【桑叶】

二、中焦消渴常用中药 /109

【人参】 【白术】 【黄芪】 【山药】 【甘草】 【茯苓】
【苍术】 【鸡内金】 【大黄】 【白芍】 【薏苡仁】 【白扁豆】

三、下焦消渴常用中药 /111

【生地黄】 【山茱萸】 【枸杞子】 【女贞子】 【玄参】 【玉竹】
【牛膝】 【淫羊藿】 【附子】 【沙苑子】 【牡蛎】 【黑豆】
【血竭】

第 9 章 糖尿病实用通用方集锦(12 首)方剂

第 10 章 糖尿病最佳实用辨证方

一、最佳补肾方(肾阳虚、肾阴虚)(10 首) /117

二、最佳健脾方(脾气虚、脾虚湿阻)(10 首) /119

三、最佳滋阴清热方(10 首) /121

四、最佳益气养阴方(10 首) /123

五、最佳活血化瘀方(10 首) /126

六、最佳疏肝解郁方(10 首) /128

七、最佳清热利湿方(6 首) /131

八、最佳滋补肝肾方(6 首) /132

九、最佳补脾益肾方(6 首) /133

十、最佳阴阳双补方(6 首) /135

第 11 章 糖尿病实用三消分类方

一、上消方(8 首) /137

二、中消方(8 首) /139

三、下消方(4 首) /140

第 12 章 糖尿病合并症最佳处方

- 一、糖尿病性心脏病方(10 首) /142
- 二、糖尿病性脑血管病方(10 首) /144
- 三、糖尿病合并高血压方(6 首) /147
- 四、糖尿病合并高血脂方(8 首) /148
- 五、糖尿病肾病方(10 首) /150
- 六、糖尿病眼部并发症方(10 首) /153
- 七、糖尿病肢端坏疽方(10 首) /155
- 八、糖尿病合并肝病方(6 首) /157
- 九、糖尿病合并皮肤瘙痒方(3 首) /159
- 十、糖尿病酮症方(10 首) /160
- 十一、糖尿病周围神经病变方(5 首) /162
- 十二、糖尿病神经源性膀胱方(5 首) /163
- 十三、糖尿病肠病方(5 首) /165
- 十四、糖尿病性阳痿方(3 首) /166
- 十五、糖尿病合并化脓性皮肤感染方(6 首) /167
- 十六、糖尿病合并泌尿系感染方(6 首) /168
- 十七、糖尿病合并口腔感染方(6 首) /170
- 十八、糖尿病合并肺结核方(5 首) /171

第 13 章 糖尿病患者的针刺、推拿及其他疗法

- 一、针刺治疗糖尿病 /173
- 二、推拿治疗糖尿病 /174
- 三、各种按摩治疗糖尿病 /175
- 四、其他疗法治疗糖尿病 /178

第 14 章 糖尿病心理疗法

- 一、心身疾病与糖尿病的关系 /179
- 二、中医“七情”与糖尿病 /180
- 三、心理疗法的作用与目的 /180

- 四、心理健康的自我维护 /180
- 五、解除压力 /181
- 六、去掉烦恼 /182
- 七、保持良好睡眠 /183
- 八、放松身体 /190
- 九、保持幽默 /190
- 十、陶冶心身 /191
- 十一、控制不良情绪 /192
- 十二、学会制怒 /193
- 十三、对压抑心理进行自我调适 /194
- 十四、摆脱绝望感 /194

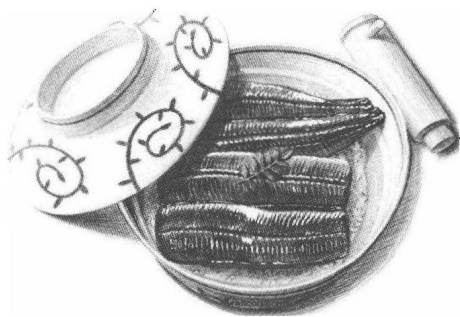
第 15 章 糖尿病运动疗法

- 一、运动疗法的作用 /196
- 二、运动锻炼的适应证与禁忌证 /197
- 三、运动锻炼的时间与运动量 /197
- 四、运动项目的选择 /198
- 五、选择最佳运动量 /198
- 六、运动锻炼十大注意事项 /201
- 七、运动项目简介 /201

第 16 章 糖尿病患者的护理

- 一、自我保健,讲究清洁卫生 /211
- 二、规律生活,注意气候变化 /212
- 三、戒烟、忌酒 /213
- 四、糖尿病对足部的影响 /214
- 五、糖尿病足的高发人群及危险信号 /214
- 六、糖尿病患者末梢循环不良时怎么办 /215
- 七、注意保护足部 /215
- 八、糖尿病患者修剪趾甲时的注意事项 /216
- 九、糖尿病患者选购鞋子时的注意事项 /216
- 十、糖尿病患者穿鞋时的注意事项 /217

- 十一、糖尿病患者穿袜子时的注意事项 / 217
- 十二、常见的足部问题及处理方法 / 217
- 十三、糖尿病患者其他疾病时应注意什么 / 218
- 十四、怎样进行尿糖、尿酮体测试 / 219
- 十五、记好病情自我监测日记 / 220
- 十六、自己注射胰岛素应注意的事项 / 220





糖尿病饮食治疗原则

饮食疗法是一切治疗方法的基础

饮食治疗是各种类型糖尿病的基本治疗方法。不论病情轻重,也不论是否应用口服降血糖药物或使用胰岛素治疗,都必须以饮食治疗为基础。只有在饮食控制的基础上进行合理治疗,病情才会缓解。糖尿病病人必须长期坚持并严格执行饮食疗法,才能达到控制病情,减少并发症,进而延年益寿的目的。

有人担心控制饮食会影响健康,这种顾虑是多余的。因为饮食治疗是在维持正常体重和营养状况的前提下,根据病人的病情和营养需要量而合理计划的,适当限制食物的总热量,调整食物组成的比例,达到减轻胰岛 B 细胞的负担,使它的功能得到好转,使糖、蛋白质、脂肪代谢达到或接近正常,以防止和延缓心脑血管等糖尿病慢性病变的发生与发展,并能维持正常体重和健康,使成人能够从事各种正常的生活和工作,儿童能够正常地生长发育。

糖尿病病人使用胰岛素治疗时,也应该控制饮食。因为饮食治疗是各种类型糖尿病的基本方法。对于使用胰岛素治疗的病人来说,因为注射胰岛素的剂量是在饮食定时、定量的基础上,根据病情和活动量来确定的,所以必须控制饮食,使饮食合理、有规律、相对稳定,这样才能调节好胰岛素的使用剂量,把病情控制好。

消瘦的糖尿病病人,应在能够较好地控制血糖与尿糖的前提下,适当增加热量和蛋白质的进食量,以使体重达到或接近标准体重。对于消瘦的病人来讲,认真控制饮食,合理安排饮食内容更为重要。

对于大多数肥胖的 2 型(非胰岛素依赖型)糖尿病病人来说,控制饮食,减轻体重,是治疗糖尿病的关键。因为在肥胖的糖尿病病人的血液中,胰岛素含量很可能并不低,有时甚至比正常人还高,但由于胰岛素释放延迟及脂肪细胞对胰岛素的敏感性的降低和胰岛素抵抗,长期下去则形成恶性循环,使患者的胰岛 B 细胞功能失去代偿,使病情越来越重。而严格控制饮食,减轻体重,使体重达到或接近标准体重,就可以使以上的恶性循环终止,使组织细胞对胰岛素的敏感性增强,减轻胰岛 B 细胞的负担,使病情得到缓解。

饮食控制不能只限制主食而随意吃副食。因为控制饮食指的是通过控制主、副食的摄入量,达到控制每日摄入总热量的目的。虽然主食是血糖的主要来源,但副食中的蛋白质、脂肪等进入体内也会转化为血糖,并且进食肉、蛋、食用油等产热



量高的食物,会使体重增加,这对控制病情是十分不利的。因此,糖尿病病人应将主、副食都合理地加以控制,这样才能达到饮食治疗的目的。

饮食治疗对任何类型糖尿病都是行之有效的、最基本的治疗措施。药食结合,尤其是轻型患者,经饮食控制和调节,一般不需要服药或少量服药,血糖、尿糖即可恢复正常,症状消失。中、重型患者,经饮食控制和调节后,减少用药,促使病情稳定,减轻或预防并发症发生。总之,糖尿病饮食治疗既要有利于疾病恢复,又要能维持正常生理及活动需要,对儿童、青少年和孕妇、乳母等,还要考虑到生长发育及胎儿生长的需要,以减轻胰岛 B 细胞的负担,促进糖尿病的恢复。

以往用低糖类、低热量、高脂肪饮食治疗糖尿病,实践证明饮食治疗并非糖类越低越好,而是要适当限制热能和脂肪,增加糖类与蛋白质的比例。

一、合理控制热能

合理控制热能是糖尿病饮食治疗的首要原则。热能供给根据病情、血糖、尿糖、年龄、性别、身高、体重、劳动强度、活动量大小,及有无并发症确定。总热能确定以维持或略低于理想体重为宜。

理想体重简易计算公式如下:

理想体重(kg)=身高(cm)-105

或理想体重(kg)=[身高(cm)-100]×0.9

这两个公式误差较大,如需要可查阅标准体重参考(表 1-1,表 1-2)。

表 1-1 我国正常男子标准体重(kg)

身高 (cm)	15~19 (岁)	20~24 (岁)	25~29 (岁)	30~34 (岁)	35~39 (岁)	40~44 (岁)	45~49 (岁)	50~60 (岁)
155	47.3	49.0	50.1	51.2	52.0	53.2	53.4	53.4
157	48.2	50.0	51.3	52.1	52.8	54.1	54.5	54.5
159	49.4	51.0	52.3	53.1	53.9	55.4	55.7	55.7
161	50.5	52.1	53.3	54.3	55.2	56.6	57.0	57.0
163	51.7	53.3	54.5	55.5	56.6	58.0	58.5	58.5
165	53.0	54.5	55.6	56.9	58.1	59.4	60.0	60.0
167	54.7	55.9	56.9	58.4	59.5	60.9	61.5	61.5
169	55.4	57.3	58.4	59.8	61.0	62.6	63.1	63.1
171	56.8	58.8	59.9	61.3	62.5	64.1	64.6	64.6
173	58.2	60.2	61.3	62.8	64.1	65.9	66.3	66.3
175	59.5	61.7	62.9	64.5	65.9	67.7	68.4	68.4
177	61.4	63.3	64.6	66.5	67.7	69.5	70.4	70.5
179	63.1	64.9	66.4	68.4	69.7	71.3	72.3	72.6
181	65.0	66.6	68.4	70.4	71.8	73.2	74.4	74.7
183	66.5	68.3	70.4	72.7	74.0	75.2	77.1	77.4

表 1-2 我国正常女子标准体重(kg)

身高 (cm)	15~19 (岁)	20~24 (岁)	25~29 (岁)	30~34 (岁)	35~39 (岁)	40~44 (岁)	45~49 (岁)	50~60 (岁)
155	44.8	46.5	47.6	48.7	49.5	50.7	50.9	50.9
157	45.7	47.5	48.8	49.6	50.3	51.6	52.0	52.0
159	46.9	48.5	49.8	50.6	51.4	52.9	53.2	53.2
161	48.0	49.6	50.8	51.8	52.7	54.1	54.5	54.5
163	49.2	50.8	52.0	53.0	54.1	55.5	56.0	56.0
165	50.5	52.0	53.1	54.4	55.6	56.9	57.5	57.5
167	51.6	53.4	54.4	55.9	57.0	58.4	59.0	59.0
169	52.9	54.8	55.9	57.3	58.5	60.1	60.6	60.6
171	54.3	56.3	57.4	58.8	60.0	61.6	62.1	62.1
173	55.7	57.7	58.8	60.3	61.6	63.4	63.8	63.8
175	57.0	59.2	60.4	62.0	63.4	65.2	65.9	65.9
177	58.9	60.8	62.1	64.0	65.2	67.0	67.9	68.0
179	60.6	62.4	63.9	65.9	67.2	68.8	70.9	70.1
181	62.5	64.1	65.9	67.9	69.3	70.7	71.9	72.5
183	64.0	65.8	67.9	70.2	71.5	72.7	74.6	74.9

体重在标准体重上下 20% 范围内为正常,超过标准体重的 20% 为肥胖,低于标准体重的 20% 为消瘦。对于肥胖者,应减少热能供给,以利于减轻体重,降低血、尿糖,改善糖耐量;消瘦或营养不良者,要适当增加热能供给,同时增加蛋白质的供给,以增强自身免疫力,减少并发症。

糖尿病热能按标准体重计算供给量见表 1-3。

表 1-3 成年人糖尿病热能供给量[kJ(kcal)/kg 体重]

	正 常	消 瘦	肥 胖
极轻体力劳动	84~105(20~25)	126(30)	63~84(15~20)
轻体力劳动	126(30)	146(35)	84~105(20~25)
中体力劳动	146(35)	167(40)	126(30)
重体力劳动	167(40)	189~209(45~50)	146(35)

极轻体力劳动:以坐姿为主的工作,如办公室工作、银行及邮局的工作。

轻体力劳动:以站立或少量走动为主的工作,如店员售货、一般实验室工作、教师讲课等。

中体力劳动:如学生日常活动、机动车的驾驶、电工安装等。

重体力劳动:如非机械化农业劳动、体育运动等。

老年人活动量极少者,规定每天每千克体重 84kJ(20kcal)。糖尿病患者一般按轻体力劳动来计算,体重正常者每千克体重热能供给量为 126kJ(30kcal);消瘦者每千克体重热能供给量为 146kJ(35kcal);肥胖者每千克体重热能供给量为 84~105kJ(20~25kcal)。

人体所需要的能量,来源于食物中的糖类、脂肪和蛋白质。所以,这三类营养

素统称为“产热营养素”或“热源质”。通常所说的三大产热营养素,也就是指糖、脂肪和蛋白质,常用食物含热量见表 1-4。

这三种营养素的产热量是不同的,每克糖类的产热量为 16.7kJ(4.0kcal),每克脂肪的产热量为 37.6kJ(9.0kcal),每克蛋白质的产热量为 16.7kJ(4.0kcal)。所以,这三种营养素中脂肪的产热量最高,而糖与蛋白质产热量基本一致,了解这一常识,就可以通过增加或减少这三种营养素的摄入量来控制能量的平衡。换句话说,也就是要想控制能量的平衡,可以通过调整这三种产热营养素来实现。

多年来,能量的单位一直用卡或千卡来表示。目前,国际上已将能量的单位统一用焦耳(J)表示,我国现已将能量的单位由卡改为焦耳,但为了照顾习惯用法,有些人同时应用卡和焦耳。1 000J 等于 1“千焦耳”(kJ);1 000kJ 等于 1“兆焦耳”(MJ)。

两种能量的单位换算如下:

$$1\text{kcal}=4.184\text{kJ} \quad 1\text{kJ}=0.239\text{kcal}$$

$$1\,000\text{kcal}=4.184\text{MJ} \quad 1\text{MJ}=239\text{kcal}$$

表 1-4 常用食物热量表(每 100g 可食部分)

食物名称	热 量		食物名称	热 量	
	(kJ)	(kcal)		(kJ)	(kcal)
大米	1 448	346	荔枝	293	70
江米	1 456	348	苹果	218	52
方便面	1 975	472	葡萄	180	43
挂面(标准粉)	1 439	344	柿子	297	71
烙饼	1 067	255	桃	201	48
馒头(蒸,标准粉)	975	233	香蕉	381	91
面条(切面,标准粉)	1 172	280	杏	151	36
蒸米饭(粳米)	477	114	鲜枣	510	122
小麦粉(标准粉)	1 439	344	干枣	1 105	264
小米	1 498	358	猕猴桃	234	56
油条	1 615	386	生花生仁	2 356	563
鲜玉米	444	106	炒花生仁	2 431	581
玉米面(黄)	1 423	340	火腿肠	887	212
豆腐	339	81	香肠	2 125	508
豆腐干	586	140	午餐肠	1 092	261
豆腐丝	841	201	叉烧肉	1 167	279
腐竹	1 920	459	酱牛肉	1 029	246
豆浆	54	13	牛肉(肥,瘦)	795	190
豆沙	1 017	243	牛肉(瘦)	444	106
黄豆粉	1 749	418	兔肉	427	102
豇豆	1 347	322	午餐肉	958	229
绿豆	1 322	316	羊肉(肥,瘦)	828	198