

饮食健康智慧王系列⑥

尚锦文化



# 糖尿病

The Diabetic Diet

## 就要这样吃



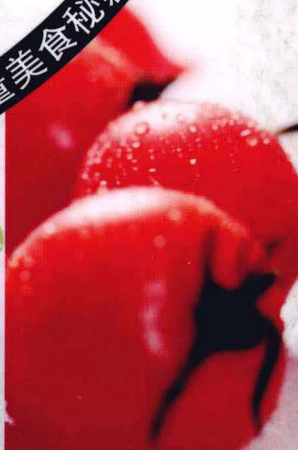
何一成◎编著

赵进喜 审订推荐

中国权威糖尿病专家、世界  
中医药学会糖尿病专业委员  
会副会长兼秘书长



90种稳定血糖的精选食材 + 170道低糖、低热量美食秘籍



中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病就要这样吃 / 何一成编著. —北京: 中国纺织出版社,  
2010.1

(饮食健康智慧王系列; 6)

ISBN 978-7-5064-6077-4

I. ①糖… II. ①何… 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 (2009) 第210005号

原文书名: 《糖尿病就要这样吃!》

原作者名: 何一成

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2009

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2009-6736

---

责任编辑: 李彦芳 责任印制: 刘 强

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 256千字 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

饮食健康智慧王系列6

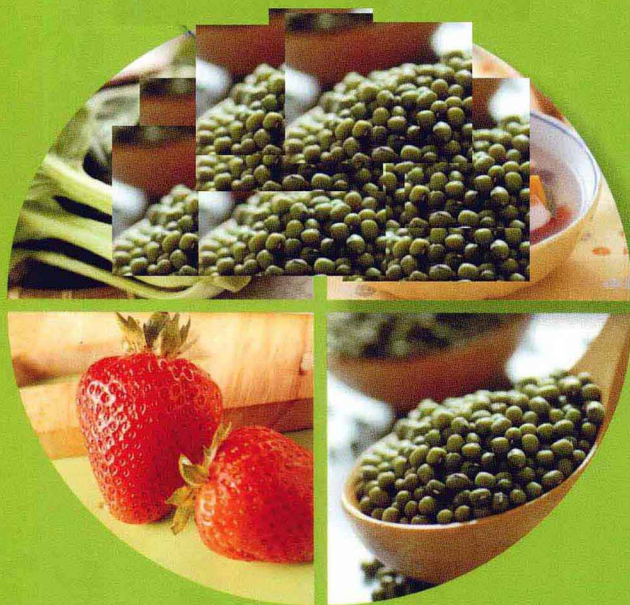


# 糖尿病 就要这样吃

为糖尿病患者量身定  
做的健康饮食指南

何一成 编著

赵进喜 审订推荐



中国纺织出版社



## 糖尿病调养三大重点：饮食、运动、药物

在临床诊疗中，我常向糖尿病患者说，控制糖尿病有三大重点：饮食、运动、药物。一般情况下，对药物的开立与咨询，大都做得很好，但饮食控制就难以交代清楚。因此，写一本控制糖尿病饮食的书，就有相当大的价值。

糖尿病的饮食保健是本书的重点，饮食控制的要诀就是：均衡摄取六大类食物；糖类食品要定时定量、少量多餐；注意食物的升糖指数；少吃高油脂食物；少喝浓汤；炒菜宜用植物油。

本书提供六大类食物交换表及营养素含量，阅读本书您自己也可通过4个步骤设计出专属于自己的健康饮食。首先评估体重，计算每日总热量，然后算出各类营养素应摄取量以及算出各类食物的份数，最后再仔细阅读每一道示范食谱菜及营养分析，您一定会对饮食

的控制游刃有余。

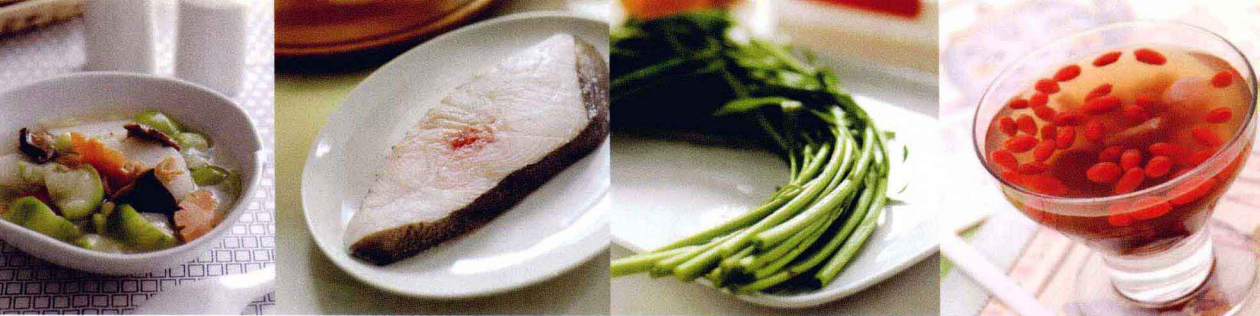
患者常问的问题有：空腹与饭后血糖值所代表的意义有什么不同？糖尿病患者应该多久吃一次东西？为什么控制饮食对糖尿病患者很重要？饭吃得越少，血糖就能控制得越好吗？高纤维的食物，对血糖的控制有什么好处？有食物可以根治糖尿病吗？口服降血糖药物与饮食的关系是什么？如果有一餐没吃，所服用的药物要如何调整？注射胰岛素后，就不用再控制饮食了吗？要控制血糖，运动与饮食之间有什么关联？糖尿病患者可否吃点心或喝含糖饮料？糖尿病患者能不能吃水果？糖尿病患者可以吃糖或代糖吗？本书针对患者常提的问题作了详细的解答。



**何一成**

**现职：**

中国台湾书田诊所家医科主任  
中国台湾荣新诊所副院长



## 饮食治疗——糖尿病治疗的“驾辕之马”

对于糖尿病的治疗，有“三挂马车”、“五挂马车”之说，都非常重视饮食治疗、心理治疗、运动治疗等。著名中医糖尿病专家吕仁和教授提出糖尿病及其并发症防治“二五八”方案，以健康、长寿为两个治疗目标，血糖、血脂、血压、体重、症状作为五项观察指标，饮食、运动、心理、中医药、口服降糖药、胰岛素、针灸按摩、气功作为八项治疗措施，也把饮食列为三项基础治疗措施之首。为什么中西医都那么重视糖尿病的饮食治疗？因为糖尿病的发生发展与饮食有着十分密切的关系。如果饮食安排不合理，其他治疗如口服药物、胰岛素治疗再到位，也难以取得良好疗效。唐代药王孙思邈《千金方》指出：“不知此者，纵有金丹亦不可救，深思慎之”。同样是在强调饮食禁忌对于糖尿病治疗的重要性。所以，有学者认为：糖尿病的治疗，饮食治疗应该说是最重要的“驾辕之马”！

我国台湾学者何一成先生，有感于糖尿病饮食治疗的重要，从日常医疗和糖尿病健康教育实际出发，基于糖尿病及其并发症发病机理和相关药理学知识，搜集了

大量糖尿病相关饮食研究资料，包括现代营养学资料等，编成《糖尿病就要这样吃》一书，取材广泛，说理深入浅出，便于实际操作，图文并茂。所以一经出版，就受到了中国台湾广大糖尿病患者和家属的欢迎。该书近期又将通过中国纺织出版社在大陆地区出版，相信同样会对广大糖尿病及其并发症患者的日常饮食调养和治疗，起到良好的指导作用。

应该指出的是，在广大糖尿病患者中，关于饮食调养和营养治疗误区是客观存在的。如糖尿病究竟能不能吃水果？怎么吃水果？吃主食，是多吃好，还是少吃好？如此等等。怎么理解？我们在这里应该强调糖尿病饮食是以低热量饮食为原则。糖尿病患者什么都能吃，但都不能多吃，总热量绝不能超。糖尿病患者首先应该明白“控制总热量，合理配餐；清淡饮食，少食多餐；高纤维素饮食；戒烟、限酒，多饮水”的道理。

衷心希望广大糖尿病患者通过合理饮食治疗、运动治疗、心理调理，再加上中西医结合药物应用得宜，糖尿病患者完全可以达到健康长寿的目标！



**赵进喜**

**现职：**

世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会 副会长兼秘书长  
国家中医药管理局中医内分泌病重点学科 学科带头人  
北京中医药大学东直门医院内分泌科主任医生、教授、博士生导师

# 如何使用本书

## ● 降血糖特效食材介绍

包括食材图片、英文名称、别名、性味、降血糖有效成分及食疗功效。

## ● 对血糖调节的好处

详述该食材降血糖的成分及原理。

## ● 主要营养成分

简述该食材的主要营养成分及功效。

## ● 食用方法

为读者介绍该食材的常见制作方法、如何制作，不同制作方式有什么保健功效。

## ● 食疗效果

对该食材的性味以及在饮食上的各种疗效加以说明。

## ● 饮食宜忌

提醒读者该食材的特性，必须如何处理才不会食物中毒或有不良反应。

Point 营养丰富，称为“活的维生素丸”

## 草莓

降糖有效成分  
膳食纤维  
维生素C、柠檬酸

食疗功效  
增强体质  
疗疮抗癌

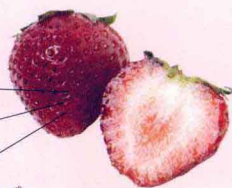
● 别名：红莓、地莓、洋莓果

● 性味：性凉，味甘

● 营养成分：

维生素C、膳食纤维、生物素、钙、磷、铁、钾、有机酸、类胡萝卜素

○ 适用者：高血压患者、白血病患者 X 不适用者：尿路结石患者、腹泻者、脾胃虚寒者



### 草莓对血糖调节的好处

- 1 草莓含膳食纤维，可减缓糖分的吸收，因此能改善高血糖。
- 2 草莓含柠檬酸，可改善血糖新陈代谢，燃烧体内脂肪。

### 草莓的主要营养成分

- 1 草莓的营养丰富，所含的苹果酸、柠檬酸、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、β-胡萝卜素、钙、磷、铁等都比苹果、梨多出2~3倍。维生素C也高于苹果、葡萄等。
- 2 草莓还含有人体必需的矿物质与部分微量元素。

### 草莓的食疗效果

- 1 草莓可促进食欲，改善消化不良，还能补血气，用脑疲劳者食用有助益。
- 2 维生素C可预防牙龈出血、坏血症、预防高血压、动脉硬化，还能阻断人体致癌物质的产生，抑制癌细胞的活性，具有防癌效果。
- 3 草莓含多种糖类、柠檬酸、苹果酸、氨基酸等，可补充营养，维持体液平衡。

- 4 草莓所含的果胶与维生素，对痔疮、高血压、高胆固醇等问题，皆有改善效果，还能预防血管疾病。草莓含有多酚，所提炼的“草莓氨”对于再生障碍性贫血、白血病有助益。
- 5 适量食用草莓可改善痛风，且可帮助抽烟的瘾君子，排除体内所累积的烟毒。
- 6 可养颜美容、润肺止咳、补血健脾、增强抵抗力，还能纾解身心压力。

### 草莓的食用方法

- 1 草莓应放在流动的水中清洗，且不要摘除果蒂，以免维生素C与糖分流失，也可浸泡盐水去除细菌，但不宜过久，以免农药反而渗入果肉内。清洗草莓时，先用热水再用冷水冲洗，以去除草莓表面的绒毛，以免引起过敏。
- 2 每天吃5~10颗草莓最为适宜。

### 草莓的饮食宜忌

- 1 草莓性凉，食用过量容易引起腹泻，混乱肠胃功能，女性经期中也不宜食用。
- 2 草莓含钾量高，肾功能不良或服用补钾剂者，应注意勿过量食用。

## 莓果红茶

分解体脂肪+防血管病变

2  
人份

■ 材料：  
草莓2粒、红茶叶4小匙

■ 调味料：  
代糖少许

■ 做法：

- ① 用热水冲泡红茶叶，泡约1分后滤掉茶叶。
- ② 杯中放草莓，冲入做法①，最后加代糖调味即可。

● 热量 11.7千卡  
● 糖类 2.6克  
● 蛋白质 0.3克  
● 脂肪 0.1克  
● 膳食纤维 0.5克  
● 胆固醇 0毫克



### 降血糖功效

根据研究发现，茶叶富含酶，可促进体脂肪分解，故糖尿病患者饮用茶类，可减低患血管病变的几率。

食谱营养分析小档案  
每一道食谱均提供热量、蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、胆固醇之营养分析。

这道菜降血糖功效  
解析该食谱对于降血糖的效果及营养价值。



## 草莓手卷

控制血糖+高纤美味

2  
人份

■ 材料：  
草莓100克、寿司海苔2片、  
小黄瓜100克、胡萝卜50  
克、五谷饭1碗

■ 调味料：  
低脂沙拉酱10克、核桃碎3小匙

■ 做法：

- ① 草莓切成2半，小黄瓜及胡萝卜切长条。
- ② 寿司海苔略烤熟，将小黄瓜条、胡萝卜条、五谷饭、核桃碎和沙拉酱放入，再放上草莓，卷成圆锥形即可。

● 热量 614.1千卡  
● 糖类 95.2克  
● 蛋白质 15.0克  
● 脂肪 20.6克  
● 膳食纤维 8.2克  
● 胆固醇 0毫克

### 降血糖功效

将传统手卷变为水果手卷，并用五谷米取代寿司米，不但增加纤维素，更增添菜谱的多样性，达到控制血糖之功效。

## ◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙  
细砂糖1杯=200克  
1大匙=15毫升=3小匙  
半茶匙=2.5毫升

面粉1杯=120克  
色拉油1杯=227克  
1小匙=1茶匙=5毫升  
1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“千卡”，千卡与千焦的换算如下：  
1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。



# CONTENTS

## 基础篇 糖尿病饮食保健的20个必知常识

- Q1 吃太甜的食物就会得糖尿病吗.....12
- Q2 糖尿病患者可以食用点心或饮料吗.....12
- Q3 糖尿病可以不限限制咸食的摄取吗.....13
- Q4 甜食不能多吃，高油脂食物有限制吗.....13
- Q5 血糖的功能是什么.....14
- Q6 糖尿病不治疗会有什么后果.....14
- Q7 空腹与饭后的血糖值分别代表什么.....15
- Q8 体形肥胖对糖尿病有什么影响.....16
- Q9 糖尿病为什么必须控制饮食.....17
- Q10 饭吃得越少，血糖就能控制得越好吗.....17





|     |                         |    |
|-----|-------------------------|----|
| Q11 | 1型和2型糖尿病控制饮食的重点是什么····· | 18 |
| Q12 | 高纤维食物对血糖&血脂有何好处·····    | 19 |
| Q13 | 糖尿病有根治的方法吗·····         | 19 |
| Q14 | 口服降血糖药物与饮食的关系是什么·····   | 20 |
| Q15 | 偶尔不服药真的没关系吗·····        | 21 |
| Q16 | 注射胰岛素后就不用再控制饮食了吗·····   | 21 |
| Q17 | 运动与饮食对血糖控制重要吗·····      | 22 |
| Q18 | 糖尿病患者如何科学安排一天的饮食·····   | 22 |
| Q19 | 糖尿病患者能不能吃水果·····        | 23 |
| Q20 | 糖尿病患者可以吃糖吗·····         | 23 |

## Chapter 1 糖尿病的日常生活保健

|                      |    |
|----------------------|----|
| 心理保健篇：维持乐观轻松的心态····· | 26 |
| 生理保健篇：从头到脚都健康·····   | 28 |
| 运动保健篇：保持最佳体能状态·····  | 34 |



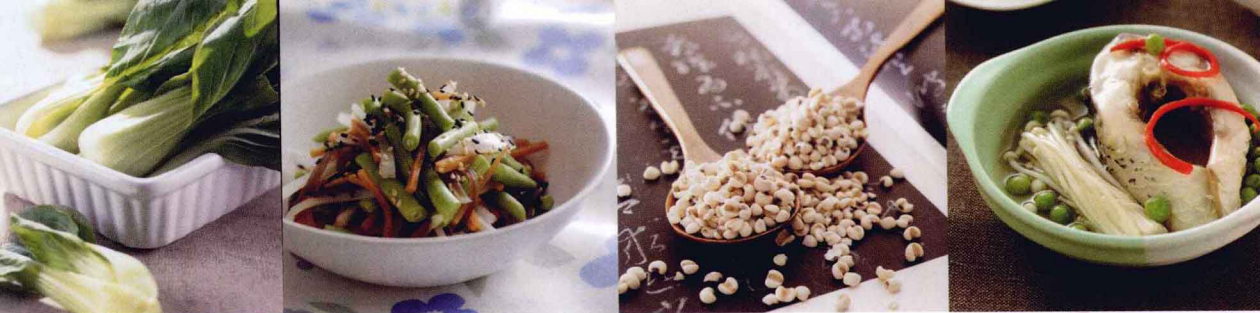


## Chapter 2 糖尿病全食物健康调养

### 高纤蔬菜类

|           |          |
|-----------|----------|
| 芦笋        | 39       |
| 花椰菜       | 40       |
| ● 菜花炒蛋    | ● 西兰花炖鸡  |
| 秋葵        | 42       |
| 空心菜       | 43       |
| 大白菜       | 44       |
| ● 白菜奶酪肉卷  | ● 白菜炒蚬   |
| 菠菜        | 46       |
| ● 菠菜虾饺    | ● 樱花虾拌菠菜 |
| 油菜        | 48       |
| 芹菜        | 49       |
| 韭菜        | 50       |
| 生菜        | 51       |
| 大黄瓜       | 52       |
| ● 糖醋黄瓜拌鲔鱼 | ● 黄瓜番茄炒蛋 |
| 苦瓜        | 54       |
| ● 苦瓜瘦肉清心汤 | ● 纳豆拌苦瓜  |
| 冬瓜        | 56       |
| ● 冬瓜玉米浓汤  | ● 冬瓜炒牡蛎  |
| 南瓜        | 58       |
| ● 香煮南瓜    | ● 南瓜鸡丁   |
| 丝瓜        | 60       |
| ● 丝瓜海藻饭   | ● 肉末炒丝瓜  |

|          |          |
|----------|----------|
| 玉米       | 62       |
| ● 油麦菜炒玉米 | ● 玉米烩荷兰豆 |
| 甘薯       | 64       |
| ● 黄金甘薯汤  | ● 红豆甜薯汤  |
| 土豆       | 66       |
| ● 土豆扁豆鲜奶 | ● 罗勒土豆泥  |
| 山药       | 68       |
| ● 肉末炒山药  | ● 红茄山药泥  |
| 藕        | 70       |
| ● 藕烤肉串   | ● 藕炒四季豆  |
| 牛蒡       | 72       |
| ● 牛蒡焖鳕鱼  | ● 香芋炖牛蒡  |
| 洋葱       | 74       |
| ● 鲔鱼凉拌洋葱 | ● 豆蔻炒洋葱  |
| ● 洋葱肉排   |          |
| 蒜        | 77       |
| 姜        | 78       |
| 辣椒       | 79       |
| 魔芋       | 80       |
| ● 海鲜魔芋面  | ● 低热魔芋夹馍 |



## 新鲜水果类

- 梅子.....83
- 苹果.....84  
 ● 高纤苹果饭 ● 苹果咖喱  
 ● 苹果肉桂卷 ● 百香苹果茶
- 金橘.....87
- 橙子.....88  
 ● 橙子黄金沙拉 ● 橙香鸡肉
- 橘子.....90  
 ● 橘醋嫩豆腐 ● 橘香苹果奶
- 桃.....92  
 ● 酒酿仙桃 ● 蜜桃奶酪
- 樱桃.....94  
 ● 粉红樱桃醋饮 ● 樱桃蔬菜卷
- 草莓.....96  
 ● 莓果红茶 ● 草莓手卷
- 香蕉.....98  
 ● 烤香蕉全麦吐司 ● 香蕉红豆沙拉
- 番石榴.....100  
 ● 香芒番石榴汁 ● 姜味甘草番石榴
- 番茄.....102  
 ● 什锦蔬菜汤 ● 番茄炒牛肉  
 ● 番茄烩时蔬 ● 凉拌红白冷盘  
 ● 低脂火腿番茄沙拉

## 营养豆类

- 红豆.....107
- 黄豆.....108  
 ● 黄豆渣面疙瘩 ● 黄豆蔬菜汤  
 ● 黄金咖喱什锦豆 ● 黄豆拌木耳
- 绿豆.....111
- 黑豆.....112  
 ● 黑豆炒圆白菜 ● 黑豆鲑鱼汤

## 芽菜豆类

- 苜蓿芽.....115
- 豆芽.....116  
 ● 干丝炒豆芽 ● 银芽白玉锅
- 四季豆.....118  
 ● 四季豆炒洋葱  
 ● 四季豆烩油煎豆腐
- 豇豆.....120  
 ● 豇豆炒牛肉 ● 牛肉蒜蓉豇豆
- 荷兰豆.....122  
 ● 红丝荷兰豆 ● 荷兰豆烧烤麸





## 鲜美菌菇类

金针菇.....125

蘑菇.....126

- 南瓜蘑菇浓汤
- 蘑菇炒菠菜
- 蘑菇虾仁
- 蘑菇烧牛肉
- 鲜菇蒸蛋

蟹味菇.....130

- 蟹味菇肉卷
- 鲜蔬烩蟹味菇

香菇.....132

- 香菇焖鲑鱼
- 香菇牛蒡养生茶

杏鲍菇.....134

- 罗勒杏鲍菇
- 烤杏鲍菇佐白萝卜泥

木耳.....136

- 凉拌糖醋木耳
- 木耳烤鲭鱼
- 木耳炒白菜
- 木须牛肉
- 木耳鸡汤

银耳.....140

- 西兰花银耳咖喱
- 银耳红枣汤

灰树花.....142

- 蒜味灰树花
- 灰树花葱煎蛋

## 五谷杂粮类

糯米.....145

糙米.....146

- 山药泥茶泡饭
- 海带糙米饭
- 红萝卜芝麻糙米饭
- 圆白菜翡翠饭卷

发芽米.....149

小米.....150

- 高纤什锦饭
- 麦片小米粥

紫米.....152

- 藕片紫米粥
- 紫米芦笋卷

大米.....154

- 野菇牛蒡饭
- 梅子鸡肉饭

小麦.....156

- 麦香蒸鲈鱼
- 蔬菜麦粥
- 蛤蜊麦饭
- 麦香豆奶
- 麦香生菜沙拉

燕麦.....160

- 燕麦猕猴桃酸奶
- 鲭鱼燕麦粥

荞麦.....162

- 荞麦蛋炒饭
- 荞麦元气茶

薏米.....164

- 四神鲜鱼汤
- 薏米山药糕

## 坚果种子类

板栗.....167

核桃.....168

- 核桃炒饭
- 核桃炖排骨
- 核桃芋头烧
- 杏仁核桃糊

芝麻.....171

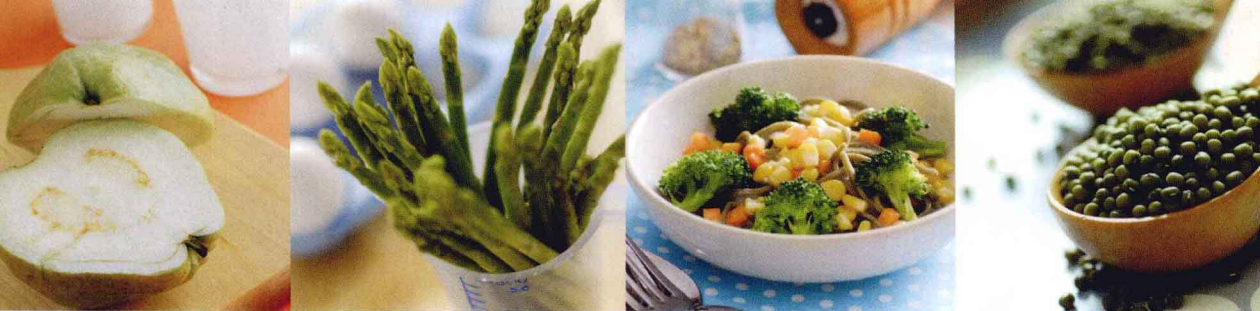
- 黑芝麻虾味浓汤
- 芝麻牛蒡鸡片
- 麻酱酸辣凉面
- 凉拌芝麻豆腐

花生.....174

- 花生鸡腿汤
- 花生鲜菇炖饭
- 花生拌山苏
- 五香花生
- 清炖花生牛腩

南瓜子.....178

- 南瓜子米浆
- 南瓜子浓汤



|          |         |
|----------|---------|
| 杏仁       | 180     |
| ●杏仁奶酪    | ●冰镇杏仁甘薯 |
| ●杏仁木瓜炖排骨 | ●杏仁乌鸡汤  |

|         |          |
|---------|----------|
| 腰果      | 183      |
| ●腰果精力汤  | ●腰果菜花蛋沙拉 |
| ●腰果炒空心菜 | ●野菇焗烤腰果  |

### 健康海菜类

|    |     |
|----|-----|
| 海藻 | 187 |
|----|-----|

|         |          |
|---------|----------|
| 海带      | 188      |
| ●海带小米粥  | ●冰糖海带红豆汤 |
| ●海带炒荷兰豆 | ●咖喱海带    |
| ●海带拌西芹  |          |

|          |          |
|----------|----------|
| 紫菜       | 192      |
| ●紫菜炒马蹄   | ●紫菜玉米排骨汤 |
| ●紫菜魔芋蒸肉  | ●紫菜煎蛋    |
| ●紫菜绿菠菜蒸蛋 |          |

|        |        |
|--------|--------|
| 琼脂     | 196    |
| ●琼脂仙草冻 | ●琼脂甘薯泥 |

### 美味海鲜类

|    |     |
|----|-----|
| 海参 | 199 |
|----|-----|

|    |     |
|----|-----|
| 海蜇 | 200 |
|----|-----|

|    |     |
|----|-----|
| 干贝 | 201 |
|----|-----|

|         |        |
|---------|--------|
| 鲔鱼      | 202    |
| ●香酥炸鲔鱼  | ●橙醋鲔鱼  |
| ●鲔鱼藕汤   | ●蒜香烤鲔鱼 |
| ●西兰花炒鲔鱼 |        |

|          |        |
|----------|--------|
| 鲑鱼       | 206    |
| ●鲑鱼凉拌菠菜  | ●鲑鱼洋葱汤 |
| ●葱姜清蒸鱼   | ●鲑鱼炒蛋  |
| ●鲑鱼白花椒焗蛋 |        |

|        |        |
|--------|--------|
| 比目鱼    | 210    |
| ●蒜香比目鱼 | ●葱烧比目鱼 |

|       |        |
|-------|--------|
| 鳕鱼    | 212    |
| ●奶汁鳕鱼 | ●鳕鱼羊芋球 |

|          |        |
|----------|--------|
| 秋刀鱼      | 214    |
| ●芝麻姜汁秋刀鱼 | ●香煎秋刀鱼 |

|        |        |
|--------|--------|
| 鲤鱼     | 216    |
| ●萝卜鲤鱼汤 | ●豌豆烩鲤鱼 |

|         |          |
|---------|----------|
| 蛤蜊      | 218      |
| ●蒜香蛤蜊油菜 | ●清蒸蛤蜊圆白菜 |

|        |        |
|--------|--------|
| 牡蛎     | 220    |
| ●牡蛎豆腐煲 | ●山药炒生蚝 |

|        |         |
|--------|---------|
| 墨鱼     | 222     |
| ●芦笋墨鱼饺 | ●墨鱼彩椒片  |
| ●墨鱼炒甜豆 | ●洋葱香炒墨鱼 |
| ●鲜味墨鱼羹 |         |

|        |         |
|--------|---------|
| 章鱼     | 226     |
| ●章鱼炖香芋 | ●章鱼炒红萝卜 |

## Chapter 3 糖尿病健康饮食常识

|             |     |
|-------------|-----|
| 战胜糖尿病 从饮食开始 | 230 |
|-------------|-----|

|          |     |
|----------|-----|
| 超实用食物代换表 | 234 |
|----------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| 4大步骤 量身定做健康饮食 | 235 |
|---------------|-----|

|           |     |
|-----------|-----|
| 轻松外食12项秘诀 | 241 |
|-----------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| 8种糖尿病并发症的饮食保健法 | 244 |
|----------------|-----|

## 附录

|          |     |
|----------|-----|
| 六大类食物代换表 | 246 |
|----------|-----|

|               |  |
|---------------|--|
| 糖尿病对症特效食谱分类索引 |  |
|---------------|--|

# 糖尿病饮食保健的20个必知常识

## Q1

### 吃太甜的食物就会得糖尿病吗

**A 患糖尿病与摄取甜食没有绝对关系。**

#### 吃甜没关系

患糖尿病与摄取甜食，虽然没有绝对的关系，但是甜食会刺激胰脏分泌胰岛素，如果长期过量食用，会使分泌胰岛素的细胞负担过重而退化，导致患糖尿病的几率上升。

患糖尿病并不是由单一因素造成的，遗传、肥胖、不良的饮食或生活习惯、缺乏运动等，都会增加患糖尿病的几率。如果家族中有人患糖尿病或形体肥胖，就要特别注意，每天应该做30

分钟中等强度的运动，多摄取高纤维低热量的食物，减少甜食的摄取量，以降低患糖尿病的风险。

#### 吃甜有关系

如果已经患了糖尿病，自身调节血糖的能力就不好，更应该控制糖分的摄取，要少吃含糖量偏高的食物，如甜点或水果等，一餐水果的量不要超过一个拳头的大小，糖类食物应该以谷类复合式的淀粉为主，具有明显甜味的糖类食物不要超过其总量的10%。

## Q2

### 糖尿病患者可以食用点心或饮料吗

**A 可以，但一般点心、饮料多为高糖、高脂，应注意食用量。**

#### 注意糖分的摄取量

一般工业生产的点心与饮料，多为高糖、高脂，不利于糖尿病患者血糖与血脂的控制，应该减少食用量，可选择低糖点心、低糖饮料。每一餐要注意总热量的摄取，在符合标准的范围内，

一餐的果汁或含糖饮料不要超过150毫升，每天总量不超过300毫升，点心一餐不要超过半个拳头大小。如果糖尿病患者是甜食爱好者，使用代糖的点和饮料是另一个选择，但要注意每日允许的使用量。

## Q3

## 糖尿病可以不限咸食的摄取吗

**A 还是要减少咸食的摄取，降低血管阻塞几率。**

无论是甜食或咸食，食用量都需严格控制。很多糖尿病患者，因为不敢吃甜的食物，所以改用盐来调味。

### 高盐分食物增加血管及肾脏负担

糖尿病患者还是应该减少高盐分食物的摄取，这是因为血糖如果代谢异常，会使得血管容易硬化阻塞，肾脏也容易受损，而盐分高的食物，会使血管及肾脏的负担更大。另外糖尿病患者因

为常并发高血压，所以也不宜摄取过多盐分。一些含盐量高的加工罐头、腌渍品、速食品、酱油、番茄酱、辣椒酱、烤肉酱等，要减少用量，应注意产品的标识，每天摄取的盐不要超过6克。



## Q4

## 甜食不能多吃，高油脂食物有限制吗

**A 仍需少吃高油脂、高胆固醇食物，避免心血管患病率增加。**

除了高糖食物之外，高油脂的食物也要注意食用量，糖尿病患者因为血糖代谢异常，血糖容易转变成脂肪，甘油三酯、总胆固醇、坏胆固醇都容易上升，好的胆固醇则容易下降，过多摄取油脂食物会增加心血管疾病的几率。

### 肉类外皮油脂多，最好少吃

所以，油脂的摄取还是要注意，以免使血脂的状况恶化。要少吃油炸、油煎、肥肉、猪皮、羊皮、鸭皮、鸡皮等高油脂食物；也要少吃动物内脏、蟹黄、虾卵、鱼卵等胆固醇含量高的食物，避免症状加剧。

糖尿病患者在脂肪摄取方面，建议以不超过总热量30%为原则，其中饱和脂肪酸小于10%、多不饱和脂肪酸5%~10%、单不饱和脂肪酸10%~15%、胆固醇小于300毫克/天。



## 血糖的功能是什么

**A 血糖可以保护蛋白质免于分解消耗，并避免产生酮酸。**

身体需要能量才能执行各种功能，每1克糖类可以供应4千卡热量，糖类是身体产生能量最理想的来源，比起脂肪及蛋白质，糖类较不易因为新陈代谢而产生有毒物质，尤其脑神经系统与红血球，更是需要以糖类为能源。

### 血糖降低，无法供应身体能量

为了使身体细胞获得充足的糖类供应，必须维持血糖的浓度，正常值约为每0.1升血浆含3.9~6.1毫摩尔葡萄糖。如果血糖降低或难以利用时，会导

致身体无法正常产生能量，进而会分解组织中的脂肪及蛋白质作为能量之用。所以，维持正常的血糖，可以保护组织蛋白质免于分解消耗，也可避免过度消耗脂肪而产生大量的酮酸。

### 血糖会以肝糖厚形式储存体内

血糖过多时，可以转变成肝糖厚，储存在肝脏和肌肉中，等需要使用时，再转化成葡萄糖。肌肉中的肝糖厚主要供肌肉活动之用，而肝脏中的肝糖厚可以转变成血糖。

## 糖尿病不治疗会有什么后果

**A 血糖长期偏高，可能会产生急、慢性并发症，危及生命。**

### 会导致神经及器官受损

血糖如果偏高，会产生许多并发症，急性并发症有糖尿病酮酸中毒症及高血糖高渗透压昏迷。如果血糖控制不良，而身体又碰上较严重的伤病，如受伤、流行性感冒、接受手术等，就有可能发生血糖升高、体内酮酸升高、盐分不均衡、呼吸急促等情况，甚至导致糖尿病酮酸中毒症昏迷。有时会发生酮酸升高不明显，但血液渗透压极度升高的高血糖高渗透压状态，也会导致神经系统及其他身体器官的损害，甚至死亡。

### 造成失明、血管硬化、尿毒症

慢性并发症有眼睛病变、肾病变、脑卒中、心肌梗塞、神经病变、足部病变等。血糖如果控制不良，会促使血管硬化阻塞并产生有毒物质，容易患白内障、青光眼、视网膜病变，严重者可能失明。

血糖控制不良时，免疫功能会下降，泌尿系统感染几率会增加，也容易发生肾丝球硬化，导致尿毒症，糖尿病是造成需要洗肾的主因之一。

## Q7

## 空腹与饭后的血糖值分别代表什么

**A 空腹血糖值了解血糖基础值；饭后血糖值判断机体处理血糖能力。**

血糖的检查依抽样时间的不同，分为空腹与饭后两种。

**空腹血糖正常值为3.9~6.1毫摩尔/升**

空腹血糖是测量未进食状态下血液中葡萄糖的浓度，可了解一天之中，基础的血糖值是否正常。标准的做法是禁食8小时，2小时之内不喝水，然后在早餐前抽血，正常值应该为3.9~6.1毫摩尔/升，介于6.1~6.9毫摩尔/升则称为糖尿病前期，超过7毫摩尔/升则为糖尿病。

**饭后血糖正常值应低于7.8毫摩尔/升**

饭后血糖的检测，是为了判断吃下食物后，血糖值上升后是否能迅速回复正常。在用餐结束后2小时抽血，正常值不应该超过7.8毫摩尔/升，若介于7.8~11.1毫摩尔/升，则称为糖尿病

前期，超过11.1毫摩尔/升则判定为糖尿病。

**血糖值是饮食调整及疗法的参考依据**

由于饭后血糖在进食后2小时就检测，因此常常比较会先出现异常。根据一项大规模的调查研究指出，饭后血糖异常的比率，是空腹血糖异常比率的2倍。已患糖尿病的患者，除了测空腹血糖值，以了解基础数值的控制成效之外，测饭后血糖，可以了解饮食组成是否造成血糖升高，以及身体处理血糖的能力，以作为调整饮食及其他治疗方法的参考。

**血糖标准值**

| 饭前血糖<br>(AC sugar) | 饭后血糖<br>(PC sugar) |
|--------------------|--------------------|
| 正常值 < 6.1 毫摩尔/升    | 正常值 < 7.8 毫摩尔/升    |

**糖尿病诊断标准**

| 进行抽血检测的时间                 | 血浆血糖值       |
|---------------------------|-------------|
| 当身体出现典型糖尿病症状，如“三多一少”的任何时间 | ≥ 11.1毫摩尔/升 |
| 空腹至少8个小时                  | ≥ 7毫摩尔/升    |
| 口服75克葡萄糖液后2小时             | ≥ 11.1毫摩尔/升 |

- 上述采用的任何诊断，必须择日再重复检验一次，若两次检验结果皆符合糖尿病定义，则可确认为患糖尿病。
- 此为美国糖尿病学会的糖尿病诊断标准。