

食海撷珍
精选 18 种最利于
糖尿病人的食材

糖尿病人

18 种食材营养功效全揭秘！

必吃的 18 种食物

50 道专门针对糖尿病人的营养菜谱：低糖、低盐、多膳食纤维和微量元素，合理三餐；甜味菜肴中使用木糖醇，尽显终极关怀



D I E T E T I C S E C R E T



图书在版编目(CIP)数据

糖尿病人必吃的18种食物 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2005. 11

(饮食秘诀)

ISBN 7-5442-3144-5

I. 糖... II. 深... III. 糖尿病—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第060657号

YINSHI MIJUE 05 —— TANGNIAOBINGREN BICHI DE 18 ZHONG SHIWI
饮食秘诀05 —— 糖尿病人必吃的18种食物

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 朱小良
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 65350227
社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
电子信箱 nhcbgs@0898.net
经 销 新华书店
印 刷 深圳彩视电分有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/48
印 张 30
版 次 2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5442-3144-5
定 价 148.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch.jinban.com

糖尿病人必吃的 18种食物



南海出版公司

饮食秘诀 05

DIETETIC
SECRET

前言 PREFACE

对于每一位糖尿病病人，无论I型还是II型，饮食控制永远都是治疗的基础。对于接受胰岛素治疗的糖尿病患者，更应强调饮食、运动及胰岛素治疗三者的和谐与平衡。那么，怎样的饮食才算是健康饮食呢？

1. 控制总热能。控制总热能是糖尿病饮食治疗的首要原则，摄入的热量要以能够维持正常体重或略低于理想体重需摄入量为宜。肥胖者必须减少热能摄入，消瘦者可适当增加热量达到增加体重的目的。

2. 供给适量的碳水化合物。目前主张不要过严地控制碳水化合物，糖类应占总热能的60%左右，每日进食量可在250~300克，肥胖者应在150~200克。谷类是日常生活中热能的主要来源，每50克的米或白面供给碳水化合物约38克。其他食物，如乳、豆、蔬菜、水果等也含有一定数量的碳水化合物。莜麦、燕麦片、荞麦面、玉米渣、绿豆、海带等均有降低血糖的功能。

3. 供给充足的膳食纤维。流行病学调查研究发现，膳食纤维能够降低空腹

血
糖
餐后血糖

以及改善糖耐量，

其机理可能是膳食纤维具有吸水性，能够改变食物在胃肠道传送时间，因此，主张糖尿病患者饮食中要增加膳食纤维的量。膳食中应吃一些蔬菜、麦麸、豆及整谷。

4. 供给充足的蛋白质。糖尿病患者膳食中蛋白质的供给应充足。有的患者怕多吃蛋白质而增加肾脏的负担。当肾功能正常时，糖尿病患者的膳食蛋白质应与正常人近似。当合并肾脏疾病时，应在营养医生的指导下合理安排每日膳食的蛋白质含量。乳、蛋、瘦肉、鱼、虾、豆制品含蛋白质较丰富。应当食用优质蛋白，目前主张蛋白质应占总热能的10%~20%。谷类含有植物蛋白，如果一天吃谷类300克，就可摄入20~30克的蛋白质，约占全日蛋白质的1/3~1/2。植物蛋白的生理价值低于动物蛋



白，所以在膳食中也应当控制植物蛋白。尤其在合并肾病时，应控制植物蛋白的食用。

5. 控制脂肪摄入量。有的糖尿病患者误认为糖尿病的饮食治疗只是控制主食量。其实不然，现在提倡不要过多地控制碳水化合物，而严格地控制脂肪是十分必要的。控制脂肪能够延缓和防止糖尿病并发症的发生与发展，目前主张膳食脂肪应减少至占总热能的25%~30%，甚至更低。应限制饱和脂肪酸的脂肪如牛油、羊油、猪油、奶油等动物性脂肪，可用植物油如豆油、花生油、芝麻油、菜籽油等含多不饱和脂肪酸的油脂，但椰子油除外。花生、核桃、榛子、松子仁等脂肪含量也不低，也要适当控制。还要适当控制胆固醇，以防止并发症的发生。应适当控制胆固醇高的食物，如动物肝、肾、脑等脏腑类食物，鸡蛋含胆固醇也很丰富，应每日吃一

个或隔日吃一个为宜。

6. 供给充足的维生素和无机盐。凡是病情控制不好的患者，易并发感染，要注意补充维生素和无机盐，尤其是B族维生素消耗增多，应补充B族维生素制剂，改善神经症状。粗粮、干豆类、蛋、动物内脏和绿叶蔬菜含B族维生素较多。新鲜蔬菜含维生素C较多，应注意补充。

7. 糖尿病患者不宜饮酒。酒精能够产生热能，但是酒精代谢并不需要胰岛素，因此少量饮酒是允许的。一般认为还是不饮酒为宜，因为酒精除供给热能外，不含其他营养素，长期饮用对肝脏不利，易引起高脂血症和脂肪肝。另外有的病人服用降糖药后，饮酒易出现心慌、气短甚至出现低血糖等状况。

8. 糖尿病患者应合理安排每日三餐，每餐都应含有碳水化合物、脂肪和蛋白质，以有利于减缓葡萄糖的吸收。

9. 应控制油炸食品、粉条、薯类食品及水果。但不是不能吃薯类和水果，应学会自行掌握各种食品交换的方法，这样才能够达到营养均衡。

本书就是针对糖尿病患者的一般特点，全面而详实地指导糖尿病患者如何做出适合自己、保质保量而且美观的营养美食。

注：本书菜例中所用的糖均为袋装优质的木糖醇，外观与普通沙糖一样，一般超市均有售。



目录

Contents

前言2

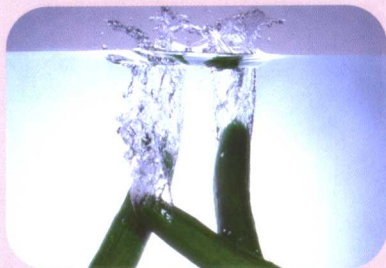
苦瓜	6
苦瓜炖豆腐	10
凉拌苦瓜	11
肉松酿苦瓜	12
南瓜	13
清炒南瓜丝	17
南瓜虾皮汤	18
红烧南瓜	19
洋葱	20
炸洋葱	23
洋葱炒芦笋	24
黄瓜	25
青椒炒黄瓜	28
青瓜煎蛋	29
薏仁青瓜拌海蜇	30
莴笋	31
翡翠莴笋丝	34
醋熘莴笋	35

莴笋牛肉丝	36
竹笋	37
清拌竹笋	41
山野笋尖	42
拌双冬	43
菠菜	44
菠菜银耳煎	47
菠菜炒蟹	48
什锦菠菜面	49
西红柿	50
番茄鸡	55
西红柿茄片	56
芹菜	57
芹菜鲫鱼	61
香芹香干炒肉丝	62
花生米拌芹菜	63
茄子	64
肉末煎茄子	69

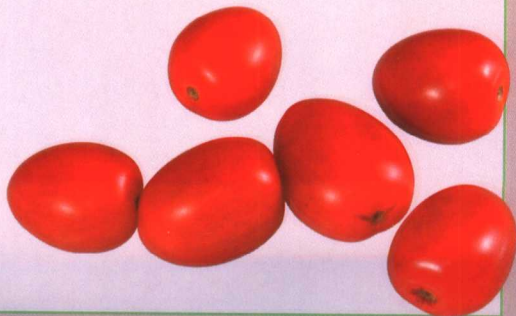


肉碎酿茄瓜	70
茄瓜红腰豆煨珠鲍	71
豆浆	72
油条豆浆	75
活力清脂豆腐浆	76
豆浆粥	77
银耳	78
莲子银耳山药汤	81
双耳滑鸡煲	82
金针银耳焖肉排	83
黑木耳	84
素拌木耳	88
腐竹银芽黑木耳	89
山药	90
山药炖猪血	93
山药枸杞滑鸡煲	94
枸杞子	95
银耳枸杞羹	98
枸杞香菜猪心汤	99
菇杞肉	100
兔肉	101
葱爆兔肉	105
宫廷兔肉	106
天冬鲜藕煲兔肉	107
鲫鱼	108

鲫鱼炖花菜	111
葱油鲫鱼	112
红烧鲫鱼	112



燕麦	114
燕麦黑芝麻粥	118
养心安神粥	119
干果燕麦片	120





苦瓜

Balsam pear



苦瓜为葫芦科植物苦瓜的果实，全国各地均有栽培，又名锦荔枝、癞葡萄、癞瓜，是药食两用的食疗佳品。苦瓜作为餐桌上的佳肴，因其味苦、清香而特别诱人食欲。苦瓜的吃法很多，如炒苦瓜、干煸苦瓜、苦瓜炒肉丝等。苦瓜虽苦，但从把苦味传给其他食物，苦瓜肉丝、苦瓜炖肉、清蒸苦瓜丸子等也深受大众喜爱，因此，苦瓜又被众多美食家誉为“君子菜”。



营养与功效

苦瓜味苦性寒，维生素C含量丰富，有除邪热、解疲劳、清心明目、益气壮阳的功效。国外科学家还从苦瓜中提炼出一种被称为奎宁精的物质，含有生物活性蛋白，能提高免疫系统功能，同时还利于人体皮肤新生和伤口愈合。所以常吃苦瓜还能增强皮层活力，使皮肤变得细嫩健美。前不久，科学家从苦瓜中提取出口服类胰岛素药物，此药对糖尿病有显著疗效，还有明显的降血糖作用。

苦瓜营养丰富，所含蛋白质、脂肪、碳水化合物等在瓜类蔬菜中较高，特别是维生素C含量每百克高达125毫克，约为冬瓜的5倍，黄瓜的14倍，南瓜的21倍，居瓜类之冠。苦瓜还含有粗纤维、胡萝卜素、苦瓜甙、磷、铁和多种矿物质、氨基酸等；苦瓜还含有较多的脂蛋白，可帮助人体免疫系统抵抗癌细胞，经常食用可以增强人体免疫功能。苦瓜的苦味，是由于它含有抗疟疾的喹宁，喹宁能抑制过度兴奋的体温中枢，因此，苦瓜具有清热解毒功效。

苦瓜因其味苦而清香可口，被人们视为难得的食疗佳蔬。我国民间自古就有“苦味能清热”“苦味能健胃”之说。中医认为：苦瓜味苦，性寒冷，能清热泻火。苦瓜的微苦滋味，吃后能刺激人体唾液、胃液分泌，令人食欲大增，清热防暑，因此，夏天吃苦瓜最相宜。



营养师健康提示

苦瓜营养丰富，一般人均可食用，特别适合糖尿病患者食用。

选购

要选择颜色青翠、新鲜的。

适用量

每次约100克。



选择苦瓜的理由

苦瓜对糖尿病的治疗效果十分明显，被人们誉为“植物胰岛素”。中医认为，苦瓜味苦性寒，入脾、胃经，有消暑除烦、解毒止痢之功效，适用于中暑烦燥、热渴引饮、痈肿痢疾等。《滇南本草》言其：“治丹炎毒气，疗恶疮结毒，或遍身已成芝麻疔疮难忍。泻六经实火，清暑、益气、止渴。”《生生编》言其：“除邪热，解劳气，清心明目。”《本草求真》言其“除热解烦”。

药理分析表明，苦瓜含苦瓜多肽类物质（每百克苦瓜含多肽类物质25mg）、多种氨基酸及果胶等。印度的科研人员研究发现苦瓜多肽类物质有明显的降低血糖的作用，动物实验证实，类胰岛素物质不仅可使严重糖尿病动物的血糖下降，使它恢复正常，而且不论注射、口服，疗效都相同；我国北京大学医学院的科研人员研究发现，苦瓜多肽类物质有快速降糖、调节胰岛素功能，能修复胰岛细胞、增加胰岛素的敏感性，还有预防、改善并发症和调节血脂、提高免疫力的作用。因而营养学家和医生都推荐苦瓜为治疗糖尿病良药。患有糖尿病的中老年人，可将苦瓜研粉压片服食，或炒食，或水煎服，有明显的降低血糖的作用。苦瓜中含有气味极苦的金鸡纳霜，能抑制过度兴奋的体温中枢，起到解热作用。苦瓜熟透后，色泽桃红，味非常苦，为平肝利胆、清解血热的妙品。凡患肝炎黄疸症的最宜常吃，也可用来治疗肠热所引起的痔疮。苦瓜还能治胃热疼痛、湿热痢疾、呕吐腹泻等多种疾病。研究发现，苦味食物含有较高氨基酸，在30多种氨基酸中有苦味的即有20多种，某些苦味食物是维生素B₁₇的重要来源，而维生素B₁₇对癌细胞有较强的杀伤力。所以，癌症患者也可多吃苦瓜。



维 生 素

A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (微克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
10	0.07	0.04	0.06	-	125	-	0.85	-	41	-	0.06	72	0.37	0.3



热量 (千卡)	三大营养素			胆固醇	膳食纤维	矿物质								
	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	(毫克)	(克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)
18	1.2	0.1	3	-	1.5	34	0.6	36	200	1.8	0.06	18	0.29	0.36

苦瓜炖豆腐

【特别提示】 此菜不仅具有降低血糖之功效，还能提供人体丰富的蛋白质，以提高机体的抗病毒能力。



【原材料】

苦瓜250克、豆腐200克



【做法】



【调味料】 食用油、盐、酱油、葱花、汤、香油各适量

1. 苦瓜洗净，去籽、切片，豆腐切块；

2. 烧开食油，将瓜片倒入锅内煸炒，加盐、酱油、葱花等作料，添汤；

3. 放入豆腐一起炖熟，淋香油调味即可。



【特别提示】 苦瓜不要灼太长时间。

凉拌苦瓜

【做法】

1. 将苦瓜洗净切开去除瓜籽，再切成6厘米长的条状；
2. 把切好的苦瓜、红椒丝放入锅中，用开水灼1分钟后捞起，再放进冷水中泡冷，捞起沥干水分；
3. 将沥干水的苦瓜加入所有调味料拌匀即可。

【原材料】

苦瓜500克、蒜蓉10克、红椒丝10克

【调味料】

盐2克、味精2克、鸡精2克、生抽3克、陈醋5克、辣椒油5克、麻油5克、花生油10克



肉松酿苦瓜

【营养师温馨提示】苦瓜段在酿入肉末前，可先入沸水中焯烫。

【原材料】

苦瓜250克、瘦肉100克、
虾米20克、马蹄10克

【调味料】

盐5克、味精3克、鸡精1克、
蚝油5克、老抽2克

【做法】

1. 苦瓜洗净切成菱形段，去瓤，瘦肉洗净，和虾米、马蹄剁成蓉后加盐、味精拌匀；

2. 将苦瓜段内酿入拌好的肉末，将蚝油、老抽拌匀成味汁；

3. 上锅中蒸10分钟后取出，淋上味汁即可。





南瓜

Pumpkin

南瓜因产地不同而叫法各异，又名番瓜、麦瓜、倭瓜、金瓜、金冬瓜等。南瓜的适应性很强，南北各地都普遍栽培，为夏秋季的主要蔬菜之一。



营养师健康提示

南瓜是糖尿病人良好的食物，一般人均可食用，但患有黄疸型肝炎、脚气等症的患者不能食用。

选购

要选择新鲜的、没有外伤的南瓜。

适用量

每次约100克。



营养与功效

南瓜富含胡萝卜素、多种矿物质、人体必需的8种氨基酸和儿童必需的组氨酸、可溶性纤维、叶黄素、磷、钾、钙、镁、锌、硅等微量元素。现代营养学和医学表明，多食南瓜可有效防治高血压、糖尿病及肝脏病变，提高人体免疫能力。清代名医陈修园说：“南瓜为补血之妙品。”常吃南瓜，可使大便通畅，肌肤丰美，尤其对女性有美容作用，清代名臣张之洞曾建议慈禧太后多食南瓜。南瓜还可以预防中风，因南瓜里含有大量的亚麻仁油酸、软脂酸、硬脂酸等甘油酸，这些均为优质油脂。



食用南瓜的好处

1. 南瓜有降血糖作用。研究表明，南瓜中含有丰富的氨基酸，其中精氨酸可促进Ⅱ型糖尿病患者胰岛素的分泌。

2. 南瓜及南瓜子具有降脂、防癌、保养男性前列腺和肾脏、驱虫以及止血等多项保健功能。

3. 南瓜中含有丰富的戊聚糖、葫芦巴碱、果胶、类胡萝卜素、维生素C、可溶性纤维及微量元素等；南瓜种子中的粗蛋白、粗脂肪、不饱和脂肪酸及亚油酸等成分，可增强肝肾的再生能力，降低高血压、降低血糖，还可缓解便秘；瓜瓤中含有大量的超氧化物酶（SOD），具有清除体内自由基的作用。

