

食

疗保健康系列 19

糖尿病 食疗方

TANGNIAOBING

SHILIAOFANG

周俭 李颖 编著



中国医药科技出版社

食

疗保健康系列 19

糖尿病

TANGNIAOBING
SHILIAOFANG

食疗方

周俭 李颖 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病食疗方 / 周俭, 李颖编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2004.4

(食疗保健康系列)

ISBN 7-5067-2960-1

I. 糖... II. ①周... ②李... III. 糖尿病—食物疗法 IV. R247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 036730 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 3/4

字数 40 千字

印数 1-5 000

版次 2004 年 5 月第 1 版

印次 2004 年 5 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-2960-1/R · 2479

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高，人们的健康意识也在逐步增强，老百姓逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变，这就需要有浅显易懂的，实用性强的食疗科普读物奉献给大家。

“是药三分毒，药补不如食补”。在日常生活中，科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时，身体得到滋补与调理，从而达到“有病治病、无病防病”的目的。而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此，我们组织策划了一套图文并茂的，集科学性、实用性、可操作性为一体的，制作精美的《食疗保健康》丛书。

该丛书首批推出20个品种，以常见疾病如失眠、头晕、儿科常见疾病等的食疗保健为主，也有特殊人群如青少年、产妇等的保健食疗方以及健康人群的四季茶、汤、粥、菜的科学配膳。该丛书的特点：（1）图文并茂，彩图视觉效果好；（2）文字浅显易懂，指导性强，除均有食疗组方、制作外，多数分册均对主料及成分的营养成分进行了重点分析，并介绍了该食疗方的食谱特点及保健小语，内容中西医并重。希望丛书的出版能帮助广大老百姓吃出学问，吃出健康！

由于时间仓促，不完善之处在所难免，恳请读者在实践中能予以批评指正。

目 录

小常识 1

素烧南瓜	4	黄瓜拌蜇丝	28
炆豆芽	6	菜心拌莲藕	30
茼蒿炒萝卜	8	白头偕老	32
葱菇烧肉末	10	清蒸鲤鱼	34
苦瓜炒肉丝	12	红烧鳝鱼	36
枸杞炒肉丝	14	三色杏仁	38
玉米须肉皮汤	16	莲藕炒豆芽	40
海带炒萝卜	18	蘑菇烧冬瓜	42
淡菜皮蛋粥	20	翡翠白玉汤	44
燕麦粥	22	蘑菇烩海参	46
蒜末莴笋叶	24	素沙拉	49
三结义	26		



小 常 识

1. 什么是糖尿病?

糖尿病是一种常见的内分泌疾病,是由于体内胰岛素分泌绝对或相对不足,引起以血中葡萄糖水平升高为特征的全身性疾病。典型的临床表现为“三多一少”症状,即多饮、多食、多尿,身体消瘦。可出现糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱。

2. 糖尿病有哪些类型?

(1) 1型糖尿病:属于胰岛素依赖型,发病年龄多在30岁以下。此型发病急,病情重。患者体内胰岛素分泌极少,对外源性胰岛素依赖性强,容易出现酮症酸中毒。临床症状明显。

(2) 2型糖尿病:属于非胰岛素依赖型,90%以上的糖尿病病人属这种类型,多见于成人,临床症状不明显。患者体内胰岛素分泌的数量并不一定少,但效应较差,一般无需胰岛素治疗。

3. 糖尿病有哪些并发症?

如果糖尿病控制得不好,可引起一系列的并发症,严重威胁患者的身体健康。并发症主要有以下几种:

- (1) 心脑血管病变:如高血压病、脑血管病、冠心病。
- (2) 糖尿病眼病:白内障、视网膜病变、色素膜病变等。
- (3) 酮症酸中毒、低血糖昏迷。
- (4) 周围神经炎和神经痛。
- (5) 其他:皮肤和其他部位感染、结核病、糖尿病足、阳痿等。

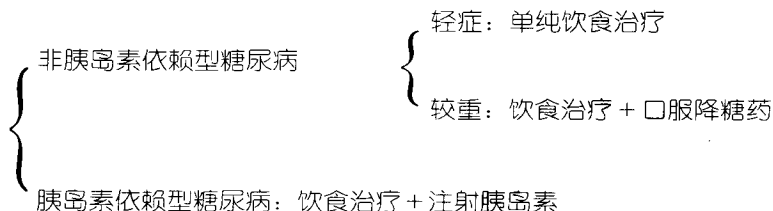
4. 如何预防糖尿病?

对于糖尿病,关键在于预防,早发现,早治疗,防患于未然。主要对糖尿病

高危人群进行监控。高危人群包括有糖尿病家族史，有妊娠糖耐量高的病史，有高血压、高血脂、早发冠心病或肥胖的人，以及糖耐量减低者。年龄大于 45 岁者尤其要引起注意。对他们有针对性地纠正不良生活方式，采取非药物（运动、饮食）或药物干预，最大限度减少糖尿病的发生。

5. 糖尿病为什么要进行饮食治疗？

糖尿病病人体内的胰岛素分泌不足，如果像正常人一样进餐，血糖得不到控制，则会出现高血糖、尿糖阳性。饮食治疗，一方面减轻胰岛负担，控制血糖、血脂、尿糖、体重尽可能接近正常，预防或延续并发症的发生与发展。另一方面使糖尿病儿童及青少年能正常地生长和发育，使成人能正常工作。所以饮食治疗是糖尿病最基本的措施。



6. 糖尿病病人的饮食原则是什么？

（1）合理控制总热量 糖尿病病人热量的摄入以能维持标准体重为宜。体重的简单计算方法：

标准体重 = 身高（厘米） - 105

标准体重 ± 10% 的范围内属正常体重，超过标准体重 10% 为超重，超过 20% 以上的为肥胖。比标准体重少 20% 以上的为消瘦。正常体重者，每日每公斤供给 30 千卡热量。

（2）碳水化合物控制不宜过严 在合理控制总热量的基础上，适当提高碳水化合物的进量，对提高胰岛素敏感性和改善葡萄糖耐量均有一定的作用。碳水化合物的摄入量占总热量的 50% ~ 60%。碳水化合物主要存在于米面食品、豆类、水果中。高粱、燕麦、荞麦面等粗杂粮含糖指数低于粳米、白面，餐后血糖升高比较缓慢，提倡多用。

（3）蛋白质供给接近正常人的水平 蛋白质是一切生命活动的基础，并能供给热量。在病情控制满意时，患者的蛋白质摄入量与正常人相同。全日 12% ~

15% 的热量应来自蛋白质，其中至少应有三分之一的优质蛋白，如肉、蛋、乳、豆制品等。如果合并有肾病，蛋白质供给应减少。

(4) 控制脂肪和胆固醇的摄入 除碳水化合物及蛋白质所供热量外，总热量不足部分由脂肪供给。一般脂肪供给量不应超过 25%，每日约需 50~60 克。烹调油最好选用植物油，如花生油、大豆油、玉米油、菜籽油等，少用猪油、黄油、羊油等动物脂肪。这样有利于血管并发症的防治。每日胆固醇摄入量不宜超过 300 毫克。

(5) 供给丰富的维生素、无机盐 维生素、无机盐是维持健康必不可少的营养素，对糖尿病病人来说，尤其要注意维生素 C、B 族维生素、钙、铬及锌的供给。

(6) 膳食纤维要充足 膳食纤维主要存在于植物性食物中，如粗粮、麸皮制品、全麦面包、蔬菜等。它有助于降血糖、降血脂、防止肥胖，减少并发症的发生。糖尿病病人每日应摄取 25~40 克膳食纤维。

7. 如何安排糖尿病病人的膳食？

(1) 全面膳食 每日膳食包括：

①米面类食物，适当增加粗杂粮的比例。

②蔬菜类食物，尤其是菜叶较多的蔬菜。

③水果类食物，病情稳定时可以适量吃些水果。在碳水化合物总量范围内使用，最好在两餐之间食用，可作为加餐。血糖控制不满意时可暂不吃水果。

④蛋白类食物，以奶类、大豆类为主，少吃肥肉或荤油。

(2) 合理安排餐次 为了避免血糖忽高忽低的现象发生，减轻胰岛的负担，糖尿病病人进餐要定时定量。病情稳定时，可以按每日 3 餐供给。注射胰岛素或口服降糖药的病人，可以加餐，使餐次达到每日 4~6 次。一般从正餐中匀出部分食物（25 克）作为加餐或以水果代替，时间可以放在上午 9 点、下午 3 点及晚上临睡前。这是防止高血糖或低血糖行之有效的措施。

(3) 慎饮酒、少食盐、少甜食 酒对血糖的影响难以预料，与饮用的种类、数量相关。长期或过量饮酒，可引起血脂升高、脂肪肝、肝硬化以及神经损害等，糖尿病病人应避免饮酒。

食盐一般控制在 6 克/日。对伴有高血压、合并肾病者，食盐摄入最好限制在 3 克以下。

禁食含有单糖、双糖的甜食，如白糖、红糖、葡萄糖、糖果、糕点等。



素烧南瓜

主料

南瓜(1000克): 性温, 味甘。功能补中益气平喘, 消炎止痛、解毒杀虫。据现代研究, 老熟南瓜果实含淀粉、钙、铁、胡萝卜素等。



南瓜

辅料

葱姜、酱油、味精、精盐各适量。



制作要领

1. 将南瓜洗净去皮, 去籽, 切成3厘米见方的块; 葱姜切丝备用。

2. 锅内放入色拉油, 用大火烧至七成热, 倒入葱姜丝爆锅, 然后加入南瓜翻炒片刻, 点入酱油及适量的水, 改用中火熬至南瓜熟软, 加入精盐、味精, 即可出锅食用。



食谱特点

甘甜可口。可补中益气，降脂降糖。

保健小语

1. 适于糖尿病患者食用。
2. 凡患气滞湿阻之病者忌服。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素		矿物质			
				维生素 A (μgRE)	维生素 C (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
920	7	1	53	1480	80	1450	160	8	4

炆豆芽

主料

绿豆芽 (500克): 性寒, 味甘。功能清热解毒。现代研究表明, 绿豆经浸发后增加了维生素 C 的含量, 适宜经常食用。

花椒 (20克): 性温, 味辛。功能温中散寒、除湿止痛、杀虫、解鱼腥毒。现代研究发现, 花椒的果皮中含有挥发油, 主要为柠檬烯等。所含挥发油具有局部麻醉、镇痛及杀虫作用。花椒富含矿物质磷和铁, 对多种杆菌和球菌都有明显的抑制作用。



绿豆芽



花椒

辅料

米醋、味精、精盐等适量。



制作要领

1. 将绿豆芽洗净, 控干水分备用。
2. 起火上锅, 倒入色拉油, 待油至六成热时, 放入花椒粒炸黄, 迅速倒入绿豆芽翻炒, 点入米醋、精盐、味精拌匀, 即可食用。



食谱特点

清淡少油，辛酸爽口。

保健小语

1. 适合糖尿病患者食用。
2. 平时有心胸烦闷或肝气郁滞者宜食之。
3. 脾胃虚寒者不宜久食；孕妇慎用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素		矿物质			
				维生素 A (μ gRE)	维生素 C (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
590.8	11.84	2.28	27.8	19.6	30	380.8	172.8	31.48	4.68



茼蒿炒萝卜

主料

白萝卜 (200克): 性凉, 味辛、甘。功能消食化痰、下气宽中。现代研究显示, 萝卜中含有一定量的粗纤维, 可促进胃肠蠕动, 通利大便。另外, 还含有芥子油和淀粉酶, 可助消化, 增食欲。



白萝卜

茼蒿 (100克): 性平, 味辛、甘。功能清热化痰、降压。现代研究发现, 本品含有多种氨基酸, 尤以胡萝卜素含量值得重视。另外, 茼蒿还含有一种挥发性的精油以及胆碱等物质, 具有开胃健脾, 降压补脑等作用。



茼蒿

花椒 (20克): 性温, 味辛。功能温中散寒、除湿、止痛、杀虫、解鱼腥毒。

辅料

淀粉、精盐、味精各适量。



食谱特点

色美味鲜。具有良好的消食化痰效果。



制作要领

1. 先将萝卜切成条，茼蒿洗净切成段，备用。
2. 锅内放好油后烧热，放入花椒炸焦，捞出，然后再放入萝卜，炒至七成成熟时放入茼蒿，再加入精盐、味精调味，熟透后，稀淀粉勾芡，出锅。

保健小语

1. 常食本品，对患有2型糖尿病咳嗽痰多、记忆力减退及习惯性便秘等的患者均有裨益。
2. 适于饮食积滞、消化不良者食用。
3. 脾胃虚弱、大便溏薄者不宜多食。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素		矿物质			
				维生素A (μgRE)	维生素C (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
479.8	5.04	2.28	27.2	262.6	60	606.8	272.8	294.38	5.18



葱菇烧肉末

主料

洋葱 (150克): 性温, 味辛。功能清热化痰。现代研究发现, 洋葱中不含脂肪, 但含有挥发油, 而挥发油中又含有可降胆固醇的物质。洋葱还含有前列腺素样物质及能激活血液纤维蛋白活性的成分。这些物质均可对抗人体内儿茶酚胺等升压物质的作用, 且能促进钠盐的排泄, 从而使血压下降。对高血脂、高血压等疾病患者尤宜。



洋葱

鲜蘑菇 (400克): 性凉, 味甘。功能补益肠胃、化痰散寒。现代研究发现, 从蘑菇中提取的一种多糖物质, 与抗癌药物合用, 可减少药物剂量而达到治疗目的。



鲜蘑菇

猪肉末 (250克): 性平, 味甘、咸。功能滋阴、润燥、益气。猪肉含较多优质蛋白、丰富的脂类物质、足量而平衡的B族维生素和微量元素, 有滋补营养作用。



猪肉末

辅料

葱姜、料酒、味精、精盐、红葡萄酒等适量。





食谱特点

能开胃化湿，
降脂降糖，助消化。

制作要领

1. 将洋葱剥皮，切成两半，放入凉水中浸泡，这样切的时候就不会辣眼睛了。泡5分钟后切成末。鲜蘑菇洗净，撕成细丝；葱姜切丝备用。

2. 起火上锅，倒入色拉油，待油至七成热时，倒入葱姜丝炒香，加入肉末翻炒；然后倒入蘑菇丝继续翻炒，最后放洋葱末、红葡萄酒炒熟，点入精盐、味精即可出锅食用。

保健小语

1. 适于糖尿病患者食用，也有利于预防心血管疾病。
2. 患热病后不宜进食。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素		矿物质			
				维生素 A (μ gRE)	维生素 C (mg)	钾 (mg)	钙 (mg)	钠 (mg)	铁 (mg)
4713	45.45	93.2	35.9	57.5	20	1978.5	57	188.3	9.7



苦瓜炒肉丝

主料

苦瓜 (300克): 性寒, 味苦。功能清热止渴、明目解毒。现代研究显示, 苦瓜中含有苦瓜苷, 含铁和维生素C的量相当高。苦瓜苷有降低血糖的作用。



苦瓜

猪瘦肉 (200克): 性平, 味甘、咸。功能滋阴、润燥、益气。猪肉含较多优质蛋白、丰富的脂类物质、足量而平衡的B族维生素和微量元素, 有滋补营养作用。



猪瘦肉

辅料

葱、姜、精盐、白糖、料酒、淀粉、香油各适量。



制作要领

1. 将苦瓜洗净, 纵向切开, 除去瓜瓤, 切成5厘米长的条, 洗净放入开水中焯3分钟, 再放入凉水拔凉, 捞出沥尽水。将猪瘦肉洗净, 切成与苦瓜相似的丝, 放入碗中, 加料酒、精盐、白糖、淀粉拌匀, 葱姜切丝备用。

2. 锅置于火上, 倒入色拉油, 油烧至七成热时, 放入葱丝、姜丝, 煸炒出香味后加入肉丝, 炒至肉丝变色时倒入苦瓜条, 炒匀, 加入少量盐、味精、白糖, 即可食用。