

糖尿病

健康饮食指南



远离生活误区，选择健康的生活方式
是获得健康、减少疾病的
最简便易行、最经济有效的途径。



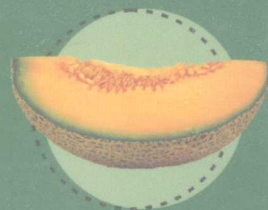
怎样制定科学的食谱

如何计算食谱的热量

怎样合理安排一日三餐

日常饮食控制有那些误区

不同症型的糖尿病的饮食调养



河北科学技术出版社

糖尿病

健康饮食指南

望岳◎编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



TANG NIAO BING
JIAN KANG YIN SHI ZHI NAN

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病健康饮食指南/望岳编著. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2007

ISBN 978-7-5375-3530-4

I. 糖… II. 望… III. 糖尿病—防治—指南
IV. R587.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 006872 号

糖尿病健康饮食指南

望岳 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 13.5

字 数: 241 千字

版 次: 2007 年 2 月第 1 版

2007 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 21.80 元

<http://www.hkpress.com.cn>

(版权所有, 侵权必究)

前 言

随着我国人民生活水平的日益提高，人们在尽享现代文明成果的同时，一些因不良的生活方式而导致的疾病也正在悄悄地侵袭着我们的生活，日益危害着人们的健康与生命，如高血压、冠心病、高血脂、脑血管病、糖尿病、肝炎……

健康是生命的基石，没有健康，再灿烂的生命也只是流星一瞬，再辉煌的梦想也无从实现，再多的财富也无法享用。为了满足广大人民群众的需求，编者特参阅了大量的医疗文献，编写了这套《家庭医生保健丛书》。此丛书以服务大众为目的，深入浅出地向老百姓介绍了日常生活中的一些常见病、多发病，引导人们认识这些疾病，树立正确的生活观念、养成良好的生活习惯。

《家庭医生保健丛书》以家庭保健为主要任务，从预防、就医、用药、生活、饮食、运动等几方面分别进行阐述，力求贴近生活，内容通俗易懂、简单实用，是广大群众防病治病的家庭保健必备读本。

由于编者水平所限，在编辑整理的过程中难免有疏漏之处，希望能得到广大读者的热心批评和指正，以求来日的丰富和完善。

——编 者

TANGNIAOBING
JianKangYinShiZhiNan

目 录

一、糖尿病健康饮食常识

糖尿病患者的饮食要遵循哪些原则	(1)
糖尿病患者怎样制定科学的食谱	(3)
一般糖尿病患者饮食调养有什么原则	(3)
重症糖尿病患者饮食调养有什么原则	(5)
糖尿病酮症酸中毒患者的食谱有什么原则	(6)
糖尿病患者的饮食要注意什么	(7)
糖尿病患者怎样养成良好的饮食习惯	(7)
什么是血糖指数	(9)
糖尿病食谱如何粗算	(9)
糖尿病食谱如何细算	(10)
糖尿病食谱的主食如何计算	(12)
糖尿病食谱的统一如何计算	(12)
糖尿病食谱的食物交换如何计算	(14)
糖尿病患者怎样正确估算饮食的数量	(18)
糖尿病患者如何计算每日热能	(19)
糖尿病患者每日三大营养素如何分配	(20)
糖尿病患者每日三餐如何分配	(21)
糖尿病患者如何安排一日三餐	(21)
糖尿病患者居家调养一周食谱如何安排	(22)
糖尿病的家庭自我监测	(23)
糖尿病的控制有什么标准	(24)
糖尿病患儿怎样科学饮食	(25)
糖尿病孕妇怎样合理控制饮食	(26)
老年糖尿病患者怎样合理饮食	(27)
消瘦的糖尿病患者如何饮食调理	(27)
如何正确认识控制饮食问题	(28)

糖尿病患者饮食控制有哪些误区	(29)
消瘦的糖尿病患者为何不能放松饮食的控制	(30)
糖尿病患者禁用哪些食品	(30)
糖尿病患者限用哪些食品	(30)
糖尿病患者吃饭速度太快有何危害	(31)
糖尿病患者多吃杂粮有什么益处	(31)
糖尿病患者宜吃什么蔬菜	(32)
为什么糖尿病患者宜补充适量的维生素	(32)
糖尿病患者进食脂肪应注意什么	(33)
蛋白质对糖尿病有什么影响	(34)
糖尿病肾病患者怎样科学摄入蛋白质	(36)
碳水化合物对糖尿病有什么影响	(36)
食物纤维对糖尿病有什么影响	(37)
糖尿病患者临睡前怎样合理加餐	(38)
糖尿病患者什么时间吃零食	(39)
为什么糖尿病患者吃零食忌忽视含糖量	(39)
糖尿病患者怎样灵活加餐	(40)
糖尿病患者怎样选用充饥食物	(41)
糖尿病患者如何克服饥饿感	(42)
糖尿病患者怎样合理食用木糖醇	(43)
为什么不提倡糖尿病患者多吃糖精	(43)
为什么肾功能不好者禁用氨基酸糖	(43)
适合糖尿病患者食用的甜味剂有哪些	(44)
为什么糖尿病患者宜用甜叶菊糖苷代替食糖	(44)
糖尿病患者如何选食水果	(45)
糖尿病患者进食水果有什么原则	(46)
为什么糖尿病患者宜食香蕉	(46)
食山楂为什么能降血糖血脂	(47)
糖尿病患者为什么宜食柚子	(47)
食罗汉果为什么能控制血糖	(47)
糖尿病患者食核桃有什么益处	(48)
为什么糖尿病患者宜食苹果	(48)
食麦麸能降血糖吗	(48)
糖尿病患者为什么宜食赤小豆	(49)
糖尿病患者常食扁豆有降压作用吗	(49)
小米对糖尿病患者有何保健功效	(49)

为什么糖尿病患者宜食大麦	(50)
吃荞麦对糖尿病患者有哪些好处	(50)
食黑芝麻能降血糖吗	(51)
食大蒜为什么能降血糖	(51)
糖尿病患者食洋葱有什么益处	(51)
糖尿病患者食芦笋有什么益处	(52)
糖尿病患者食莴苣有何功效	(52)
马齿苋为何能有效降血糖	(52)
糖尿病患者食蕹菜有什么益处	(53)
糖尿病患者为什么宜食芹菜	(53)
糖尿病患者食胡萝卜好吗	(53)
为什么糖尿病患者宜食南瓜	(54)
丝瓜对治糖尿病有什么帮助	(54)
黄瓜有何药理作用	(55)
银耳的降血糖价值有多大	(55)
糖尿病患者如何科学吃肉	(56)
食鸽肉对肾脏有何益处	(56)
糖尿病患者吃海参有何好处	(56)
黄鳝可以双向调节血糖吗	(57)
糖尿病患者食泥鳅好吗	(57)
铬对糖尿病有什么奇效	(58)
钙对糖尿病患者有何危害	(59)
磷对糖尿病患者有影响吗	(60)
糖尿病患者为何要注意补钾	(60)
镁与糖代谢有什么关系	(61)
糖尿病患者缺锌有何不利	(61)
糖尿病患者缺锰会加重病情吗	(62)
糖尿病患者饮酒有何危害, 应注意什么	(62)
糖尿病患者吸烟的危害有哪些	(64)
糖尿病患者喝牛奶有什么益处	(64)
糖尿病患者喝豆浆有什么益处	(65)
为什么糖尿病患者宜多吃豆类及其制品	(65)
糖尿病患者为何不要限制饮水	(65)
饮水对肥胖型糖尿病患者减肥有利吗	(66)
老年糖尿病患者夏天为什么宜多喝水	(67)
饮用玉米须对糖尿病患者有益处吗	(68)

糖尿病患者为什么宜饮茶	(68)
为什么糖尿病患者喝饮料要适量	(69)
糖尿病患者为何不要多吃盐	(69)
糖尿病患者为何不宜吃薯类食品	(70)
糖尿病患者应怎样合理吃鸡蛋	(70)
糖尿病患者为何不能不加限制地吃花生和瓜子	(71)
为什么糖尿病患者吃豆类及豆制品不能过多	(71)
多吃玉米对血糖有没有影响	(71)
糖尿病患者吃海产品需注意什么	(72)
糖尿病为何不宜多吃蛋白质	(72)
多吃植物油有何危害	(73)
主食越少越好吗	(73)
少吃或不吃主食能控制血糖吗	(74)
为何糖尿病患者忌喝含糖的酸奶	(74)
糖尿病患者能大量吃西瓜吗	(75)
以南瓜代替主食有何影响	(75)
糖尿病患者用肉食代替主食为什么不可行	(75)
为何糖尿病患者忌食肥肉	(76)
为何糖尿病患者忌食竹笋	(76)
糖尿病患者吃蜂蜜应注意什么	(76)
为什么老年糖尿病患者进食热量不要过多	(77)
老年糖尿病患者忘补钙有何影响	(77)
为何糖尿病患者要控制副食摄入	(78)
糖尿病患者能随意选食干果类食品吗	(79)
能以南瓜粉代替药物降血糖吗	(79)
多食降糖奶粉有何影响	(80)
糖尿病患者如何辩证选食	(80)
糖尿病患者有哪些常用食疗方	(80)
哪些食疗方适宜于上消	(82)
哪些食疗方适宜于中消	(83)
哪些食疗方适宜于下消	(83)

二、常见降糖食品的调养食谱

茶叶调养食谱	(85)
芹菜调养食谱	(86)
黄瓜调养食谱	(89)

韭菜调养食谱	(90)
菠菜调养食谱	(92)
苦瓜调养食谱	(93)
南瓜调养食谱	(98)
萝卜调养食谱	(101)
胡萝卜调养食谱	(103)
洋葱调养食谱	(105)
莲藕调养食谱	(107)
大枣调养食谱	(109)
赤小豆调养食谱	(112)
扁豆调养食谱	(113)
猪胰调养食谱	(114)
蚌肉调养食谱	(117)
鹅肉调养食谱	(118)
兔肉调养食谱	(119)
鳝鱼调养食谱	(121)
常见哪些有降血糖作用的中草药	(122)
1. 人参	(122)
2. 茯苓	(122)
3. 黄芪	(122)
4. 黄连	(122)
5. 玉米须	(122)
6. 五味子	(123)
7. 知母	(123)
8. 枸杞子	(123)
9. 地黄	(123)
10. 地骨皮	(123)
11. 苍术	(123)
12. 生山药	(123)
13. 玄参	(123)
14. 葛根	(124)
15. 黄精	(124)
16. 玉竹	(124)
17. 泽泻	(124)
18. 五加皮	(124)
19. 番石榴	(124)

20. 黄皮	(124)
21. 白术	(125)
22. 田三七	(125)
23. 桔梗	(125)
24. 丹参	(125)
25. 茵灵芝	(125)
26. 淫羊藿	(125)
27. 虎杖	(125)
28. 刺五加	(125)
29. 女贞子	(126)
30. 金果榄	(126)
31. 石膏	(126)
32. 仙鹤草	(126)
33. 苍耳子	(126)
34. 麻黄	(126)
35. 昆布	(126)
36. 荔枝核	(126)
37. 白芍、甘草	(127)
38. 绞股蓝	(127)
39. 桑叶	(127)
40. 桑根皮	(127)
41. 千屈菜	(127)
42. 灵芝	(127)
43. 白扁豆	(127)
44. 蜂乳	(127)
45. 甘蔗	(127)
46. 长春花	(128)
47. 蛤蚧	(128)
48. 蚕蛹	(128)
药物之间、药物与食物的配伍有什么禁忌	(128)
各种调味品食用时的配伍有什么禁忌	(129)
1. 葱	(129)
2. 蒜	(129)
3. 花椒	(129)
4. 醋	(129)
5. 蜜	(129)

6. 糖	(129)
各种蔬菜食用时的配伍有什么禁忌	(129)
1. 黄瓜	(129)
2. 芹菜	(129)
3. 香菜	(129)
4. 茄子	(130)
5. 萝卜	(130)
6. 胡萝卜	(130)
7. 甘薯	(130)
8. 韭菜	(130)
9. 茭白	(130)
10. 小白菜	(130)
11. 菠菜	(130)
12. 莼菜	(130)
13. 辣椒	(130)
14. 南瓜	(130)
15. 芥菜	(130)
16. 竹笋	(131)
17. 蕨菜	(131)
18. 马齿苋	(131)
19. 豆腐	(131)
20. 木耳	(131)
21. 苋菜	(131)
22. 苦菜	(131)
23. 花生	(131)
24. 山药	(131)
各种水果食用时的配伍有什么禁忌	(131)
1. 苹果	(131)
2. 鸭梨	(131)
3. 橘子	(132)
4. 柑子	(132)
5. 山楂、石榴、木瓜、葡萄	(132)
6. 桃子	(132)
7. 枣	(132)
8. 柿子	(132)
9. 香蕉	(132)

10. 杨梅	(132)
11. 芒果	(132)
12. 银杏	(132)
13. 杏	(132)
14. 香瓜	(132)
15. 菜瓜	(133)
各种谷物食用时的配伍有什么禁忌	(133)
1. 大米 (粳米)	(133)
2. 小米 (粟米)	(133)
3. 黄豆	(133)
4. 绿豆	(133)
5. 黑豆	(133)
6. 红豆	(133)
各种蛋奶食用时的配伍有什么禁忌	(133)
1. 鸡蛋	(133)
2. 鸭蛋	(133)
3. 牛奶	(134)
各种肉类食用时的配伍有什么禁忌	(134)
1. 猪肉	(134)
2. 猪脑髓	(134)
3. 猪肝	(134)
4. 猪肺	(134)
5. 猪血	(134)
6. 猪油	(134)
7. 鸡肉	(134)
8. 鸭肉	(135)
9. 狗肉	(135)
10. 牛肉	(135)
11. 牛肝	(135)
12. 羊肉	(135)
13. 羊心、羊肝	(135)
14. 鹅肉	(135)
15. 驴肉	(135)
16. 马肉	(135)
17. 鹿肉	(135)
18. 兔肉	(135)

19. 猫肉	(136)
20. 雀肉	(136)
21. 鹌鹑肉	(136)
22. 雉鸡(野鸡)	(136)
23. 野鸭	(136)
24. 鹧鸪肉	(136)
25. 水獭肉	(136)
26. 獐肉	(136)
各种水产品食用时的配伍有什么禁忌	(136)
1. 鳝鱼	(136)
2. 龟肉	(136)
3. 鳖肉	(136)
4. 鲤鱼	(136)
5. 螃蟹	(137)
6. 牡蛎肉	(137)
7. 鲫鱼	(137)
8. 青鱼	(137)
9. 鲶鱼	(137)
10. 带鱼、平鱼、银鱼、黄花鱼	(137)
11. 海鳗鱼	(137)
12. 泥鳅	(137)
13. 蜗牛	(137)
14. 田螺	(137)
15. 海带	(137)
16. 虾	(137)
饮用酒茶时的配伍有什么禁忌	(138)
1. 酒	(138)
2. 茶	(138)

三、有哪些药食兼用的调养食谱

茯苓调养食谱	(139)
天花粉调养食谱	(140)
葛根调养食谱	(141)
党参调养食谱	(143)
黄芪调养食谱	(144)
枸杞子调养食谱	(146)

黄精调养食谱	(149)
人参调养食谱	(150)
何首乌调养食谱	(152)
玉米须调养食谱	(152)
山药调养食谱	(153)
山楂调养食谱	(157)
苡米仁调养食谱	(159)
莲子调养食谱	(160)
百合调养食谱	(162)
不同食物的性味怎样分类	(163)
有降血糖作用的常见水果有哪些	(164)
1. 梨	(164)
2. 石榴	(164)
3. 李子	(164)
4. 橘	(164)
5. 荔枝	(164)
6. 桃子	(165)
7. 猕猴桃	(165)
8. 甜瓜	(165)
9. 柑	(165)
10. 野冬青果	(165)
11. 茶叶	(165)
有降血糖作用的蔬菜有哪些	(166)
1. 黄瓜	(166)
2. 南瓜	(166)
3. 冬瓜	(166)
4. 芹菜	(166)
5. 韭菜	(166)
6. 菠菜	(166)
7. 葫芦	(166)
8. 西葫芦	(166)
9. 苦瓜	(167)
10. 藕	(167)
11. 菜菔	(167)
有降血糖作用的谷豆类食物有哪些	(167)
1. 扁豆	(167)

2. 绿豆	(167)
3. 豆腐	(167)
4. 豇豆	(168)
5. 荞麦	(168)
6. 黍米	(168)
7. 陈仓米	(168)
8. 粟米	(168)
9. 陈粟米	(168)
有降血糖作用的乳类、肉类、水产品有哪些	(169)
1. 奶酪	(169)
2. 酥油	(169)
3. 猪肉	(169)
4. 猪骨髓	(169)
5. 猪胰	(169)
6. 猪肚	(169)
7. 蜂乳	(169)
8. 鹅肉	(170)
9. 驴乳	(170)
10. 驴头肉	(170)
11. 兔肉	(170)
12. 蚌肉	(170)
13. 鳝鱼	(170)
14. 泥鳅	(170)
15. 鹿肉	(171)

四、不同证型糖尿病怎样饮食调养

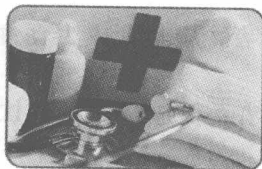
肝肾阴虚型糖尿病的饮食调养	(172)
心胃火盛型糖尿病的饮食调养	(174)
脾胃虚弱型糖尿病的饮食调养	(175)
脾胃阴虚型糖尿病的饮食调养	(178)
脾肾气虚型糖尿病的饮食调养	(179)
肠胃结热型糖尿病的饮食调养	(180)
脾胃燥热型糖尿病的饮食调养	(182)
肾阴虚型（或肾阴亏损型）糖尿病的饮食调养	(183)
气阴两虚型糖尿病的饮食调养	(184)
阴阳两虚型糖尿病的饮食调养	(187)

湿热中阻型糖尿病的饮食调养 (188)

五、糖尿病合并症饮食调养食谱

糖尿病性脑血管病患者居家调养食谱	(191)
糖尿病性高脂血症患者居家调养食谱	(192)
糖尿病性高血压患者居家调养食谱	(192)
糖尿病性冠心病患者居家调养食谱	(193)
糖尿病并发气管炎患者居家调养食谱	(193)
糖尿病并发肺结核患者居家调养食谱	(194)
糖尿病性脂肪肝患者居家调养食谱	(194)
糖尿病性肝硬化患者居家调养食谱	(195)
糖尿病并发胆囊炎、胆石症患者居家调养食谱	(195)
糖尿病并发尿路感染患者居家调养食谱	(196)
糖尿病性肾病患者居家调养食谱	(196)
肥胖型糖尿病患者居家调养食谱	(197)
糖尿病并发便秘患者居家调养食谱	(197)
糖尿病并发骨质疏松症患者居家调养食谱	(198)
糖尿病合并高尿酸血症患者如何饮食	(198)

『一』糖尿病健康饮食常识



糖尿病患者的饮食要遵循哪些原则

众所周知，饮食治疗是各型糖尿病的基本治疗方法，不论病情轻重或有无并发症，也不论是否应用药物治疗，均应长期坚持和严格实行。

近年来，糖尿病患者的饮食治疗原则已有些改变。20世纪50年代以前，中外治疗方案均以低糖类、高脂肪饮食为主。糖类的热能所占比例为全日总热能的40%以下，糖类每日总量约120~200克；脂肪的热能约占全日总热能的30%~35%。这种饮食结构对糖尿病患者的胰岛功能并无益处。当前中外医学专家均认为，提高糖类量、降低脂肪比例的饮食，对改善血糖耐量有较好的效果。因此，目前糖尿病患者的饮食已改为高糖类、低脂肪饮食。所谓“高糖类”系指适当提高多糖含量，并非随意食用单糖或双糖类食物。糖尿病食疗的主要原则为：

(1) 减少体内胰岛素的消耗量，改善葡萄糖耐量，增强组织对胰岛素反应的敏感性，消化糖尿病饮食，以利把血糖降至正常水平。

(2) 尽量使糖尿病患者能正常工作、学习和生活，提高生活质量。

(3) 打消“多吃降糖药可以多吃饭”的错误观念。

(4) 水果不能代替蔬菜。水果中主要含葡萄糖、果糖，其含糖量为4%~20%，如西瓜含糖量低，红枣、香蕉含糖量高。水果中含有丰富的维生素、矿物质（尤其是钾）及果胶。果胶能降低葡萄糖及脂肪的吸收，果糖在体内代谢不需要胰岛素；所含维生素及矿物质对人体有益处。然而水果中也含有葡萄糖，有些水果和苹果的升糖指数高，水果中所含糖类主要为单糖，吸收快，很容易升高血糖。故有些专家不主张糖尿病患者吃水果，尤其是饭后吃水果会使血糖峰值更高，对降低血糖水平极为不利。水果所提供的膳食纤维（果胶）、矿物质和维生素等可由