

饮·食·与·健·康·丛·书

糖尿病是一种全身慢性进行性疾病
被称为文明社会的“退化性”疾病
是危害人类健康的三大杀手之一
重视早期糖尿病的信号，控制得好，可以终身不发病
食疗是治疗糖尿病的主要方法
也是对糖尿病患者的基础治疗

河海大学出版社

糖尿病患者

谢英彪◎主编 张伟等◎编著

吃什么

37.105
00303
X



饮食与健康丛书

糖尿病患者 吃什么

谢英彪

主 编

张 伟 唐显民

崔今朝

书
编 著



内 容 提 要

糖尿病是一种以糖代谢失常为主要特征的慢性内分泌代谢性疾病,致残率和死亡率仅次于心脑血管疾病和恶性肿瘤,是直接或间接危害人类健康的三大杀手之一。糖尿病又称“现代文明病”或“生活习惯病”,原因是,其致病因素除了遗传外,主要与现代人的生活方式有关。因此,现代医学认为,不论是哪一种类型的糖尿病,也不论其有无并发症,都应长期坚持饮食治疗(包括饮食调理和饮食控制)。本书正是基于这一认识,在全面介绍糖尿病的发病情况、致病原因,临床分型与各型的危害性、诊断标准与检查方法、治疗措施的基础上,重点介绍了糖尿病患者在治疗和康复过程中的饮食调理原则、食物宜忌和食疗经验方(包括通治方和辨证施治方),使广大糖尿病患者不但知道应该吃什么,不能吃什么,而且知道该怎样吃。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病患者吃什么/张伟编著. —南京: 河海大学出版社, 1999. 6

(饮食与健康丛书; 第2辑/谢英彪主编)

ISBN 7—5630—1366—0

I. 糖… II. 张… III. ①糖尿病—基本知识 ②糖尿病—食物疗法 IV. R581.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 12266 号

书 名 / 糖尿病患者吃什么

书 号 / ISBN 7 - 5630 - 1366 - 0 / R · 37

责任编辑 / 吴劭文

特约编辑 / 马可芬

责任校对 / 何玉梅

装帧设计 / 早早工作室

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号 (邮编: 210098)

电 话 / (025) 3737852 (总编室) (025) 3722833 (发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 丹阳教育印刷厂

开 本 / 850 × 1168 毫米 1/32 7.75 印张 165 千字

版 次 / 2003 年 3 月第 1 版第 4 次印刷

定 价 / 12.80 元 (册)

《饮食与健康丛书》(第二辑)

编委会

主 编	谢英彪		
副主编	杨家强	王天宇	张 骝
编 委	张 伟	胥京生	史锁芳
	叶纪平	鞠兴荣	樊 莹
	马 勇	戴国强	薛博瑜
	龚仕明	侍 忠	

丛书总策划 吴劭文



前 言

通过食物及药食兼用品来解除病痛,防治疾病,强身延年,是人们的迫切愿望。化学药物的毒副作用及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现,使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。随着医疗体制的改革,简便价廉而灵验的食疗方法越来越受到人们的欢迎,“吃什么”、“怎样吃”成了寻常百姓关心的热门话题。然而,自古以来,食疗方法大多为医生所掌握,普通家庭和寻常百姓对各种疾病的食疗知识了解甚少,所以本丛书第一辑有关养生保健方面的《健脑益智吃什么》、《驻颜美容吃什么》、《防癌抗癌吃什么》、《延年益寿吃什么》出版后,深受读者欢迎。为了满足广大读者希望通过食疗治病保健的迫切需求,我们又组织了有关专家编著了《饮食与健康丛书》(第二辑)。

本丛书以不同的病种分册,共 16 册,包括《糖尿病患者吃什么》、《高脂血症患者吃什么》、《高血压病患者吃什么》、《冠心病患者吃什么》、《中风患者吃什么》、《癌症患者吃什么》、《哮喘病患者吃什么》、《肝病患者吃什么》、《胃病患者吃什么》、《贫血患者吃什么》、《骨质疏松症患者吃什么》、《关节炎患者吃什么》、《痔疮患者吃什么》、《不孕不育患者吃什么》、《性功能障碍患者吃什么》、《妇女病患者吃什么》,形成了一个较大的系列。每一分册按照病种的不同,包括“基本知识”和“食疗方法”两部分内容。“基本知识”部分包括发病情况

(流行病学)、发病原因、诊断方法、理化检查、中医认识、西医认识、治疗措施、饮食原则、食物禁忌等;“食疗方法”涉及到了茶、酒、粥、汤、羹、点心、菜肴和药膳等内容。所列食疗方从食物或药物的原料采购到制作都适合一般家庭,并以来源广泛、价廉物美、制作简便、口感良好、疗效确切、安全可靠为列选标准,对一些虽具有补养作用,但来源稀少而价格昂贵的食物、药物,包括受国家保护的野生动植物,一概不予选用,以便使广大读者都能看得懂、学得会、用得上,从而满足东西南北中不同地域的普通家庭的食疗需求。

参加本丛书撰写的有关专家,根据前贤和自身丰富的临床食疗经验及大量的现代最新科研成果,以通俗易懂、深入浅出的语言介绍了几千种有较大选择余地的食疗方、食疗菜肴、食疗药膳,突出了知识性、科学性和实用性,以期帮助患有常见病的读者在大饱口福的同时,战胜病魔,恢复健康。在此,我们衷心祝愿广大读者平安康乐,生活幸福!

谢英彪

2002年5月

目 录

目

录



糖尿病的基本知识

糖尿病患者何其多	(1)
糖尿病的种种病因	(5)
糖尿病的主要症状	(12)
糖尿病的诊断标准	(16)
糖尿病的临床分型	(18)
糖尿病的化验检查	(24)
糖尿病是隐形杀手	(28)
警惕糖尿病并发症	(32)
糖尿病的体育疗法	(37)
糖尿病的饮食疗法	(41)

糖尿病患者吃什么

被忽视的降糖品——麦麸	(46)
降糖面粉——莜麦面	(51)
被丢弃的降糖品——玉米须	(54)
廉价降糖物——番薯叶	(57)
降糖杂粮——陈粟米	(60)
神奇的降糖食品——魔芋	(64)
降糖豆——赤小豆	(69)
降糖佳豆——白扁豆	(74)
糖尿病患者的益友——豆品饮料	(77)

补肾降糖珍品——黑芝麻	(83)
苦味的降糖佳品——苦瓜	(88)
日本学者推崇的降糖物——南瓜	(92)
消渴病人的好汤料——丝瓜	(97)
降糖佳蔬——黄瓜	(101)
高钾低钠良蔬——冬瓜	(105)
利尿降糖“翠衣”——西瓜皮	(110)
控制血糖的大众菜——大蒜	(113)
传统降糖佳品——山药	(116)
降糖降脂的“舶来品”——洋葱	(121)
降糖“空心菜”——蕹菜	(125)
降糖粗纤维佳蔬——芹菜	(129)
降糖明目“菜人参”——胡萝卜	(133)
降燥生津“土人参”——萝卜	(137)
降糖防癌“长命菜”——芦笋	(141)
防治糖尿病并发症妙品——韭菜	(145)
滋阴降糖上品——银耳	(149)
降糖水果——柚子	(153)
非糖成分的甜味素——罗汉果	(156)
降糖降压“大海草”——海带	(159)
降糖脏器——猪胰	(162)
糖尿病食疗佳品——鱼	(166)
调节血糖的“无鳞公子”——黄鳝	(170)
降糖润肤的好伙伴——泥鳅	(174)
补肾滋阴的海产品——海参	(177)
缫丝副产品——蚕蛹	(181)
久经考验的降糖补品——人参	(183)
气阴两虚消渴症的佳品——西洋参	(189)
补气降糖的常用品——黄芪	(193)



降血糖的“红茄果”——枸杞子	(197)
古今喜用的降糖上品——地黄	(201)
治疗糖尿病的根皮——地骨皮	(204)
药食兼用降糖物——葛根	(208)
降血糖苦药——黄连	(212)
控制血糖的补药——黄精	(215)
养阴降糖佳品——玉竹	(219)
降血糖新兵——绞股蓝	(222)
生津止渴妙品——天花粉	(224)
控制血糖妙药——知母	(227)
抑糖降糖中药——苍术	(231)
滋阴降糖妙品——麦门冬	(234)



糖尿病患者何其多

糖尿病是一种以糖代谢失常为主要特征的较常见的慢性内分泌代谢性疾病,也称为文明社会的“退化性疾病”,其死亡率仅次于心脑血管病症和癌症,居第三位,是直接或间接危害人类健康的三大杀手之一。

由于体内胰岛素的绝对不足或相对不足,即“胰腺小岛” β -细胞(具有分泌胰岛素的机能)发生了障碍,导致胰岛素缺乏,引起体内糖、脂肪和蛋白质代谢的紊乱,糖不能被利用,临床表现为血液中糖的浓度增加超过正常界定值(俗称高血糖),以及糖出现在尿中(即所谓糖尿),于是就形成了糖尿病。糖尿病除糖代谢失常外,体内蛋白质、脂肪及水和盐的代谢也都失常。

据国际糖尿病协会最近发表的报告说,糖尿病患者的人数在世界各地迅速增加。目前,全世界大约有1亿多人患有糖尿病。世界卫生组织(WHO)的研究也表明,地中海、中东、东南亚和西太平洋地区的糖尿病发病率大大增加。在这些地区,约有20%的成年人,受到这种疾病的威胁。

据英国糖尿病协会1997年发布的报告说,到2010年,全世界糖尿病患者将达到2.2亿人,该报告还说,在未来的13年里,亚洲和非洲的糖尿病患者将增加2~3倍。到2010年,亚洲糖尿病患者人数将占全球同类患者总数的61%。

在美国,糖尿病是仅次于癌症和艾滋病之后的第三

大类疾病,全美大约有 1 600 万糖尿病患者。

我国目前有 2 000 多万糖尿病患者,发病率仅次于美国,居世界第二。在过去 15 年里,随着社会经济的发展、生活水平的提高,人们过多地采取西方式的饮食习惯,加上体力活动的减少和人口的老龄化,在 25 ~ 64 岁人群中,糖尿病的发病率从 0.85% 骤升至 2.5%。21 世纪,糖尿病 2 型(亦称“非胰岛素依赖型糖尿病”或“成年始发型糖尿病”)将在中国、印度和非洲的发展中国家流行起来。我国糖尿病患者正以每年 75 万人的速度递增,京、津、沪地区及江、浙等省的情况尤为严重。以北京市城区为例,从 1980 年至今,该城区糖尿病发病率已增长 4.8 倍,其中 65 岁以上的老年人糖尿病发病率达到了 12.2%;江苏省糖尿病的发病率也已高达 5.82%,已接近欧美发达国家糖尿病的发病率。

特别值得注意的是,无症状糖尿病患者日益增多。有资料报道,无症状的糖尿病患者占糖尿病患者总数的 52.84%。这些患者并没有意识到糖尿病引起的口渴和尿频现象,并不知道自己已经患病,如不及时治疗可发展为失明、肾功能衰竭和神经损伤等严重后果。而且,有 20% 以上的老年人糖尿病易被误诊,贻误治疗的时机。有临床统计报道,在最后确诊的 456 例老年糖尿病患者中,有 87 例(19.08%)被漏诊或误诊过,这一点也应引起有关部门足够的重视。

布里斯托尔大学的埃德温·盖尔在著名医学杂志《柳叶刀》上报道说,婴儿出生前后的环境因素可能是欧洲和世界其他地区儿童糖尿病患者猛增的原因之一,盖尔在对 1037 名 15 岁以下的糖尿病患者进行调查后发现,患者人数的年增长幅度为 4%,但在近二三十年来,5 岁以下儿童中须用胰岛素控制糖尿病的人数急剧上升,



其增长率猛增至 11%。国内外医学专家惊呼,必须高度警惕小儿糖尿病。患糖尿病的幼儿特别贪吃,饭量可比原先增加两三倍;由于喝水多,所以尿多,加之尿中含有大量的糖,身体逐渐消瘦,神疲乏力,甚至皮肤瘙痒,手足心热。病情严重时迅速出现昏迷,导致“糖尿病酮症酸中毒”,如不及时治疗,或治疗不当可造成死亡。成人和幼儿均可患糖尿病,但幼儿自控能力差,起病比成人急,病情变化大,若不高度警惕,极易被忽略,以致造成严重后果。

据外电报道,出席在芬兰赫尔辛基举行的有关糖尿病的国际会议的专家说,人类自 1922 年发明胰岛素注射疗法以来,对糖尿病的治疗并没有太大的进展。如果再无突破,到 2025 年,全世界将有 3 亿人患上这种病。他们担心地说,如今糖尿病已不仅仅是对老年人的威胁,患者的年轻化越来越明显。

为了促进年轻人重视预防疾病,日本厚生省决定把“成人病”改为“生活习惯病”。“成人病”的本意是指成人之后、劳动力旺盛时期所患的疾病,它给人以“成人之后才患这种疾病”的错觉。实际上,“成人病”中的糖尿病、癌症、心脏病等疾病,若从小就注意养成良好的生活习惯,从某种程度上说是可以预防的。厚生省更改这一病名的用意,就是要促进年轻人及早预防这些疾病。

1998 年 8 月,中国预防医学科学院李天麟研究员在他的《中国糖尿病流行特点研究》一文中披露:他们对全国 11 个省市的 4 万多名 20~74 岁的常住人口进行的糖尿病流行病学调查研究表明,糖尿病的标化患病率为 3.21%,糖耐量低减(可疑糖尿病)的标化患病率为 4.76%。所谓标化患病率是根据当时当地人口的不同性别不同年龄的构成比换算出来的。以 12 亿人口计

算,估计目前我国 20 ~ 74 岁年龄段的糖尿病人在 2 000 万人以上,可疑糖尿病人不低于 3 000 万。也就是说,大约有 5 000 万人正面临着糖尿病的威胁。不仅如此,他们中的许多人还面临发生心脑血管疾病的危险。有试验表明,不管胆固醇水平如何,糖尿病患者心脑血管疾病的死亡率较无糖尿病者高出 2 ~ 3 倍。问题的严重性还不止于此,由于缺乏科学知识,广大群众对糖尿病还不够了解和重视,有些人患病后,酒照喝,烟照抽。还有许多人不知道自己已患有糖尿病,几乎 50% 以上的人对糖尿病知之甚少或一无所知。

面对如此多的糖尿病患者,怎么办呢? 中西医学专家都一致认为,糖尿病是一种严重影响人类健康的“现代文明病”(或称“生活习惯病”),致残率和死亡率仅次于心脑血管疾病和恶性肿瘤。其致病现象与现代经济收入高、生活方式不科学等因素密切相关,因此,一定要注意生活方式的科学化。同时,不要用以往的观点单纯地估价糖尿病的多饮、多食、多尿以及消瘦等症状。要做到定期检查,以便及早发现、及时治疗,避免加重病情,以取得较为满意的康复效果。



糖尿病的种种病因

一、胰脏和胰岛素的生理作用

人体胰脏是消化腺和内分泌腺的综合器官,在胃的后方,相当于第一腰椎的水平,横位于后腹壁。胰重约65~75克,分头、体、尾三部分。胰头被蹄铁形的十二指肠所包绕,并开口于十二指肠腔内。胰是消化系统中较大的消化腺,可分泌胰蛋白酶、糜蛋白酶、羧基肽酶、胰淀粉酶、胰脂酶、核酸解聚酶等重要成分,每日可分泌1200毫升左右。内分泌部分可分泌胰岛素。

胰岛虽属于内分泌腺,但不单独形成器官,而是以大小不等和形状不定的细胞团(即“胰岛”)散布在胰的各处,其中以胰尾部最多,这类细胞叫做 β -细胞。 β -细胞分泌胰岛素,胰岛约占胰脏的1%。正常的胰约有10万个胰岛,每个胰岛约有80~100个 β -细胞,就是说,每个人都有近1000万个 β -细胞。 β -细胞在1~1.5分钟内释放胰岛素的量,刚好能使血糖保持正常。因而,没有糖尿病的人,他的血糖不可能太高,因为胰岛素的分泌供应,几乎是取之不尽、用之不竭的。

如前所述,胰所分泌的胰酶可帮助消化。胰腺中还有 α -细胞,其所分泌的激素,叫做高血糖素,作用与胰岛素相反,是平衡胰岛素的。胰脏内还有一种 δ -细胞,所分泌的激素,叫做体静素,它在胰岛素和高血糖素之



胰岛素是控制体内燃料贮存和运化的钥匙。现代医学知识告诉我们,人体中的两种主要燃料是葡萄糖和脂肪。葡萄糖是由碳水化合物分解而来的。葡萄糖在体内能立即作为燃料使用。但另有一部分葡萄糖以糖元的形态贮存于肝和肌肉,以便在身体活动时使用。暂时不用的糖元,还可转变为脂肪,贮存于体内脂肪组织。胰岛素在这些转变过程中起催化作用。

现代医学知识告诉我们,蛋白质是由氨基酸组成的。当体内碳水化合物燃料供应不足时,肝脏在胰岛素的帮助下,也能将一部分氨基酸转化为葡萄糖,作为燃料使用。此外,胰岛素还能使氨基酸用于修补肌肉和身体组织,或用于治疗创伤等。而且,脂肪也是人体中的燃料,它以甘油三酯的形态被小肠吸收。胰岛素能使甘油三酯直接贮藏到脂肪细胞,以备持久运动需要能量时使用。因此,胰岛素不但可以使碳水化合物转变为能量,而且还用于蛋白质(氨基酸等)和脂肪(甘油三酯等)的转化过程。它是与人体健康十分攸关的极为重要的一种酶或激素。

对于人体来说,由于受到基因遗传的影响和制约,因此可以说,糖尿病是一种与遗传有关的新陈代谢——内分泌疾病。由于体内外各种因素的综合作用,致使胰岛素的相对或绝对不足,而以高血糖及糖尿为其主要特点,部分患者的典型临床表现是多饮、多食、多尿及体重减少,这种病程漫长、尚无法根治的临床病理状态,即现代医学统一定名的“糖尿病”。

二、糖尿病的种种病因

糖尿病被世界卫生组织(WHO)确定为现代难治病之一,而且患者的人数迅速增加,面对这样严峻的现



实,人们不禁要问,这些患者的胰岛为什么会出现胰岛素分泌不足或缺乏呢?归纳起来,主要有以下几类病因。

1. 遗传因素

父母均是糖尿病患者的子女,或有糖尿病家族史的人,易患糖尿病。

糖尿病发病率在血统亲属与非血统亲属中有显著差别,前者发病率明显高于后者,说明糖尿病有遗传倾向。现代医学在对双胞胎糖尿病发生史的研究中发现,单卵双胞胎糖尿病患病率比双卵双胞胎明显升高。但是单卵双胞胎患病率也并非 100%,说明除遗传因素以外,还须有其他因素的参与,糖尿病才能显露。研究人员还发现,双亲均是糖尿病患者,其下一代约有 5% 得糖尿病;若双亲中只有一人是糖尿病患者,则其下一代中得糖尿病的机会更少,而且常常是隔代遗传。瑞典学者卢夫特教授认为,糖尿病的遗传关键在于对糖尿病的易感性。如西太平洋的瑙鲁人,本来就有较强的糖尿病易感性,他们在第二次世界大战以前,由于生活贫穷,体力活动量大,糖尿病患者极为罕见。但在战后,因为发现了磷田,很快富裕起来,他们自己很少劳动了,吃的是进口罐头食物,连饮用水都是进口的,每日摄入的总热量约为我国人民的三四倍,日积月累,极度肥胖,糖尿病由此而迅速蔓延开来,患病率高达 30% 以上。

2. 肥胖因素

现代医学调查表明,有 60% ~ 80% 的成年糖尿病患者都十分肥胖,而且生活条件比较优越。

肥胖与糖尿病有关,对此我国古代医籍《黄帝内经》中就有精辟论述:“此肥美所发也,此人必数食甘美而多

肥也，肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴。”这里所谓的消渴，即是现代医学定名的糖尿病。此病在《景岳全书》中被阐明得更加透彻：“消渴病，其为病之肇端，皆高粱肥甘之变，酒色劳伤之过，皆富贵人病之，而贫贱者少有也。”现代医学研究证实，肥胖者体内脂肪总重量增加，而脂肪细胞上的胰岛素受体数目减少，并对胰岛素的敏感性降低。动物实验研究结果表明，摄取高脂肪会打乱身体内葡萄糖——胰岛素的平衡，进而导致糖尿病的发生。“酒色劳伤之过”，在现代研究中得到了进一步的证实。长期酗酒者易患慢性胰腺炎，而慢性胰腺炎常损害胰岛的 β -细胞，从而减少胰岛素的分泌，久而久之，引发糖尿病。大量的医学研究表明，肥胖人体内糖、脂肪、蛋白质三大营养物质代谢呈现紊乱状态，长期进食过多又迫使胰岛 β -细胞不断处于分泌状态，从而导致高胰岛素血症。在这种情况下，会使肌肉及脂肪组织变得对胰岛素不敏感，以致无法纠正血糖过高的状态而最终发生糖尿病。

3. 高淀粉、高糖、少纤维饮食因素

美国科学家认为，经常吃高淀粉和高糖食物的人在40岁后患2型糖尿病的危险度大大增加。实验研究结果显示，高纤维性饮食会降低人体对胰岛素的需求，而少食粗纤维食物者，则极易患糖尿病。

哈佛大学公共卫生学院乔杰·萨莫隆博士等研究人员，通过对65 000名无任何疾病的护士进行长达6年的跟踪调查发现，在排除了吸烟、饮酒、年龄和家庭病史等因素的影响外，其中有915名糖尿病患者，究其原因，多与长期摄取富含碳水化合物而少纤维的食物有关。研究人员认为，常吃精白面包、土豆和可乐类饮料等淀粉、糖分含量高的食品会使人的血糖浓度增加，使分泌