

健康日本料理轻松做

糖尿病不愁吃

用全新的方法对抗糖尿病!

糖尿病也可以吃得轻松又美味!

张一帆/主编

[日]菅原明子/著

董安 叶虹/译



就地取材
简单制作

世界图书出版公司

权威医学专家经验总结

糖尿病不愁吃

用全新的方法对抗糖尿病

糖尿病也可以吃得很健康！

中国糖尿病防治网
www.dmtb.com.cn



健康日本料理轻松做

糖尿病不愁吃

张一帆/主编 [日]菅原明子/著 董安 叶虹/译



世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病不愁吃/(日)菅原明子著;董安,叶虹译.

上海:上海世界图书出版公司,2009.1

(健康日本料理轻松做/张一帆主编)

ISBN 978-7-5062-9773-8

I. 糖… II. ①菅…②董…③叶… III. 糖尿病—食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第155635号

Copyright ©Akiko Sugahara 2005 Printed in Japan

Chinese translation rights by Japan-China Communication Co., Ltd

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form without the written permission of the publisher.

糖尿病不愁吃

张一帆 主编 [日]菅原明子 著 董安 叶虹 译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市尚文路185号B楼

邮政编码200010

上海出版印刷有限公司 印刷

如发现印刷质量问题,请与印刷厂联系

质检科电话:021-56723397

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/16 印张:5 字数:80 000

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

印数:1-10 000

ISBN 978-7-5062-9773-8/T·175

图字:09-2008-611号

定价:20.00元

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

CONTENTS



1 从今天起,用全新的方法 对抗糖尿病!

- 2 从了解糖尿病开始
- 4 日本糖尿病学会制定的糖尿病防治方法
- 10 您身边的抗氧化类食品
- 12 您应该了解的其他重要营养成分
- 13 食疗方法取得成功的关键
- 14 介绍几种健康美味的烹饪方法

17 首先确定主菜

- 17 多味鲷鱼
- 18 嫩煎秋刀鱼
- 20 姜汁旗鱼
- 21 西式杂烩牡蛎
- 22 干炸鲷鱼
- 23 味噌烤扇贝
- 24 烤肉色拉
- 25 八幡牛肉卷
- 26 猪肉笋菇卷
- 27 日式竹笋炒鸡
- 28 俄罗斯风味红焖鸡肝
- 29 爽口肉片





- 30 黄豆番茄煮
- 31 肉馅洋葱夹
- 32 黄豆肉饼
- 33 和风豆腐汉堡
- 34 蒸香菇盒
- 35 海带烧里脊
- 36 醋渍香橙鸡脯肉
- 37 芙蓉蟹肉
- 38 蘑菇豆腐排
- 39 红烧冻豆腐
- 40 日式什锦火锅
- 41 韩式泡菜锅

42 糖尿病作战宝典

47 再搭配一道美味的副菜吧！

- 47 糖醋西式泡菜
- 48 紫苏茄子
- 49 滑子菇煮黄麻叶
- 50 烤香菇拌鸭儿芹
- 51 醋渍黄瓜山药
- 52 法式煮蔬菜
- 53 羊栖菜色拉
- 54 煮根菜
- 55 炖煮茼蒿裙带菜
- 56 田园萝卜

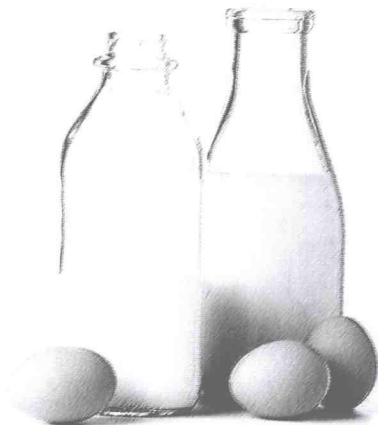
57 对付糖尿病，这些你一定要知道！

61 介绍几种 适合糖尿病患者的甜品

- 61 咖啡冻
- 62 酸奶冻
- 63 抹茶奶昔
- 64 在外用餐该怎么办？
不良生活习惯病会蔓延到孩子身上
- 65 糖尿病究竟是一种什么样的疾病？
- 66 现代糖尿病治疗
- 67 认识活性氧的破坏力！
- 68 临界型糖尿病
你离糖尿病有多远？
- 69 糖尿病自我检测表
- 70 糖尿病饮食的要领
- 71 对抗糖尿病的必备便利物品

从今天起， 用全新的方法 对抗糖尿病！

不要完全依赖医生
首先从了解自己开始



从了解糖尿病开始

让我们先通过几个简单的比方，了解一下糖尿病

糖尿病，顾名思义就是尿液变甜，从尿液中排出葡萄糖的一种疾病。葡萄糖之所以会从尿液中排出，是因为血液中的葡萄糖含量增加过多。血液中的葡萄糖含量被称为“血糖值”。最近电视等媒体也经常使用血糖高或血糖低这样的字眼，相信大家对这个词已经有所了解。

一般来说用餐之后，血糖值会有所上升。食物中包含了碳水化合物、糖分、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和膳食纤维等各类成分，其中葡萄糖发挥着类似汽油的动力作用。

由碳水化合物、糖分等构成的葡萄糖，可谓是燃烧气体（二氧化碳）少、燃烧效率高的“汽油”。如果葡萄糖能够始终稳定地在血液中流动，并且稳定地为细胞提供能量，那么由于“燃料短缺”引起的突发性头晕、身体不能动弹等情况就应该不会发生。然而一旦患上糖尿病，以上症状则都可能出现。

用餐后，碳水化合物、糖分等物质经过胃的消化和小肠的吸收后运送到肝脏，再从肝脏迅速地供应到全身各处。向各个细胞运送葡萄糖这种“汽油”

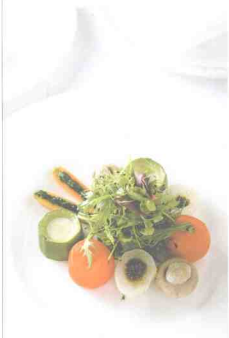
与血液黏稠也关联颇深

糖尿病患者的患病期可能会长达5年、10年甚至数十年，这期间血液的酸性化会导致各种损害，其中最严重的就是对毛细血管的破坏。毛细血管丰富的器官有肾脏和视网膜，两者中的任何一个遭到破坏的话，要么需要接受透析治疗，要么由于白内障而导致视力下降。更有甚者，如果血液不能循环到脚部的毛细血管，则不得不截除双脚，实在是可怕至极。

其次，血液的酸性化还将导致免疫力的大幅下降，久而久之可能会引发癌症。

血液的酸性化也是氧化反应的一种，油脂构成的红血球细胞膜被氧化之后会发黏，导致血液黏稠。众所周知，血液黏稠可能会导致心肌梗塞、脑血栓等导致猝死的疾病，就好像在身体里埋了一颗随时会爆炸的炸弹。

现在不少人患上了“死亡



时，需要一把打开细胞“大门”的钥匙——胰岛素。如果把多达600亿的人体细胞比喻成一栋房子的话，葡萄糖就是我们需要的“暖气装置”，如果“大门”紧锁，而我们又没有那把叫做胰岛素的钥匙的话，“暖气装置”就进不了“家门”。

胰岛素分泌不足，换句话说如果胰岛素不能很好地起到打开“大门”的作用的话，葡萄糖就无法进入那些需要它的细胞的“家”里。这样一来，葡萄糖就只能无奈地在血液中反复循环，导致葡萄糖在血液

中过剩，从而引发高血糖。

当胰岛素不足或持续高血糖时，会引发血管中那些极细的血管的疼痛。原因在于高血糖状态下，作为“汽油”的葡萄糖仍然无法到达细胞的“家”，细胞缺乏能量供给，便发出“救救我吧”的哀鸣，身体只好分解脂肪来代替葡萄糖运送到细胞里。但是把脂肪当作“燃料”分解使用，与分解葡萄糖有所不同，脂肪的燃烧会产生一种叫做“酮”的废气、毒物，导致身体呈酸性（酮酸症中毒）。

四重奏症候群”，即一个人同时患有肥胖、糖尿病、高血脂、高血压这四种密切相关的疾病。假设某人没有罹患以上四种疾病中的任何一种时，由于心肌梗塞而死亡的概率为1的话，那么如果他罹患“死亡四重奏症候群”中的任何一种，死亡概率则上升为5倍；如果罹患2种以上，死亡概率则上升为9.7倍；若是患有3种以上，那么其死亡概率则迅速上升为30倍。

与其害怕疾病，不如从科学的角度了解疾病。最新的科学研究远比你以往的了解深入许多。通过您自身的努力，适当改善生活方式，注意饮食与运动，就可以避免多种危及生命的疾病。不仅糖尿病如此，肥胖、高血脂、高血压亦如此。真心期待您改换心情，拿出行动，对抗疾病！

日本糖尿病学会制定的 糖尿病防治方法

下面为您介绍日本糖尿病学会制定的
食品营养金字塔以及一些其他防治方法。
建议大家充分利用食品营养金字塔，摄取高蛋白质的食物，
积极地使血管再生，确保血管弹性。

食疗的关键在于膳食纤维、 抗氧化和高蛋白质

说起食物与糖尿病的关系，
主要是食物中的糖分（碳水化合物和砂糖）等会以葡萄糖的形式
在肠内被吸收，从而导致血糖值
升高。

血糖值升高后会向胰脏发出信
号，增加胰岛素的分泌。细胞吸
收葡萄糖离不开胰岛素，如果不
分泌胰岛素，葡萄糖就会在血液
中反复循环，导致血糖值无法下降。
葡萄糖在体内长时间不断循环，
又会引发血管变脆、血液变得黏稠，
容易导致动脉硬化、心脏疾病、

肾脏疾病、脑血管疾病以及其他
感染等并发症。

为了正常分泌胰岛素，我们应
该在日常饮食中多吃一些膳食纤
维含量高的食物。例如将被称为
有机食物的植物胚芽、富含植物
纤维的黑米、糙米、发芽糙米等
作为主食，食用的标准是每天摄
入480千卡路里以上。此外还应该
摄入充足的蔬菜、海藻、豆类、
干鱼、干贝等干货类食品，因为
这些食物的卡路里低，同时富含
膳食纤维。

灵活运用由食品替换表进化而来的食品营养金字塔

选取富含有机类微量营养素和膳食纤维的食品是糖尿病患者饮食最为关键的一条。其次，水果最好少吃，当作零食偶尔食用即可，日常多选择富含膳食纤维的根茎类和绿叶类蔬菜。如果按照规定的卡路里标准进餐后仍然感到饥饿，那

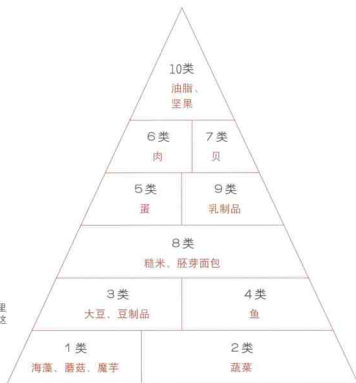
么可以用海藻、蘑菇等食物补充，建议用腊腌渍后每天吃100~150克。它们全都是无卡路里的食品，同时含有非常丰富的膳食纤维，有助于降低血糖值。

另外在糖尿病的食疗中还必须注意提高抗氧化力。血液中的

一部分葡萄糖会变成乳酸，对肾脏、肝脏而言，乳酸起到了活性氧的作用。为了减少活性氧，我们应该尽量使用不易氧化的食用油，如以橄榄油、芝麻油为主，避免使用红花油、色拉油等易氧化的食用油，同时要减少黄油、人造

食品营养金字塔

根据医生的指示，决定每天的卡路里摄取量。在此范围内，每天务必对这些食品进行平衡组合后再食用。



(食品营养金字塔补充说明见P6)

黄油的用量。不妨采用橄榄油配搭面包的组合，严禁食用炸薯条、炸面包圈等油炸食物。比起动物肉类，应该更多地选择鱼肉类。

糖尿病患者常常会感到血管疼痛，因此蛋白质的足量摄入极

为重要。建议大家每天食用60克以上的鱼类、大豆制品、乳制品或蛋类。通过以上食品组建出的食品营养金字塔，大家可以在日常的饮食生活中加以参考。

食品营养金字塔补充说明

※ 1分=80千卡

	1200千卡 15分	1440千卡 18分	1600千卡 20分	1840千卡 23分
1类 海藻、蘑菇、魔芋	0分 100克~150克	0分 100克~150克	0分 100克~150克	0分 100克~150克
2类 蔬菜	1.5分 450克	1.5分 450克	1.5 450克	1.5分 450克
3类 大豆、豆制品	1.5分	1.5分	1.5分	1.5分
4类 鱼	1.5分	1.5分	1.5分	1.5分
5类 蛋	0.5分	0.5分	1分	1分
6类 肉	1分	1分	1分	1分
7类 贝	0.5分	0.5分	1分	1分
8类 糙米、发芽糙米、胚芽面包、荞麦	6分	9分	10分	12分
9类 乳制品	1分	1分	1分	1分
10类 油脂、坚果	1分	1分	1分	1分
其他 调味料、其他	0.5分	0.5分	0.5分	0.5分
合计	15分	18分	20分	23分
本表的蛋白质量	68.5克	74.5克	85.5克	89.5克

※ 分数为一日3餐的合计量。尽量以午饭作为一天的主餐，避免晚饭吃得过多。

※ 每天食用100~150克左右的海藻、蘑菇、魔芋。以供应膳食纤维。(海藻以水发后的重量计算。)

※ 3类、4类、5类、6类、7类食品主要是含有蛋白质的食品。

※ 砂糖每日摄取总量最多4克。想要更甜的话，可以使用减肥用的甜味剂代替。

※ 如食用水果，应将其热量计算在主食里面，主食量则相应减少。

计算方法：一天的卡路里摄取限量为1520千卡者为0.5分左右，一天卡路里摄取限量为1600千卡以上者为1分左右(即将主食食用80千卡左右的水果替代)。

※ 两餐之间的间隔在5小时以上。

**主食选用糙米或发芽糙米，
膳食纤维有助于稳定血糖**

碳水化合物在体内的转化顺序依次为：

- ① 转换为能量
- ② 重新合成为糖原（肝脏或肌肉）
- ③ 合成为脂肪

但是平日里运动不足的人，体内的糖原不会聚集在肌肉等处，因此转换为脂肪的糖原就会大大增加。为了避免脂肪的堆积，我们应该选择吸收速度较为缓慢的碳水化合物作为主食。

砂糖、果糖等被称为“单纯碳水化合物”，吸收速度快，短时间内就会导致血糖上升。如果

不通过运动等方法消耗能量，很容易合成为脂肪。但是大米、糯米、意大利面等所谓的主食被称为“复合碳水化合物”，它们是单位较大的糖质，在被吸收以前通常需要分解过程，因此吸收比较缓慢，吸收率较高。未转换成能量的部分作为糖原储存在肌肉和肝脏中，用于肌肉的运动。



**预防糖尿病，牢记“饭吃七分饱”，
切忌过度食用面类**

虽说复合碳水化合物有益，也万万不能掉以轻心。意大利面、拉面等面类食物，如果没有经过充分的咀嚼，囫圇地吞咽下去，同样会导致碳水化合物摄入过多，使引发肥胖的概率增大。不少糖

尿病患者就是因为肥胖而导致脂肪细胞过多，胰岛素难以发挥作用（属于胰岛素感受性差的体质）。东西吃得太多正是糖尿病的大敌。患上糖尿病的人首先要遵循的原则就是“饭吃七分饱”。

了解碳水化合物相关知识

碳水化合物大致可以分为单糖类、二糖类、多糖类这三种。

单糖类：以葡萄糖为代表。只有一个分子，因而得名。

二糖类：以乳糖、砂糖、麦芽糖、果糖为代表。有2个分子，因而得名。

多糖类：单分子的葡萄糖像珍珠项链一样排列成一串。

这些就是所谓的碳水化合物。其中吸收最快的是葡萄糖水，经常在输血等情况下使用。含糖量高的点心、水果等进入体内以后，只需30分钟左右就会被分解，使血糖值升高。与多糖类相比，二糖类导致高血糖或是低血糖的作用比较明显。因此糖尿病患者如果不想让血糖值突然上升，聪明的办法就是避免吃含有砂糖、果

糖的水果、点心、果汁等。

如果进食了大量的膳食纤维，那么碳水化合物吸收的速度会变慢，血糖值也会缓缓上升、缓慢减少，把葡萄糖长时间、稳定地供应给全身的细胞。因此，即使身患糖尿病，胰岛素分泌不畅，如果多吃富含膳食纤维的碳水化合物（GI值较低的），也能够依靠少量的胰岛素不让血糖值升高。

注：GI值即食物血糖指数，指的是人体食用一定量食物后会引起多大的血糖反应。

面类和糙米，究竟哪一种更好？

面类和糙米，究竟哪一种更适合糖尿病患者呢？相信聪明的读者经过前面的学习已经明白了吧！面类在消化酶的作用下会迅速转化为葡萄糖，导致血糖快速上升。

面粉类食物的材料也是将小麦或大米磨成粉后制成，因此面包、年糕等实际上和面类相同。要注意的是有黏性的年糕其实和面粉类食物的性质一样，热量很高，容易导致血糖值上升。

糖尿病患者最好尽量避免面类以及由面粉制成的面包等食物，而要多以发芽糙米作主食。建议

大家食用富含膳食纤维的谷类食物。

此外，酒精虽然不是葡萄糖，但是糖尿病患者对它可千万不能麻痹大意。饮酒最多每周一次，并且要少量饮用。



您身边的 抗氧化类食品

减甜甜味剂

您想必已经清楚砂糖会造成血糖值急剧上升，食用砂糖后，具有胰岛素合成功能的胰脏为了使血糖值下降，压力会很大。因此建议糖尿病患者和减肥人士放弃砂糖，而改用其他的低卡路里甜味剂，如加入了罗汉果的甜味剂就几乎不含卡路里，而且具有抗氧化能力。

一天50克洋葱

洋葱为何对糖尿病有效？这一问题虽然经过多方面研究，但是并未得出决定性的结论。不过可以确认的是洋葱中所含的硫醇成分起到了使胰岛素的氨基酸分子紧密相连的黏着剂作用，而这一作用可以加速胰岛素的合成。可以每天把1/4个洋葱焯水后磨成泥，浇上一些淡味酱油和木鱼花食用。这样吃，您不用担心卡路里，更是帮助胰岛素合成的一个有效方法。



黄麻叶、秋葵

黄麻叶和秋葵的黏液中有一种叫做“黏肽”的成分。它是一种水溶性膳食纤维，可以提高排

泄功能，强化胃黏膜。黄麻叶和秋葵原本就是生长于埃及南部热带地区的植物，热带地区的绿色植物会有丰富的铁、铜等矿物质元素，而绿色植物本身就具有超强的抗氧化能力，因此这两种植物对于糖尿病患者常见并发症，即体内容易氧化、血液酸化、血液黏稠等情况具有很好的改善效果。特别是那些没有时间把这些绿色植物烹饪后再食用的人群，可以把榨好的蔬菜汁、黄麻叶当作补给品食用。

嫩芽菜

西兰花、荞麦、豆苗等蔬菜的嫩芽统称为嫩芽菜。这些嫩芽中含有维生素B族、维生素C、锌以及具有高抗氧化能力的类黄酮等，同时卡路里含量也很低，建议大家每天食用。可以凉拌或做成色拉。

魔芋

魔芋不含热量，完全由膳食纤维组成，深受日本人的喜爱。它具有抑制血糖值的作用，适合糖尿病患者采用各种方法烹饪，是方便的必备食品。魔芋料理的

方法众多，可以添加在炖煮的食物中，也可以加在酱汁、关东煮中，还可以将其切成魔芋丝或魔芋卷加在菜粥里。魔芋既美味又能够吃饱，还可以促进排便、刺激肠壁保持通畅，并促使肠内的细菌朝着益生菌的方向发展。如果您感到规定的用餐热量实在是太少，不妨尝试一下各种各样的魔芋料理！

种类丰富的蘑菇

口蘑、平菇、香菇、金针菇等菌类食物味道鲜美，几乎不含卡路里，而且还含有大量的膳食纤维。蘑菇越嫩，吃得越多则越有助于抑制血糖值上升。除此以外，蘑菇还有助于提高免疫力，因此在预防和治疗癌症方面也具有显著功效。糖尿病的并发症之一就是免疫力下降，伤口难以愈合，蘑菇则有助于这些并发症的治愈。蘑菇的最大优点还在于，它所含有的成分能够提高身体对胰岛素细胞接受体的感受程度。在这种成分的作用下，即使胰岛素细胞数量不多，仍然能够使葡萄糖被细胞吸收。

黑醋

醋对于糖尿病的预防具有很好的效果。实验结果表明，只要坚持食用黑醋一两个月，糖尿病的血红蛋白(A1c)指标便会明显下降。这证明黑醋使葡萄糖不易附着在血液中的血红蛋白上，也就是说减少了血液中葡萄糖的数量。

那么，醋为什么能够对减少葡萄糖发挥很好的功效呢？因为醋酿造的时间越长，醋中的游离氨基酸就越多。这些游离氨基酸被胰脏吸收以后，成为合成胰岛素的成分之一。另外，无论血液中的酸性物质过多还是碱性物质过多，醋里的游离氨基酸都具有很强的中和能力，可以抑制活性氧。这样一来，胰脏的β细胞不容易受到损伤，有利于胰岛素的合成，细胞里的葡萄糖完全燃烧的速度也会加倍。

葡萄糖完全燃烧的循环也可以叫做“柠檬酸循环”，如果能够供应足够的柠檬酸，则这个循环就好像有人在不断地踩着踏板，葡萄糖就会完全燃烧，体温升高、身体变暖的同时，也不容易产生疲倦。

近来黑醋非常流行。在健康食品柜台可以买到各种类型的黑醋产品，特别是针对繁忙人士开发的黑醋胶囊，服用起来很方便。另外，裙带菜、海带等可以用黑醋和减肥甜味剂来调味，再加入少量的生姜，既清淡又美味，最适合在饭前食用，也可以当作零食或饥饿时的夜宵。

健康茶

近来日本流行喝“健康茶”，即使是瓶装茶里也会添加十几种蔬菜成分，还有添加了几茶素(具有天然抗氧化活性的多酚类的一种)等的新产品推出。这对糖尿病患者而言是好消息。因为这些茶中都含有不少具备抗氧化能力的成分，有助于胰脏的工作，具有清洁血液、降低中性脂肪和胆固醇等健康功效。另外，盐度不高的海带茶等既富含膳食纤维，又可以补充矿物质，同样也是不错的选择。还有茉莉花茶、苦瓜茶等也具有很强的抗氧化能力，值得向大家推荐。糖尿病患者应该尽量避免甜味饮料，改喝健康茶。