

彩读大生活

家有国医系列

北京协和医院营养专家权威审订

8周改善 糖尿病 食疗全书

由营养师提供专业分析，低油、低盐、低糖、高纤，助您在8周内循序渐进
调理身体，改善糖尿病

TANGNIAOBINGSHILIAO

【专为中国人打造的糖尿病食疗手册】



养生堂国医保健课题组 编著

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

8周改善糖尿病食疗全书/养生堂国医保健课题组编著.

—北京:中国纺织出版社,2009.8

(家有国医系列)

ISBN 978-7-5064-5772-9

I.8… II.养… III.糖尿病—食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第112289号

策划编辑:尚雅

责任编辑:舒文慧

责任印制:刘强

装帧设计:刘金华 旭 晖

美术编辑:蒋正清

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009年8月第1版第1次印刷

开本:635×965 1/12 印张:20

字数:280千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

彩读大生活

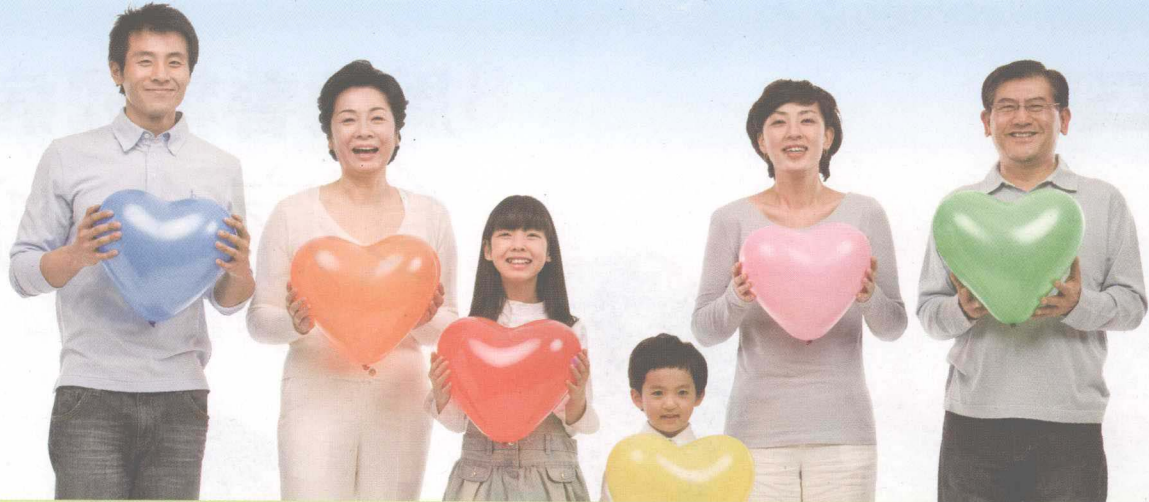
家有国医系列

8周改善糖尿病 食疗全书

养生堂国医保健课题组◎编著



中国纺织出版社



“彩读大生活”的时代来临啦！

彩读大生活

——和谐社会幸福生活彩色读本！

丨 我们是谁 丨—— About Us

中医名家、营养保健专家、药学专家、烹饪大师、妇产专家、育儿专家、美容专家、时尚摄影师、时尚造型师、资深编辑……组合成了“彩读大生活”的策划创作团队。我们携手最优质的人才，打造最强势的生活图书创作阵容。

丨 我们为您做了什么 丨——

1 □ “彩读大生活”，从 美食 开始

民以食为天！厨房里的锅碗瓢盆、油盐酱醋到底怎样打理，才是我们优质人生的美味开始？“彩读大生活”首推“美食好管家”系列，期待能助您吃得健康、吃得科学、吃得美味。

□ “彩读大生活”，从 健康 开始

健康是幸福的基石，“彩读大生活”中的“家有国医”系列，从日常保健到常见病痛的自诊自疗，从饮食起居到运动护理，从祖国的传统中医养生秘诀到科学严谨的西医疗法……力求将中、西医专家请到您家，为您家准备一位常年的国医健康养生顾问。

3 □ “彩读大生活”，从 孕育 开始

孕产、母婴、亲子、幼教……下一代是我们生命的延续，“老婆孩子”是我们中国人家庭观念的核心，“彩读大生活”重磅推出“完美母婴”系列，让妈咪和宝贝像我们期望的那么完美。

4

□“彩读大生活”，从 美丽 开始

美容美体、塑身减肥、中医养颜、瑜伽排毒、有氧运动……生活类图书怎能缺少美丽，“彩读大生活”中的“时尚佳人”系列，总结最具人气的时尚主题，专为优质女性的优质生活……

□精彩生活，从 “彩读大生活” 开始

我们奉献的图书作品，
期待和您的生活一起精彩！

5

我们的期望

Our Expectation

有质、有美、有幸福、
有健康的“彩读大生活”
系列丛书，静候每一个中
国家庭的翻阅，温柔贴近
您的生活。

本书使用说明

◎特别推荐6大类战
胜糖尿病的明星食物



◎权威、科学、全面
的专家建议



◎糖尿病人生活中最值
得关注的问题，全面、
科学、指导性强



◎不同食材最具
特色的功效提炼

◎不同食物的不同搭配
方案，更安全、更实用

◎特别推荐营养又
健康的降糖食谱

>> 目录 Contents



Part 1 <第1章>

用吃战胜糖尿病

——科学膳食对糖尿病的预防、调控和辅疗

从专业名词开始认识糖尿病.....	10
在日常生活中学会控制饮食.....	14
防止餐后高血糖.....	16
糖尿病患者的饮食误区.....	18
糖尿病高危人群有哪些.....	21
走出有关糖尿病的迷思.....	22
糖尿病的危害有哪些.....	26

Part 2 <第2章>

破译常见食物战胜糖尿病的健康密码

□水产类.....	28
海带.....	28
黄鳝.....	30
海参.....	32
紫菜.....	34
□蔬菜类.....	36
苦瓜.....	36
黄瓜.....	38
白萝卜.....	40
大蒜.....	42
洋葱.....	44
冬瓜.....	46
芹菜.....	48
菠菜.....	50
白菜.....	52
【延伸阅读】蔬菜烹调的大学问.....	54
山药.....	58
黑木耳.....	60

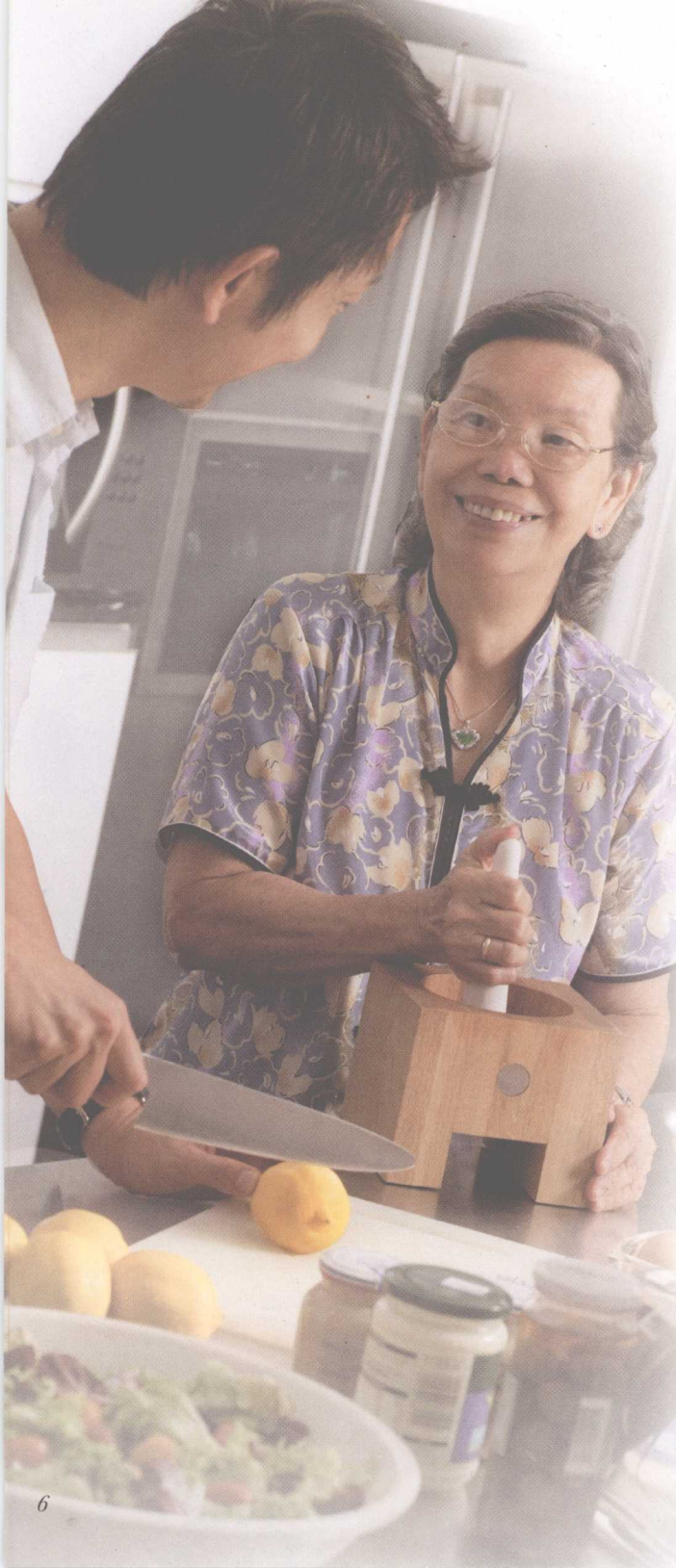
西兰花.....	62
青椒.....	64
魔芋.....	66
金针菇.....	68
西红柿.....	70
【延伸阅读】糖尿病患者应该喝什么.....	72
□水果类.....	74
柚子.....	74
草莓.....	76
山楂.....	78
猕猴桃.....	80
□谷豆类.....	82
糙米.....	82
小米.....	84
燕麦.....	86
荞麦.....	88
薏仁.....	90
玉米.....	92
黑芝麻.....	94
【延伸阅读】认识五谷杂粮.....	96
□调味品类.....	98
醋.....	98
桂皮.....	100
生姜.....	102
□饮品类.....	104
牛奶(酸奶).....	104
豆浆.....	106
【延伸阅读】认识甜味剂.....	108

Part 3 <第3章>

不可不学算着吃

科学计算饮食量的方法.....	110
餐次时间也要算着来.....	112
一学就会的“食品交换份法”.....	113





【延伸阅读】做做饮食自测吧.....	117
不同热量全天食谱举例.....	118

Part 4 <第4章>

解析最益于糖尿病人的七大营养

蛋白质.....	126
脂肪.....	128
膳食纤维.....	130
维生素.....	132
微量元素.....	135
碳水化合物.....	141
水及其他饮品.....	142

Part 5 <第5章>

糖尿病人的用药

口服降糖药应注意什么	144
注射胰岛素应注意什么.....	145
走出用药的9大误区.....	147
【延伸阅读】家庭血糖监测	149
科学服用中药.....	151
糖尿病治疗常用方剂.....	152
糖尿病治疗偏方验方	154
糖尿病治疗常用中成药.....	157

Part 6 <第6章>

国医瑰宝

——中草药

□上焦消渴常用中药.....	160
----------------	-----

知母.....	160
天花粉.....	161
地骨皮.....	162
黄连.....	163
葛根.....	164
牛蒡子.....	165
【延伸阅读】 中药的毒性和副作用.....	166
麦门冬.....	168
桔梗.....	169
□中焦消渴常用中药.....	170
人参.....	170
黄芪.....	171
淮山.....	172
茯苓.....	173
苍术.....	174
大黄.....	175
□下焦消渴常用中药.....	176
地黄.....	176
山茱萸.....	177
枸杞子.....	178
女贞子.....	179
玄参.....	180
玉竹.....	181
淫羊藿.....	182
附子.....	183
牡蛎.....	184

Part 7 <第7章>

治疗不同类型糖尿病的汉方食谱

上消型糖尿病汉方食谱.....	186
中消型糖尿病汉方食谱.....	189
下消型糖尿病汉方食谱.....	192
上中消型糖尿病汉方食谱.....	195
上下消型糖尿病汉方食谱.....	198





Part 8 <第8章>

糖尿病及其并发症患者的饮食

糖尿病并发便秘时.....	204
糖尿病并发高血压时.....	206
糖尿病并发冠心病时.....	208
糖尿病并发高血脂时.....	210
糖尿病并发痛风时.....	212
糖尿病并发骨质疏松时.....	214
糖尿病并发眼病时.....	216
糖尿病并发脂肪肝时.....	218
糖尿病并发肾病时.....	220
【延伸阅读】糖尿病患者常见的族群之护理与配餐.....	222

Part 9 <第9章>

汤羹粥·茶·醋蛋·果蔬汁

汤羹粥.....	226
茶.....	230
醋蛋.....	232
果蔬汁.....	234

单位换算:

1毫米贡柱≈133.3帕

1千卡=4184焦

Part

1

第1章

用吃战胜糖尿病

——科学膳食对糖尿病的预防、调控和辅疗



从专业名词开始认识糖尿病

饮水量增加，烦渴。



小便频繁。



饭量加大，容易饿。



精神萎靡不振，易疲劳。



体重下降，急剧消瘦。

糖尿病的诸多症状

血糖

血液中所含的葡萄糖称为血糖。正常人的血糖是相对稳定的，目前最常用的检查方法为葡萄糖氧化酶法，正常情况下人的空腹血糖值为70~110毫克/分升。进食后多在一定范围内波动，呈一种动态平衡状态。血糖的代表单位有

糖尿病诊断靠血糖



餐后两小时血糖测定有时比空腹血糖的测定更重要

两种，即毫克/分升和毫摩/升。其换算法如下：

所求毫克/分升=已知毫摩/升×18

所求毫摩/升=已知毫克/分升×0.056



空腹血糖和餐后血糖

为避免饮食对血液成分的影响，以确保化验结果的真实性，绝大多数化验检查均采用空腹取血的方法。空腹取血测出的血糖值，即为空腹血糖。正常人进食后，血糖也会在一定范围内上下波动，呈动态平衡状态。进食后测的血糖值，即为餐后血糖。糖尿病人主要检查餐后两小时的血糖。临床正常值为：空腹血糖70~110毫克/分升，餐后2小时血糖小于140毫克/分升。



尿糖

尿糖指尿中的糖类，主要是指尿中的葡萄糖。正常人尿糖很少，一般情况下测不出来，所以尿糖应该为阴性，或者说尿中应该“没有”糖。正常人中只有当血糖超过8.9~10毫摩/升时，糖才能较多地从尿中排出，形成尿糖。所以说，血糖的高低决定着尿糖的有无：血糖在8.9~11.1毫摩/升，尿糖应为(±)；血糖在11.1~13.9毫摩/升，尿糖应为(+); 血糖在13.9~16.7毫摩/升，尿糖应为(++); 血糖在16.7~19.4毫摩/升，尿糖应为(+++); 血糖高于

19.4毫摩/升，尿糖应为(++++).



酮体

酮体是脂肪在肝脏内分解的产物，包括乙酰乙酸、 β -羟基丁酸和丙酮三种成分。在正常情况下，机体会产生少量酮体，并随着血液运送到心脏、肾脏和骨骼肌等组织，作为能量来源被利用。

因为血液中酮体浓度很低，一般不超过2毫摩/升，尿中也不会测到酮体，所以正常人尿酮体应该是呈阴性。当体内胰岛素不足、脂肪分解过多时，酮体浓度增高，一部分酮体可通过尿液排出体外，形成酮尿。酮体是酸性物质，在血液中积蓄过多时，可使血液变酸而引起酸中毒，这就是酮症酸中毒。



胰岛

胰岛指存在于胰腺中能分泌胰岛素的一些特殊的细胞团。胰腺在胃的后面，其主要组成部分是分泌胰液等消化液的外分泌组织，胰岛则是

胰腺内散布的细胞团。每一个胰岛至少包含4种细胞：A细胞分泌胰高血糖素，B细胞分泌胰岛素，D细胞分泌生长抑素，PP细胞分泌胰多肽。不同的细胞分泌不同的激素，这些激素互相调节，共同维持血糖的稳定。胰岛中B细胞含量最多，分泌激素的量也最大，所以说分泌胰岛素是胰岛最主要的功能。A细胞分泌的胰高血糖素既能快速、直接地升高血糖，又能刺激胰岛素的分泌，对血糖的调节也有重要的作用。



胰岛素

胰岛素是胰岛分泌的一种激素，由51个氨基酸组成，分子量大约为6000，是人体内最主要的降糖激素。胰岛素与其靶细胞上的受体相结合，就能促进细胞外的葡萄糖进入这些细胞，并变为糖原储存起来，同时胰岛素还能抑制糖原重新分解为葡萄糖，使血糖降低。此外，胰岛素还能促进蛋白质和脂肪的合成，防止蛋白质和脂肪向葡萄糖转化。所以，人们称胰岛素是一种“合成性”或者“建设性”激素。如果胰岛素分泌不

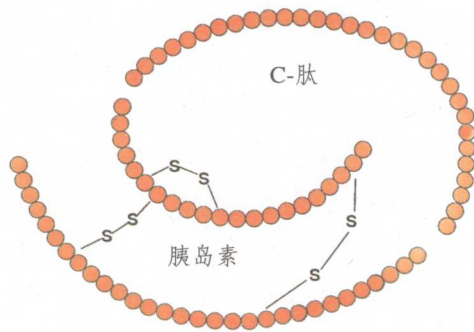


足，不论是绝对缺乏还是相对不足，都会造成血糖升高，严重的就会引起糖尿病。



C-肽

胰岛素是从胰岛素原分解而来的，每生成一个胰岛素分子，就同时放出一个分子的C-肽。C-肽到底有没有生物活性目前还不太清楚，有人认为它可能有调节胰岛素合成与分泌的作用。C-肽与胰岛素是等数量释放的，测定C-肽的量就能反映胰岛素水平。C-肽分子比胰岛素稳定，在体内保存的时间比较长，这对测定胰岛功能来说较为有利。



检查C-肽的含量能准确地反映机体产生胰岛素的量



胰岛素受体

激素与其受体都有高度的亲和力和特异性。亲和力是指受体能够和某种激素相结合。特异性指此种受体除这种激素外不与其他激素相结合。胰岛素受体仅与胰岛素相结合，也就是说，胰岛素受体就是胰岛素作用的靶子。胰岛素受体位于胰岛素靶细胞上，如肝细胞、肌肉细胞和脂肪细胞的膜上。胰岛素能与其受

体结合，引起这些细胞发生结构和功能上的改变，使细胞外的葡萄糖、氨基酸等营养物质容易进入细胞，同时细胞内的酶等活性物质也被激活，从而调节糖、脂肪、蛋白质、核糖核酸等重要物质的合成与代谢。胰岛素受体的数量和亲和力正常是胰岛素发挥降糖作用的先决条件，如果胰岛素受体数量减少或其亲和力下降等，都会引起血糖的升高。



糖化血红蛋白

糖化血红蛋白是血糖和血红蛋白结合的产物，它的如下特点使其在糖尿病的监测中具有很重要的意义。

◎生成缓慢。糖化血红蛋白是逐渐生成的，短暂的血糖升高，不会引起糖化血红蛋白的升高，反过来，短暂的血糖降低，也不会造成糖化血红蛋白的下降。另外，吃饭也不会影响其测定，故完全可以在餐后进行治疗。

◎一旦生成，就不易分解。糖化血红蛋白相当稳定，不易分解，它虽然不能反映短期内人体的血糖波动，却能很好地反映较长时间的血糖控制程度，一般情况下，糖化血红蛋白能反映采血前两个月之内的平均血糖水平。

◎与血糖值同向变化。血糖越高，糖化血红蛋白就越高，所以能比较准确地反映血糖的控制水平。

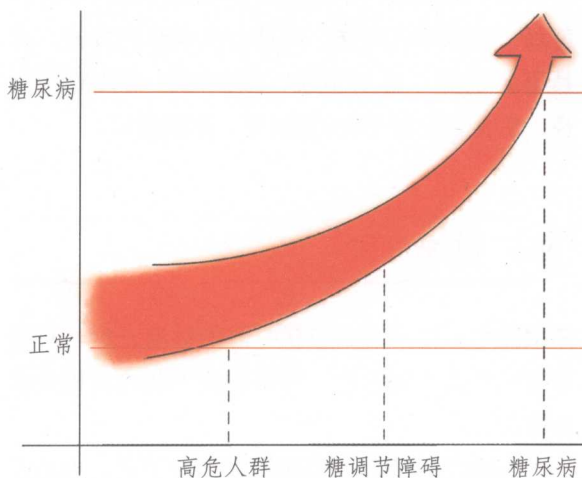


糖尿病的类型

1型糖尿病原来叫胰岛素依赖型糖尿病（英文代号IDDM），多发生在儿童和青少年时期，但也可发生于各种年龄。患者起病比较急，体内胰

胰岛素绝对不足，容易发生酮症酸中毒，必须用胰岛素治疗才能获得满意疗效，否则将危及生命。

2型糖尿病原来叫非胰岛素依赖型糖尿病（英文代号NIDDM），多发生于成年人，起病比较缓和隐蔽，不容易发生酮症酸中毒，不一定要用胰岛素治疗。目前，我国糖尿病患者总数的95%以上为2型糖尿病。糖尿病患者急剧增加，主要是此型患者迅速增多的结果。



2型糖尿病三步走：高危人群→糖调节障碍→糖尿病

妊娠糖尿病是指女性怀孕期间发生或者发现的糖尿病。生完孩子以后，往往还得重新分类定型。妊娠糖尿病不可使用口服降糖药，以免对胎儿造成不利影响。



代谢综合征

代谢综合征是20世纪80年代末一个叫瑞文的国外学者首先提出的名词，最初人们把它称为X综合征，指多种现代病同时存在的现象，如肥胖、高血糖、高血压、高血脂、高血粘度、高尿

酸和高胰岛素血症等，认为这些表现是心、脑血管病变以及糖尿病的病理基础，而它们的共同原因就是高胰岛素血症。

目前，很多人已接受了这个概念，并逐渐丰富它的内容，还有人把冠心病、脑血栓、胰岛素抵抗甚至出生体重过低等也列为代谢综合征的范畴。因为X综合征中有多种代谢紊乱，所以又把它名字改为代谢综合征。一般认为，代谢综合征共同的病理基础是胰岛素抵抗和高胰岛素血症。



黎明现象

黎明现象是指糖尿病患者黎明时出现的高血糖症。这类患者白天时的血糖控制值还算正常，但是每天早晨血糖很高。仔细地测定血糖发现，病人前半夜血糖还不太高，大概从清晨4时起血糖逐渐升高，到早晨查血糖时，血糖已经相当高了，这就是所谓的黎明现象。

引起黎明血糖升高的原因主要可能有两种，其一是晚间药量不够，或者用药时间过早，结果药物的效力达不到早晨，致使清晨4时起血糖就逐渐升高；另一种情况实际上不应叫做黎明现象，而是苏木杰反应，也就是说患者在睡眠中曾发生过低血糖症，这种低血糖症是在不知不觉中发生的，而我们观察到的现象仅仅是早晨出现的高血糖。

这两种情况的病因和处理方法截然不同，所以必须加以鉴别：前一种情况可能需要加大药量或推迟晚间用药的时间；后者则需要减少用药，以避免睡眠中发生低血糖症。夜间持续的血糖测定是鉴别这两种情况的主要方法。

在日常生活中学会控制饮食

坚持锻炼。



控制饮食。



勤做检测。



按时作息。



按时服药。



注意保暖。



培养良好的饮食习惯和生活习惯

现代医学研究认为，食疗可以防治疾病，是一种安全、可靠、有效的治疗方法，尤其对糖尿病有其特殊的调治作用。因此，在日常生活中科学饮食、控制饮食是治疗糖尿病的基础。否则，服用再多、再好的降糖药也无济于事。

赴宴时

关键提示：别忘了点对防治糖尿病有利的菜，可以用茶、酸奶代替酒。

糖尿病患者赴宴要采取灵活的办法。如果宴请客人，自己可以根据糖尿病饮食禁忌，自主安排食物。如果参加别人的宴请，则要根据不同的情况区别对待。如果主人是知己，可以坦言相告，主动选择2~3道自己能吃的菜，其余的由他人而定；如果主人是初次见面，不便直言，对方

征求“点菜”的意见就选1~2道对防治糖尿病有利的菜，如果主人没有征求“点菜”的意见，就有针对性地吃一些桌上自己能吃的蔬菜、豆腐、鱼、蛋之类的菜，不吃或少吃动物内脏、芋头、莲藕、辣椒等高脂肪、高糖分和辛辣的食物。尤其不要饮酒，可以用茶、酸奶或红葡萄酒等代替，主食宜控制在100克以内，不宜超标。



过节时

关键提示：过节时也应按平时的标准进食，对糖尿病有利的食物就吃，对糖尿病不利的食物要婉言谢绝。

中秋节、春节是我国两大传统节日，也是团

Tips

小贴士 >>

中秋月饼怎么吃

◎首先，选择月饼要恰当。市场上月饼种类繁多，糖尿病患者选购时一定要看清配料，含糖和含油脂高的不要选用。

◎月饼属于糕点，它的主要成分是面粉、白糖、油脂和配料。因此无论何种口味的月饼，几乎都是高热量、高糖分和高脂肪食品，糖尿病患者均不宜多吃，更不能当成正餐吃，否则定会导致血糖失控。

圆节。家人们从四面八方回来团聚，杀猪宰羊，大吃大喝，在这种热闹的情况下，糖尿病患者会不知不觉地陷入饮食失控的漩涡。每年中秋节、春节后检查身体，很多糖尿病患者的血糖都在14毫摩/升以上，浑身酸痛无力，甚至还会出现过酮症酸中毒，危及生命。此外，节日聚餐还要注意主食、副食的合理搭配。有的糖尿病患者认为，菜吃多了，少吃些饭就可以了，甚至吃很多菜，不吃主食。其实，炒的菜中所含的油脂到体内后同样会转变成糖，而且主食吃得过少还可能导致饥饿性酮症。最后，提醒糖尿病患者，节日期间不要忘记经常监测血糖，并及时调整饮食及用药。



水果上市时

关键提示：运用食品交换分量法，既满足胃口又不会升高血糖。

夏天的水果琳琅满目，应有尽有，十分诱人。糖尿病患者可根据自身情况选择下面的方式进食水果：一是不吃或少吃水果；二是选食猕猴桃等低糖水果；三是加餐时限量吃点水果。万一想吃西瓜、香瓜、香蕉等含糖高的水果，则运用食品交换分量的原则减少主食量，适量吃点想吃的水果。



生病时

关键提示：保持既定的热量标准，增强身体抵抗力。

糖尿病患者体质差，身体抵抗力弱，伤风、感冒、腹胀、腹泻是难免的。生病期间胃肠功能差，食欲降低，进食量锐减，如不及时补充糖

类等营养物质，势必导致低血糖。糖尿病患者在这种情况下，一方面要减少降糖药的用量，同时要强制性地摄取主食，如果米饭吃不下，改吃面条、饺子、稀粥等，以保持既定的热量标准。这样既可防止低血糖的发生，又能增强身体的抵抗力。



低血糖时

关键提示：预防重于治疗，在日常生活中应根据运动量调整饮食。

糖尿病患者由于运动、饮食、降糖药等很难“合拍”，发生低血糖现象是不可避免的。如果发生低血糖，要冷静应对，不必惊慌失措。让患者静坐下来喝半瓶橘子汁或含糖饮料，或吃50~100克西瓜等均可。但不宜吃得过多，否则物极必反，血糖就会陡然升高，形成人为的高血糖。这“一低一高”对身体影响更大。

低血糖对身体影响很大，糖尿病患者应该防患于未然。定时定量，少量多餐，根据运动量调整进食，以及将用药与进餐紧密配合等都是预防低血糖发生的有效措施。你不妨结合自身的血糖监测情况摸索一套适合自己的避免低血糖发生的方法。



吃火锅时

关键提示：糖尿病患者吃火锅必须十分注意。一是夹生食品不要吃；二是煮的时间过长，氨基酸遭到破坏的食品不要吃；三是桂皮、八角、茴香、辣椒、姜、蒜太多的火锅不要吃；四是食物太烫不要吃；五是吃火锅时不要喝白酒、啤酒，以免引起血糖升高。