



快乐健康
KUAILEHANKANG

糖尿病 的自然疗法

◎ 自然疗法系列

戴礼仁 / 编著

Natural
Healing by
Yourself

吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE AND
TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

■自然疗法系列

糖尿病

的



江苏工业学院图书馆
藏书章

自然疗法

戴礼仁 / 编著

吉林科学技术出版社

吉林省版权局著作权合同登记号

图字:07-2003-1188 号

本书经台湾文斐书屋出版有限公司授权,中文简体字版
由吉林科学技术出版社独家出版发行。

快乐健康丛书

自然疗法系列

糖尿病的自然疗法

戴礼仁 编著

责任编辑:李 梁 周振新

封面设计:吴文阁

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市南关文教印刷厂印刷

880×1230 毫米 32 开本 6 印张 110 000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价:10.00 元

ISBN 7-5384-2812-7/R·619

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com



第一章 糖尿病患者的饮食原则

第二章 有降血糖功能的食物

一、具有降血糖作用的蔬菜 / 9

- ◆1. 苦瓜 / 9
- ◆2. 丝瓜 / 14
- ◆3. 南瓜 / 18
- ◆4. 黄瓜 / 21
- ◆5. 芦笋 / 25
- ◆6. 马齿苋 / 29
- ◆7. 冬瓜 / 31
- ◆8. 洋葱 / 35
- ◆9. 大蒜 / 38
- ◆10. 胡萝卜 / 41
- ◆11. 韭菜 / 44
- ◆12. 萝卜 / 47
- ◆13. 蕹菜 / 50
- ◆14. 山药 / 53

◆15. 芹菜 / 62

◆16. 竹笋 / 66

◆17. 海带 / 67

◆18. 马铃薯 / 71

二、具有降糖作用的水果 / 73

◆1. 柚子 / 74

◆2. 罗汉果 / 74

◆3. 核桃 / 75

◆4. 苹果 / 75

◆5. 山楂 / 76

◆6. 番石榴 / 76

◆7. 橘子 / 77

◆8. 猕猴桃 / 77

◆9. 香蕉 / 77

三、具有降血糖作用的鱼类 / 78

◆1. 淡水鱼类 / 78

◆2. 海水鱼类 / 82

四、具有降血糖作用的动物肉类 / 83

◆1. 鸽肉 / 83

◆2. 鹅肉 / 83

◆3. 猪胰 / 84

五、具有降血糖作用的谷物 / 84

◆1. 麦麸 / 84

◆2. 荞麦面 / 85

◆3. 红豆 / 86

◆4. 扁豆 / 87

◆5. 黄豆 / 88

◆6. 绿豆 / 88

◆7. 小麦 / 89

◆8. 大麦 / 89

六、具有降血糖作用的副食品 / 90

◆1. 蜂蜜 / 90

◆2. 蜂胶 / 93

◆3. 白木耳 / 95

◆4. 黑芝麻 / 96

◆5. 蒟蒻 / 97

◆6. 香菇 / 97

七、有助于降血糖的其他食物 / 98

◆1. 甘薯叶 / 98

◆2. 西瓜皮 / 98

◆3. 大豆饮料 / 98

第三章 治疗糖尿病的实用药膳

一、药粥 / 103

◆1. 药粥的作用 / 103

◆2. 治疗单纯型糖尿病的常用药粥 / 104

◆3. 治疗糖尿病合并症的药粥 / 109

二、药膳汤羹 / 116

- ◆1. 药膳汤羹的概念 / 116
- ◆2. 治疗糖尿病的实用药膳汤羹 / 116

三、治疗糖尿病的菜肴 / 126

- ◆1. 芹菜炒黄鳝丝 / 126
- ◆2. 萝卜煲鲍鱼 / 127
- ◆3. 枸杞子豆腐炖鱼头 / 127
- ◆4. 山药枸杞煲苦瓜 / 128
- ◆5. 南瓜煮牛肉 / 129
- ◆6. 苦瓜炒肉丝 / 130
- ◆7. 香菇烧菜花 / 131
- ◆8. 红烧山药 / 131
- ◆9. 什锦蘑菇 / 132
- ◆10. 烩双菇 / 133
- ◆11. 油焖笋尖 / 134
- ◆12. 百合炖鳗鱼 / 134
- ◆13. 玄参炖猪肝 / 135
- ◆14. 肉苁蓉炖羊肾 / 136
- ◆15. 天麻炖鱼头 / 136

四、药饮类 / 137

- ◆1. 绿豆汁 / 138
- ◆2. 地骨皮玉米须汁 / 138
- ◆3. 洋葱地黄牛奶汁 / 139
- ◆4. 山药汁 / 139
- ◆5. 菠萝汁 / 140

- ◆6. 猕猴桃汁 / 141
- ◆7. 大黄绿豆汁 / 141
- ◆8. 麦冬芦根汁 / 142

第四章 糖尿病的药茶疗法

- ◆1. 降糖茶 / 145
- ◆2. 山药茶 / 146
- ◆3. 瓜皮茶 / 146
- ◆4. 丝瓜茶 / 147
- ◆5. 姜茶 / 147
- ◆6. 乌梅茶 / 148
- ◆7. 薄玉茶 / 148
- ◆8. 甜菊决明茶 / 149
- ◆9. 菟丝子茶 / 149
- ◆10. 玉米须茶 / 150
- ◆11. 柿叶茶 / 150
- ◆12. 山楂根茶 / 150
- ◆13. 石斛茶 / 151
- ◆14. 二子茶 / 151
- ◆15. 枇杷根茶 / 152
- ◆16. 槐花枸杞茶 / 152
- ◆17. 菊花茶 / 153
- ◆18. 枸麦苣 / 153
- ◆19. 芹菜茶 / 154

- ◆20. 山楂葛根槐花茶 / 154

第五章 糖尿病的生活疗法

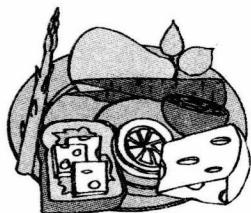
- ◆1. 睡眠 / 157
◆2. 足浴 / 157
◆3. 排毒 / 158
◆4. 摄取高铬食物和高纤维饮食 / 159
◆5. 良好的居住环境 / 160
◆6. 避免劳累和情绪激动 / 160

第六章 糖尿病的中草药疗法

一、常用单味降血糖中草药 / 163

- ◆1. 玉米须 / 163
◆2. 桑椹 / 164
◆3. 桑叶 / 164
◆4. 薏仁 / 165
◆5. 地骨皮 / 166
◆6. 葛根 / 167
◆7. 知母 / 168
◆8. 苍术 / 169
◆9. 桑白皮 / 169
◆10. 桑枝 / 170
◆11. 黄连 / 170
◆12. 黄柏 / 171

- ◆13. 天花粉 / 172
 - ◆14. 牛蒡子 / 173
 - ◆15. 威灵仙 / 173
 - ◆16. 车前子 / 173
 - ◆17. 桔梗 / 174
 - ◆18. 昆布 / 174
 - ◆19. 山茱萸 / 175
 - ◆20. 石榴皮 / 175
 - ◆21. 大麦芽 / 175
 - ◆22. 白僵蚕 / 176
 - ◆23. 鸡内金 / 176
 - ◆24. 长春花 / 177
 - ◆25. 五倍子 / 177
 - ◆26. 仙鹤草 / 177
 - ◆27. 西洋参 / 178
 - ◆28. 月见草 / 178
 - ◆29. 水芹 / 178
 - ◆30. 仙人掌 / 179
- 二、民间治糖尿病经验方 / 179



Chapter 7

糖尿病患者的饮食原则



Chapter



糖尿病患者的饮食原则

饮食疗法是治疗糖尿病的基本治疗方法。科学合理的饮食能减轻人体胰岛细胞的负担，对于空腹及餐后血浆胰岛素不低的轻型糖尿病患者，饮食疗法是治疗本病的主要方法。其饮食原则如下：

1. 平衡的膳食

糖尿病患者的饮食应该是平衡膳食，所含的营养成分要全面，比例要适当，数量要充足，使患者乐于接受。又可以提供足够的营养以满足生长发育及生命活动的需要，还要能减轻胰岛细胞的负担。要求食用低盐、低热能和低脂肪食物，限制淀粉的摄取量，可将主食由米、面改为适当吃些粗粮如荞麦、玉米、小米等五谷杂粮。

2. 严格禁止饮酒、吸烟

因为饮酒可使湿热内攻，吸烟可使火热内薰，二者皆是辛温耗津伤液的食品，对糖尿病患者非常有害。

3. 忌食肥甘厚味

中医认为高脂肪、高蛋白食物属于肥甘厚味，肥甘厚味能产生湿热而不利于消除糖尿病患者的阴虚燥热。故糖尿病患者不宜多吃肥肉、动物内脏、糖蜜制品及油炸食物，以免加重病情，甚至诱发酮症酸中毒等并发症。

4. 避免饮食过量

少量进食胜过丰盛的三餐，宁可少量多餐也不要一餐吃得太多。

5. 多吃粗纤维食物

饮食中必须有 80% 是粗纤维食物，以刺激胰腺分泌胰岛素，提高血液中胰岛素含量，减少用药量。同时主张吃富含铬的食物，如全麦谷物、豆类、大豆制品、黄瓜、香菇等。因为铬是正常糖代谢及脂肪代谢必需的微量元素。铬的功用直接与胰岛素有关，其作用机制可能是铬与胰岛素及粒腺体膜受体之间形成三元复合物而促

进胰岛素发挥作用。因此，适量补充微量元素铬有助于延缓糖尿病的恶化程度。

6. 饮食宜清淡

宜多进食新鲜蔬菜、黄豆、杏、菠菜、萝卜、荞麦、燕麦、核桃。但儿童不宜常饮牛乳，以防诱发糖尿病。宜食用低盐、低热能、低脂肪和高纤维素食物。因为纤维素能控制血糖和葡萄糖的新陈代谢。

7. 多吃薯类、蔬菜和水果

薯类、蔬菜和水果中含有丰富的维生素、无机盐和膳食纤维，是人体营养的主要来源之一。如果蔬菜、水果、薯类和杂粮吃得太少，会造成粪便量太少，会引起便秘。过去人们常忽视膳食纤维对人体健康的作用，因为人类不具备分解植物纤维的酶，不能像食草动物那样把纤维素分解成为人体所需要的营养成分，因此误认为这些物质对人体没有营养作用。近年来研究发现，膳食纤维虽然对人体不提供直接的营养成分，但却对维护人体健康有不可替代的作用。例如，如果膳食纤维摄入量少，高血压、心脏病、糖尿病、脑血管病、胆结石、肥胖病、直肠癌发病率就会明显增高。

8. 低盐饮食

养成低盐饮食的习惯。不吃芳香、辛燥、助火、化热的饮食。



Chapter

有降血糖功用的食物

