

# 协和医院

专家教你吃对不生病

# 糖尿病

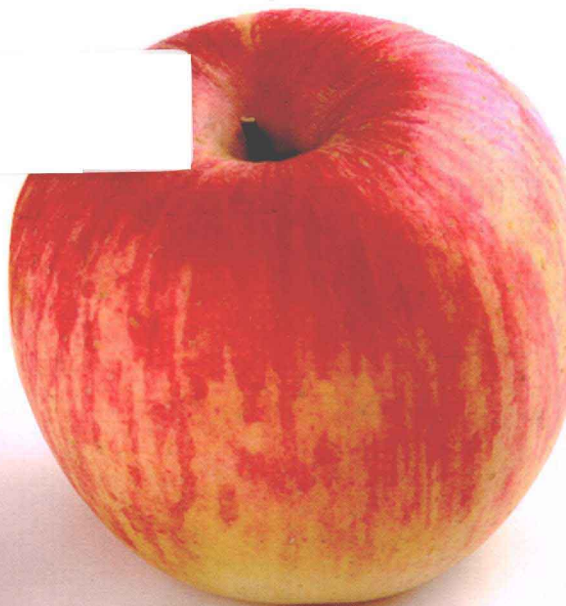
## 吃什么宜忌速查

67种特效降糖食材宜忌速查

140个降糖食谱速查

4周改善糖尿病专家饮食方案

李宁/主编



化学工业出版社



协和医院专家教你吃对不生病

# 糖尿病吃什么

## 宜忌速查

李宁 主编



化学工业出版社

·北京·



### 编写人员名单

主 编：李 宁

编写人员：代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯 张 冰 陶 勇 周昀亮 刘文娟 邹 燕  
吴 卫 何宪云 兰文辉 赵清刚 葛星星 吴晓静 朱叶琳 张志庄 胡兴涛 李天汉  
张仕敏 张志海 张志安 张鹏飞 岳林幽 韦 娜 仇春英 戴 玄 姜舒文 龙 蔚  
张秀平 何学宝 张 岑 周 民 陈 勇 唐 彬 蒋雯茜 汤 伟 彭 媛 陆 铭  
李国霞 王振华 丁伯寅

摄 影：张腾方 袁 博 邓 苗 唐 峰 杨晓娟 胡 文

菜品制作：张 帆 蒋晟群 王乾文 周孝春 王凤鸣 陈 丽 许 婷 蒲雪梅 姚 海 岳 芳  
王小英 赵 琼 黄家燕 朱艳容

### 图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病吃什么宜忌速查 / 李宁主编. —北京：化学工业出版社，2014.1

(协和医院专家教你吃对不生病)

ISBN 978-7-122-18305-7

I. ①糖… II. ①李… III. ①糖尿病—食物疗法  
IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 205944 号

---

责任编辑：杨骏翼 高 霞 装帧设计：逗号张文化创意  
责任校对：陈 静

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）  
印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司  
710mm×1000mm 1/16 印张 14 字数 260 千字 2014 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

·凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究

## 前言

人体这架机器得以维系运转，主要靠代谢，而糖尿病就是人体代谢出了问题——代谢紊乱。除了糖代谢紊乱，还伴有脂肪、蛋白质、水、电解质的代谢紊乱，而这些物质，都是由人体摄入的食物与水分提供的。因此每一位糖尿病患者都要知道，在糖尿病的治疗与控制过程中，饮食控制是非常重要的环节。

糖尿病患者不能像正常人一样想吃什么、吃多少都由自己决定，他们的饮食必须符合自身的病情，即代谢紊乱的程度。糖尿病患者的饮食控制，就是根据自身代谢紊乱程度，采取定时定量的饮食原则，以改善紊乱的代谢。

那么，每餐吃多少，哪些食物能吃，哪些食物对病情不利，是糖尿病患者一定要了解并牢记的内容。本书选取日常常见食物，列举了这些常见食物对糖尿病、糖尿病并发症的利弊，并给出适合糖尿病患者的有热量数据的菜谱，可以让患者了解每种食物对糖尿病的影响，以及根据食物交换份法搭配自己的一日三餐，使糖尿病患者的三餐饮食尽可能丰富，同时又有利于控制病情，使他们吃得放心，吃得合理。

另外，本书还针对读者朋友最关心的问题，给出了不同能量级的每日、每周及每月带热量食谱，以及治疗糖尿病的特效中草药。让读者在全方位了解糖尿病饮食控制方法之外，也可按给出的能量食谱制订出自己的食物交换份。

最后希望本书能成为糖尿病患者合理进食、控制病情的助手，也希望读者朋友健康、快乐！

李宇







## 第一章 揭开糖尿病的神秘面纱……13

认识糖尿病……14

什么是糖尿病……14

糖尿病的类型……14

糖尿病的症状……14

优化生活方式……15

清楚饮食原则，吃对食物治好病……16

特别需要关注的饮食细节……17

糖尿病患者容易陷入的饮食误区……18

早发现，早诊断，早治疗……19

## 第二章 日常饮食巧安排……21

每天食物量的计算……22

计算标准体重……22

根据体重状况和劳动强度计算每日需要的总热量……22

分配一日三餐的热量……23

每日需要的主食量与副食量……23

根据食物交换份轻松制定食谱……24

了解什么是食物交换份……24

确定食物交换份的份数……24

等值食物交换表……25

食用交换份应用举例……27

### 第三章 带量食谱，4周改善糖尿病……29

1200~1300千卡全天带量食谱…30

1200~1300千卡4周带量食谱…32

第1周…32

第2周…34

第3周…36

第4周…38



1400~1500千卡全天带量食谱…40

1400~1500千卡4周带量食谱…42

第1周…42

第2周…44

第3周…46

第4周…48

1600~1700千卡全天带量食谱…50

1600~1700千卡4周带量食谱…52

第1周…52

第2周…54

第3周…56

第4周…58



1800~1900千卡全天带量食谱…60

1800~1900千卡4周带量食谱…62

第1周…62

第2周…64

第3周…66

第4周…68

2000~2100千卡全天带量食谱…70

2000~2100千卡4周带量食谱…72

第1周…72

第2周…74

第3周…76

第4周…78



### 第四章 糖尿病并发症的调养方案……81

糖尿病合并肾病调养方案…82

牢记饮食原则…82

需重点补充的营养素…83

降糖食谱推荐…84

轻松易做按摩调养…85

糖尿病合并高血压调养方案…86

牢记饮食原则…86

需重点补充的营养素…87

降糖食谱推荐…88

轻松易做按摩调养…89

糖尿病合并冠心病调养方案…90

牢记饮食原则…90

需重点补充的营养素…91

降糖食谱推荐…92

轻松易做按摩调养…93

糖尿病合并脂肪肝调养方案…94

牢记饮食原则…94

需重点补充的营养素…95

降糖食谱推荐…96

轻松易做按摩调养…97



糖尿病孕妇调养方案...98

牢记饮食原则...98

需重点补充的营养素...99

降糖食谱推荐...100

轻松易做按摩调养...101

糖尿病合并痛风调养方案...102

牢记饮食原则...102

需重点补充的营养素...103

降糖食谱推荐...104

轻松易做按摩调养...105

## 第五章 吃什么降血糖.....107

### 五谷杂粮...108

玉米/合理食用降血糖...108

燕麦/帮助降低血糖...110

荞麦/预防糖尿病并发心脑血管病...112

黄豆/促进胰岛素分泌...114

绿豆/稳定血糖,保护肝脏...116

黑米/预防糖尿病眼底病变...118

薏米/维持正常的胰岛素分泌...120

### 蔬菜...122

西葫芦/促进胰岛素分泌...122

莴笋/促进体内糖代谢...124

苦瓜/促进胰岛细胞健康...126

冬瓜/缓解糖尿病并发症...128

绿豆芽/预防糖尿病眼底病变...130

菠菜/降低血糖浓度...132

芹菜/提高胰岛素敏感性...134

洋葱/促进胰岛素分泌与合成...136

芦笋/调节血糖浓度...138

韭菜/稳定血糖作用佳...140

木耳/预防糖尿病并发心脑血管病...142

海带/维护甲状腺功能...144

丝瓜/减少胰岛素释放...146

白萝卜/稳定血糖...148

菜花/改善糖耐量...150

空心菜/预防糖尿病并发心脑血管病...152

茄子/预防糖尿病眼底病变...154

莲藕/延缓糖尿病周围神经病变...156

苋菜/预防糖尿病并发症...158

山药/控制餐后血糖升高...160

香菇/预防糖尿病并发症...162

圆白菜/提高胰岛素活性...164

番茄/促进糖类代谢与转化...166

西蓝花/防治2型糖尿病...168

黄瓜/防治糖尿病并发高血压...170

胡萝卜/防治糖尿病并发视网膜病变...172

魔芋/有效降低餐后血糖...174

### 肉类...176

鸭肉/防治糖尿病周围神经病变...176

鸡肉/调节糖类及脂肪代谢...178

鸽肉/提高糖耐量,稳定血糖...180





## 水产类…182

鳝鱼/调节血糖…182

鲫鱼/促进胰岛素合成…184

牡蛎/平衡胰岛素分泌…186

鳕鱼/助胰岛素正常分泌…188

## 水果类…190

猕猴桃/促进糖代谢…190

橘子/稳定血糖,降低血脂…192

桃/延缓肠道对糖类的吸收…193

菠萝/助葡萄糖转变为能量…194

樱桃/修复受损的胰岛细胞…195

苹果/维持正常血糖水平…196

## 干果类…198

榛子/提高胰岛工作效率…198

栗子/加速葡萄糖转化…199

核桃/改善胰岛功能…200

腰果/维持血糖稳定…201

花生/参与糖类代谢,降低胆固醇…202

莲子/提高胰岛工作效率…203

## 中草药…204

枸杞子/提高糖耐量…204

黄连/促进糖酵解…205

黄芪/增加胰岛素敏感性…206

地黄/辅助降血糖…207

葛根/降血压,降血糖…208

玉米须/利尿减肥降糖…209

玉竹/降低血糖,控制症状…210

桔梗/稳定血糖,降低血脂…211

地骨皮/保护胰岛细胞…212

绞股蓝/降低血糖与血脂…213

## 其他…214

橄榄油/减少炎症发生,缓解糖尿病病情…214

绿茶/保护胰岛B细胞免受自由基侵害…215

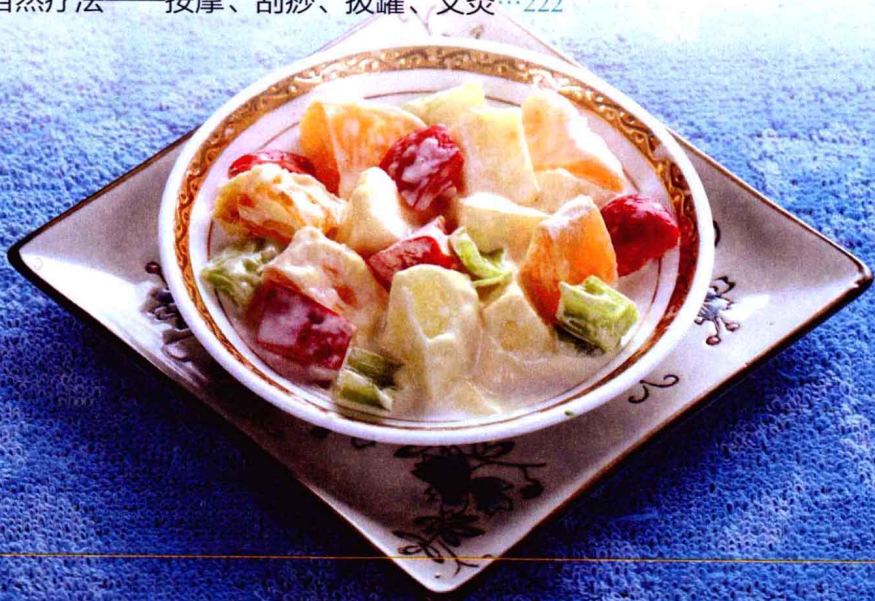
大蒜/升高胰岛素浓度…216

生姜/促进糖尿病患者的伤口愈合…218

## 附录 糖尿病自我简易疗法……220

糖尿病运动疗法…220

糖尿病自然疗法——按摩、刮痧、拔罐、艾灸…222





# 协和医院

专家教你吃对不生病

# 糖尿病

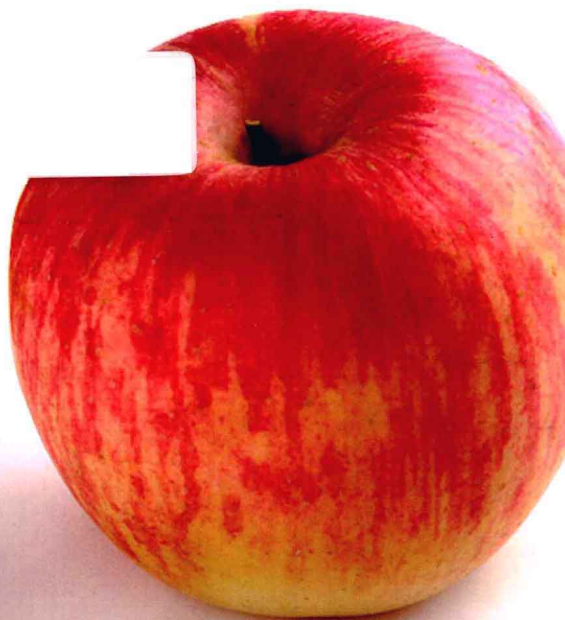
## 吃什么宜忌速查

67种特效降糖食材宜忌速查

140个降糖食谱速查

4周改善糖尿病专家饮食方案

李宁/主编



化学工业出版社

搜狐健康  
health.sohu.com

联合  
推荐

39健康网  
www.39.net



# 协和医院专家教你吃对不生病 糖尿病吃什么 宜忌速查

揭开糖尿病神秘面纱  
多种糖尿病饮食方案  
剖析食材降糖原理  
精心制作各种菜肴  
轻松科学控制血糖



银杏健康

上架建议：健康养生

ISBN 978-7-122-18305-7



定价：29.80 元





协和医院专家教你吃对不生病

# 糖尿病吃什么

## 宜忌速查

李宁 主编



化学工业出版社

试读结束，需要全本请在线购·北京·[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

全案策划:



逗号张文化创意

## 编写人员名单

主 编: 李 宁

编写人员: 代光聪 林莲春 刘菊华 许发兰 李正凯 张 冰 陶 勇 周昀亮 刘文娟 邹 燕  
吴 卫 何宪云 兰文辉 赵清刚 葛星星 吴晓静 朱叶琳 张志庄 胡兴涛 李天汉  
张仕敏 张志海 张志安 张鹏飞 岳林幽 韦 娜 仇春英 戴 玄 姜舒文 龙 蔚  
张秀平 何学宝 张 岑 周 民 陈 勇 唐 彬 蒋雯茜 汤 伟 彭 媛 陆 铭  
李国霞 王振华 丁伯寅  
摄 影: 张腾方 袁 博 邓 苗 唐 峰 杨晓娟 胡 文  
菜品制作: 张 帆 蒋晟群 王乾文 周孝春 王凤鸣 陈 丽 许 婷 蒲雪梅 姚 海 岳 芳  
王小英 赵 琼 黄家燕 朱艳容

## 图书在版编目(CIP)数据

糖尿病吃什么宜忌速查 / 李宁主编. —北京: 化学工业出版社, 2014.1

(协和医院专家教你吃对不生病)

ISBN 978-7-122-18305-7

I. ①糖… II. ①李… III. ①糖尿病—食物疗法  
IV. ① R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第205944号

---

责任编辑: 杨骏翼 高 霞 装帧设计: 逗号张文化创意

责任校对: 陈 静

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mmx1000mm 1/16 印张14 字数260千字 2014年1月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究



## 前言

人体这架机器得以维系运转，主要靠代谢，而糖尿病就是人体代谢出了问题——代谢紊乱。除了糖代谢紊乱，还伴有脂肪、蛋白质、水、电解质的代谢紊乱，而这些物质，都是由人体摄入的食物与水分提供的。因此每一位糖尿病患者都要知道，在糖尿病的治疗与控制过程中，饮食控制是非常重要的环节。

糖尿病患者不能像正常人一样想吃什么、吃多少都由自己决定，他们的饮食必须符合自身的病情，即代谢紊乱的程度。糖尿病患者的饮食控制，就是根据自身代谢紊乱程度，采取定时定量的饮食原则，以改善紊乱的代谢。

那么，每餐吃多少，哪些食物能吃，哪些食物对病情不利，是糖尿病患者一定要了解并牢记的内容。本书选取日常常见食物，列举了这些常见食物对糖尿病、糖尿病并发症的利弊，并给出适合糖尿病患者的有热量数据的菜谱，可以让患者了解每种食物对糖尿病的影响，以及根据食物交换份法搭配自己的一日三餐，使糖尿病患者的三餐饮食尽可能丰富，同时又有利于控制病情，使他们吃得放心，吃得合理。

另外，本书还针对读者朋友最关心的问题，给出了不同能量级的每日、每周及每月带热量食谱，以及治疗糖尿病的特效中草药。让读者在全方位了解糖尿病饮食控制方法之外，也可按给出的能量食谱制订出自己的食物交换份。

最后希望本书能成为糖尿病患者合理进食、控制病情的助手，也希望读者朋友健康、快乐！

李宇











## 第一章 揭开糖尿病的神秘面纱……13

认识糖尿病……14

什么是糖尿病……14

糖尿病的类型……14

糖尿病的症状……14

优化生活方式……15

清楚饮食原则，吃对食物治好病……16

特别需要关注的饮食细节……17

糖尿病患者容易陷入的饮食误区……18

早发现，早诊断，早治疗……19

## 第二章 日常饮食巧安排……21

每天食物量的计算……22

计算标准体重……22

根据体重状况和劳动强度计算每日需要的总热量……22

分配一日三餐的热量……23

每日需要的主食量与副食量……23

根据食物交换份轻松制定食谱……24

了解什么是食物交换份……24

确定食物交换份的份数……24

等值食物交换表……25

食用交换份应用举例……27



### 第三章 带量食谱，4周改善糖尿病……29

1200~1300千卡全天带量食谱…30

1200~1300千卡4周带量食谱…32

第1周…32

第2周…34

第3周…36

第4周…38



1400~1500千卡全天带量食谱…40

1400~1500千卡4周带量食谱…42

第1周…42

第2周…44

第3周…46

第4周…48

1600~1700千卡全天带量食谱…50

1600~1700千卡4周带量食谱…52

第1周…52

第2周…54

第3周…56

第4周…58



1800~1900千卡全天带量食谱…60

1800~1900千卡4周带量食谱…62

第1周…62

第2周…64

第3周…66

第4周…68

2000~2100千卡全天带量食谱…70

2000~2100千卡4周带量食谱…72

第1周…72

第2周…74

第3周…76

第4周…78



### 第四章 糖尿病并发症的调养方案……81

糖尿病合并肾病调养方案…82

牢记饮食原则…82

需重点补充的营养素…83

降糖食谱推荐…84

轻松易做按摩调养…85

糖尿病合并高血压调养方案…86

牢记饮食原则…86

需重点补充的营养素…87

降糖食谱推荐…88

轻松易做按摩调养…89

糖尿病合并冠心病调养方案…90

牢记饮食原则…90

需重点补充的营养素…91

降糖食谱推荐…92

轻松易做按摩调养…93

糖尿病合并脂肪肝调养方案…94

牢记饮食原则…94

需重点补充的营养素…95

降糖食谱推荐…96

轻松易做按摩调养…97





糖尿病孕妇调养方案...98

牢记饮食原则...98

需重点补充的营养素...99

降糖食谱推荐...100

轻松易做按摩调养...101

糖尿病合并痛风调养方案...102

牢记饮食原则...102

需重点补充的营养素...103

降糖食谱推荐...104

轻松易做按摩调养...105

## 第五章 吃什么降血糖.....107

### 五谷杂粮...108

玉米/合理食用降血糖...108

燕麦/帮助降低血糖...110

荞麦/预防糖尿病并发心脑血管病...112

黄豆/促进胰岛素分泌...114

绿豆/稳定血糖,保护肝脏...116

黑米/预防糖尿病眼底病变...118

薏米/维持正常的胰岛素分泌...120

### 蔬菜...122

西葫芦/促进胰岛素分泌...122

莴笋/促进体内糖代谢...124

苦瓜/促进胰岛细胞健康...126

冬瓜/缓解糖尿病并发症...128

绿豆芽/预防糖尿病眼底病变...130

菠菜/降低血糖浓度...132

芹菜/提高胰岛素敏感性...134

洋葱/促进胰岛素分泌与合成...136

芦笋/调节血糖浓度...138

韭菜/稳定血糖作用佳...140

木耳/预防糖尿病并发心脑血管病...142

海带/维护甲状腺功能...144

丝瓜/减少胰岛素释放...146

白萝卜/稳定血糖...148

菜花/改善糖耐量...150

空心菜/预防糖尿病并发心脑血管病...152

茄子/预防糖尿病眼底病变...154

莲藕/延缓糖尿病周围神经病变...156

苋菜/预防糖尿病并发症...158

山药/控制餐后血糖升高...160

香菇/预防糖尿病并发症...162

圆白菜/提高胰岛素活性...164

番茄/促进糖类代谢与转化...166

西蓝花/防治2型糖尿病...168

黄瓜/防治糖尿病并发高血压...170

胡萝卜/防治糖尿病并发视网膜病变...172

魔芋/有效降低餐后血糖...174

### 肉类...176

鸭肉/防治糖尿病周围神经病变...176

鸡肉/调节糖类及脂肪代谢...178

鸽肉/提高糖耐量,稳定血糖...180

