

著名中医专家、糖尿病专家、营养专家教您 **怎么吃**



50种降“糖”食物，300道降“糖”食谱，
让您一日三餐放心吃！

怎么吃 降血糖



中医专家告诉您养生秘诀



**糖尿病人群
日常饮食必备手册**

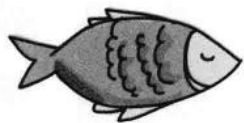


中医专家临床30年经验总结：

**这样吃，才能平稳控制血糖，
让您预防糖尿病并发症！**



上海科学普及出版社

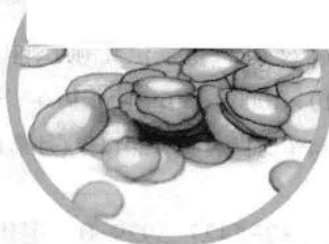


50种降“糖”食物，300道降“糖”食谱，
让您一日三餐放心吃！

怎么吃 降血糖

田建华 甄燕 主编

中医专家告诉您养生秘诀



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎么吃降血糖 / 田建华, 易磊主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5427-5929-0

I. ①怎… II. ①田… ②易… III. ①糖尿病—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第278719号

责任编辑 王佩英

怎么吃降血糖

田建华 易磊 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本710×1000 1/16 印张19.5 字数252 000

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5929-0 定价: 26.80元



前言

糖尿病是一种常见的内分泌代谢性疾病。由于该病的发生与生活条件相对富裕有关，所以，国人常将其看作是“富贵病”。尽管“富贵”是件好事，但“糖尿病”却会给患者的生活带来一大堆尴尬事：如在办公室里工作繁忙却要不停地上厕所；外出时就不用说了，不能走太远，水不停喝还觉得渴得要命；经常感觉饥饿，需“大吃大喝”，可不但不长肉，还会愈发消瘦。以上症状就是经常会被患者提及的“三多一少”，即多尿、多饮、多食，但体重减少。

糖尿病本身并不可怕，可怕的是它的并发症。近年统计结果显示，在我国糖尿病患者中，合并高血压者多达1200万人，脑卒中者500万人，冠心病者600万人，双目失明者45万人，尿毒症患者50万人。其中急性并发症会对患者的生命造成很大的威胁，甚至死亡。而慢性并发症也会造成患者的残疾或死亡。

在糖尿病的多种治疗方法中，饮食治疗当属最重要的辅助疗法之一，换言之，没有科学的饮食治疗，其他疗法将很难奏效，因此说食疗是治疗糖尿病的基石。糖尿病患者通过食疗，可以最低限度地摄入糖类，维持机





体的正常需要，减轻胰岛 β 细胞的负担，使血糖降至正常或接近正常水平，从而有效地纠正糖代谢紊乱，以期达到康复之目的。

本书以辨证施膳为理论基础，以通俗易懂的文字，对糖尿病及其并发症的食疗进行了全面的阐述。本书选取多种降糖食物，筛选出最适合的，按五谷杂粮、蔬菜、水果、肉类、水产等进行分类。同时，针对每种食物的营养成分、降糖功效、搭配宜忌、食疗妙方等进行详细的讲解，使糖尿病患者能了解每种食物对糖尿病的影响，进而吃得放心、吃得科学；而且还能规避不宜食用的食物，对控制病情及预防并发症有裨益。此外，还针对不同类型的糖尿病和各种并发症患者的日常饮食进行了安排，教给糖尿病患者怎样根据自己的情况，用食品交换份法来安排一日三餐的饮食，并针对不同能量需求推荐了全天定量食谱。

健康是福，衷心祝愿每一位糖尿病患者能吃出健康，控制疾病！

编 者



目 录

第一章 揭开糖尿病的神秘面纱

第一节 降“糖”关键词 2

什么是血糖 2

什么是高血糖 4

什么是低血糖 5

什么是糖尿病 6

胰岛素知多少 7

胰岛素与糖尿病 9

第二节 糖尿病的类型 12

1型糖尿病——青少年发病型糖尿病 12

2型糖尿病——成人发病型糖尿病 14

如何鉴别1型、2型糖尿病 15

妊娠糖尿病——肥胖和高龄产妇易发病 18

继发性糖尿病——原发疾病的一种并发症 19

第三节 糖尿病并发症及其危害 21

并发心脑血管病变，易致死亡率上升 21





并发肾部病变，可导致肾衰竭	22
并发眼部病变，可导致失明	23
并发神经病变，可导致功能障碍	24
并发足部病变，可导致坏疽	25
并发骨质疏松症，可导致骨折	26
并发皮肤病变，“痛”在糖尿病患者心	28
并发低血糖，细察原因与早期症状	29

第四节 糖尿病防治的“五驾马车”

健康教育——普及糖尿病防治常识	31
饮食治疗——合理饮食，快乐降“糖”	33
体育锻炼——有利于控制血糖	34
药物治疗——宜在医生指导下进行	35
血糖监测——及时发现病情变化	37



第二章 食物是最好的“降糖药”

第一节 降“糖”应知的饮食要点

什么是糖尿病饮食疗法	40
饮食降“糖”的黄金法则	41
良好饮食习惯有助降“糖”	43
8种烹饪方法有助降“糖”	44
外出用餐7大注意事项	46



糖尿病患者应忌食的油类.....	48
糖尿病患者应少吃或忌食的主食	49
糖尿病患者宜少食或忌食的蔬菜	51
糖尿病患者应忌食或少食的水果	51
糖尿病患者应忌食或少食的肉类	52
第二节 降“糖”必须算着吃.....	54
认识食物交换份法	54
自我计算所需热量	55
自我计算所需食物交换份表	57
糖尿病患者每日饮食安排.....	62
第三节 降“糖”不可或缺的营养素.....	66
维生素——不可缺少的全能战士	66
碳水化合物——热量的供应来源	67
蛋白质——生命的物质基础.....	68
膳食纤维——防止餐后血糖上升	69
矿物质——有助于保持血糖平稳	70
第四节 避开饮食陷阱.....	73
误区1：吃了药就不需要控制饮食了	73
误区2：水果含糖量高，敬而远之	74
误区3：“无糖食品”可以放心地吃	75
误区4：只喜欢喝稀饭	76
误区5：坚果随便吃	77





误区6: 肉类食品可以多吃 78

误区7: 主食越少, 糖尿病控制得越好 79

第三章 餐桌上的“降糖明星”

第一节 五谷杂粮降血糖 82

玉米, 降脂降血糖, 抗动脉粥样硬化 82

薏苡仁, 健脾祛湿降血糖 84

燕麦, 防止餐后血糖急剧上升 86

荞麦, 改善葡萄糖耐量 88

大豆, 辅助降血糖, 还可降血脂 90

绿豆, 可降低空腹血糖及餐后血糖 92

黑豆, 含有的铬可调整血糖代谢 94

黑米, 有利于维持血糖稳定 96

第二节 鲜嫩水灵的降“糖”蔬菜 99

南瓜, 促使胰岛素正常分泌 99

黄瓜, 降血糖、降血压、降血脂的佳蔬 101

番茄, 预防糖尿病并发症 104

芹菜, 降血糖、降血压又降血脂 106

苦瓜, 糖尿病患者的“植物胰岛素” 108

冬瓜, 肥胖糖尿病患者的佳蔬 111

芦笋, 防治“三高”的佳品 113

花菜, 调节血糖并防治并发症 115



海带, 降血糖、降血压、防治缺碘性甲状腺肿...	117
西葫芦, 糖尿病患者的优选食物	119
白菜, 治疗糖尿病并发高脂血症	121
莴笋, 有效改善糖的代谢功能	123
山药, 糖尿病患者的食疗佳品	125
菠菜, 维持餐后血糖的平衡	127
香菇, 调节糖代谢的生理活性	129
红薯, 有助于控制血糖.....	131
第三节 清新爽口的降“糖”水果	134
苹果, 糖尿病患者的健康小吃	134
菠萝, 改善餐后血糖水平.....	136
木瓜, 降血糖降血脂软化血管	138
草莓, 防止餐后血糖值迅速上升	140
柚子, 降血压降血糖防并发症	142
山楂, 防治糖尿病性脑血管并发症	144
火龙果, 低热量、高纤维的降“糖”减肥果.....	146
第四节 醇香可口的降“糖”肉食	149
牛肉, 提高胰岛素合成的效率	149
鸡肉, 适合瘦弱型糖尿病患者	151
兔肉, 糖尿病患者的理想肉食	153
鸭肉, 可用于糖尿病脾虚水肿	155
鸽肉, 降低血压, 调整人体血糖	157
羊肉, 提高机体抗病能力.....	159
驴肉, 适宜消瘦型糖尿病患者食用	161





第五节 水产海鲜助你降血糖..... 164

黄鳝，降低并调节血糖..... 164

鲫鱼，健脾利湿、和中开胃的佳品..... 166

三文鱼，防治糖尿病并发心脑血管病..... 168

牡蛎，有助增强胰岛素的分泌..... 170

鲤鱼，有利降糖并保护心脑血管..... 172

鳕鱼，降低并发脑血管疾病的发病率..... 174

鳗鱼，有益糖尿病患者调节血糖水平..... 176

海参，有效预防糖尿病并发症..... 178

鱿鱼，预防贫血，调治糖尿病..... 181

第六节 调节血糖少不了豆蛋奶..... 184

豆腐，糖尿病患者的优质食品..... 184

牛奶，糖尿病患者的低脂高钙饮品..... 186

酸奶，预防和改善糖尿病并发症..... 188

鸡蛋，保护糖尿病患者的神经系统..... 190

第七节 辛香调味料降血糖..... 193

大蒜，促进胰岛素的分泌..... 193

醋，抑制血糖上升..... 195

辣椒，减缓糖尿病症状..... 196

麻油，预防糖尿病并发症..... 197

第八节 降血糖少不了中药..... 199

西洋参，调节胰岛素分泌..... 199



人参, 刺激胰岛素分泌	201
玉米须, 减肥瘦身利尿降脂	202
枸杞子, 对糖尿性血脂升高有改善作用	204
莲子心, 调节胰岛 β 细胞分泌胰岛素	205
桔梗, 抑制食物性血糖上升	207
黄芪, 调节血糖含量	208
茯苓, 降血糖, 抗放射	210
黄精, 降血糖降血压又降血脂	211



第四章 不同类型糖尿病患者的饮食方案

第一节 1型糖尿病患者的饮食方案	214
1型糖尿病患者的饮食原则	214
1型糖尿病患者的三餐食谱推荐	215
1型糖尿病患者的养生食疗方	216
第二节 2型糖尿病患者的饮食方案	218
2型糖尿病患者的饮食原则	218
2型糖尿病患者的三餐食谱推荐	219
2型糖尿病患者的养生食疗方	220
第三节 妊娠糖尿病患者的饮食方案	222
妊娠糖尿病患者的饮食原则	222





妊娠糖尿病患者的三餐食谱推荐 223

妊娠糖尿病患者的养生食疗方 224

第五章 不同年龄段糖尿病患者的饮食方案

第一节 老年糖尿病患者的饮食方案 226

老年糖尿病患者的饮食原则 226

老年糖尿病患者的三餐食谱推荐 227

老年糖尿病患者的养生食疗方 228

第二节 儿童、青少年糖尿病患者的饮食方案... 230

儿童、青少年糖尿病患者的饮食原则 230

儿童、青少年糖尿病患者的三餐食谱推荐..... 232

儿童、青少年糖尿病患者的养生食疗方 233

第三节 更年期糖尿病患者的饮食方案 234

更年期糖尿病患者的饮食原则 234

更年期糖尿病患者的三餐食谱推荐 235

更年期糖尿病患者的养生食疗方 236



第六章 糖尿病并发症患者的最佳饮食方案

第一节 并发心脑血管病患者的饮食方案 238

并发心脑血管病患者的饮食原则 238

并发心脑血管病患者的三餐食谱推荐 239

并发心脑血管病患者的养生食疗方 239

第二节 并发肾病患者的饮食方案 240

并发肾病患者的饮食原则 240

并发肾病患者的三餐食谱推荐 241

并发肾病患者的养生食疗方 241

第三节 并发眼病患者的饮食方案 243

并发眼病患者的饮食原则 243

并发眼病患者的三餐食谱推荐 244

并发眼病患者的养生食疗方 244

第四节 并发神经病变患者的饮食方案 246

并发神经病变患者的饮食原则 246

并发神经病变患者三餐食谱推荐 247

并发神经病变患者的养生食疗方 248

第五节 并发足部病变患者的饮食方案 249

并发足部病变患者的饮食原则 249





并发足部病变患者的三餐食谱推荐 250

并发足部病变患者的养生食疗方 250

第六节 并发皮肤病变患者的饮食方案 252

并发皮肤病变患者的饮食原则 252

并发皮肤病变患者的三餐食谱推荐 253

并发皮肤病变患者的养生食疗方 254

第七节 并发低血糖患者的饮食方案 255

并发低血糖患者的饮食原则 255

并发低血糖患者的三餐食谱推荐 256

并发低血糖患者的养生食疗方 256

第八节 并发骨质疏松症患者的饮食方案 258

并发骨质疏松症患者的饮食原则 258

并发骨质疏松症患者的三餐食谱推荐 259

并发骨质疏松症患者的养生食疗方 260



第七章 降“糖”美食，健康降血糖

第一节 家常降“糖”菜谱 262

肉片焖扁豆 262

韭菜炒虾肉 262

辣椒土豆鸡丁 263



鸭块白菜	263
山药桂圆炖甲鱼	263
砂仁蒸鲫鱼	264
肉丝拌黄瓜海蜇	264
生菜胡萝卜卷	265
薏苡仁拌绿豆芽	265
冬笋香菇	265
蒜泥海蜇拌萝卜丝	266
黄花菜炒黄瓜	266
芦笋豆腐干	266
第二节 家常降“糖”汤谱	268
泥鳅山药黄芪汤	268
鳝鱼汤	268
海蜇马蹄汤	269
银耳赤豆汤	269
竹笋汤	269
花鲢鱼姜枣汤	270
豆腐双花汤	270
薏苡仁海带汤	270
葱豉豆腐汤	271
白菜根生姜萝卜汤	271
清热降糖汤	271
薤菜玉须汤	272
第三节 家常降“糖”粥谱	273
粟米粥	273





无花果山楂粥	273
胡萝卜粥	273
桃仁高粱粥	274
薏苡仁大枣粥	274
桂心粥	274
山药桂圆粥	275
松仁粥	275
芝麻杏仁粥	275
八宝糯米粥	276
荔枝粥	276
枸杞子麦片粥	277

第四节 家常降“糖”茶饮

乌梅茶	278
白萝卜茶	278
石榴茶	278
山药葛根茶	279
金银山菊茶	279
罗汉果茶饮	279
知母花粉茶	280
麦冬乌梅茶	280
桑葚茉莉饮	280
玉竹速溶饮	281
小麦大枣茶	281
洋参生麦茶	281