

莲子

莲子营养丰富，可补中养神、健脾开胃，是糖尿病患者的滋补佳品，糖尿病人食用莲子对身体有益。



海参

海参能快速补血和净化血液，具有强大的修复再生功能，可改善并发症，常食能帮助糖尿病人有效控制血糖。



西红柿富含维生素，可为糖尿病人补充维生素。西红柿中还含有大量的番茄红素，可提高糖尿病人的免疫力。



西红柿

160种降糖宜吃食物及黄金组合速查 + 106种糖尿病人忌吃食物速查

糖尿病饮食宜忌

速查手册

吃什么？禁什么？一目了然
吃对食物，用对方法得健康

黑豆

黑豆具有多种营养成分、维生素、蛋白质和微量元素等，是营养丰富的食疗补品，可以起到调节免疫力的作用，糖尿病人宜食。



著名中医药学者、主任医师 柴瑞震 主编

糖尿病患者必备一册的饮食宜忌速查宝典。最科学、实用的降糖饮食宜忌介绍，以宜与忌清单对照的形式，告诉你160种宜吃食物及黄金组合，以及106种忌吃食物及原因，指导你避忌而行，顺宜而轻得健康。

生菜热量很低，所含的膳食纤维比白菜还多，生菜中还含有甘露醇等成分，能起到降低胆固醇、血糖、血脂、血压的作用，糖尿病人可食用。

生菜



苦瓜

苦瓜的维生素C含量居于各类瓜果之首，苦瓜中含有一种类似胰岛素的物质，有降低血糖的作用，苦瓜还有调节内分泌、保护心脏的作用，是广大糖尿病患者的理想保健食品。



山楂具有降血压而且血脂的作用，降血脂的作用很高，糖尿病患者是以适量食用，常食还可增强免疫、延缓衰老，但每次不可过量食用。

山楂



玉米

甜玉米升糖速度最快，黏玉米第二，升糖最慢的是老玉米。老玉米的支链淀粉略少、粗纤维更多、升血糖最慢，因此最适合糖尿病人。



根据糖尿病人的饮食原则，鸡肉是糖尿病人必不可少的食品，因为鸡肉中含有丰富的优质蛋白，但是应该控制食用量，不宜太多。

鸡肉



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

糖尿病

饮食宜忌速查手册

柴瑞震 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食宜忌速查手册/柴瑞震主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5388-7639-0

I. ①糖… II. ①柴… III. ①糖尿病—食物疗法—手册 IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第187786号

糖尿病饮食宜忌速查手册

TANGNIAOBING YINSHI YIJI SUCHA SHOUCE

主 编 柴瑞震

责任编辑 王 姝 马远洋

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkebs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 10

字 数 100千字

版 次 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7639-0/R · 2172

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

糖尿病

饮食宜忌速查手册

柴瑞震 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

作者简介



柴瑞震,男,汉族,1963年4月18日生,山西省万荣县荣河镇人。著名中医药学者、主任医师。世界传统卫生组织(WTHO)内科专业委员会副主任专家委员,中华人民共和国卫生部主管的《中华名医论坛》杂志原总编辑,中华中医药教育在线主讲人。

柴瑞震主要从事中国古医籍整理校释工作及中医四大经典著作的研究,对内经、伤寒、金匱及温病学说有较大的创新和发展,形成了其独特的学术思想和风格。先后编著出版了《中国中西医结合内科学》、《中国百年百名中医临床家丛书—柴浩然》、《中国当代名医类案》、《中医学》、《黄帝内经素问现代研究》、《黄帝内经灵枢现代研究》、《伤寒论心悟》、《金匱要略心悟》、《温病条辨现代研究》、《妇产科学》(全国中专教材)、《中国现代保健药物食物大全》、《内科诊疗学与进展》、《现代心血管病的诊断及治疗》、《临床心电图诊断与鉴别诊断》、《内科学学习指南》、《日常饮食的减肥妙用——科学减肥》、《常见慢性病营养配餐与食疗——便秘》、《糖尿病》、《中国药品检验标准规范与药品质控工作法规全书》、《全国医院分级与疾病分类标准及医院工作制度配备职责规范》、《全国中医诊疗技术标准规范与中医院工作政策法规全书》、《中华医学创新成果宝典》等三十多本重点医学书籍。撰写了200篇医学学术论文,分别在国内外杂志报刊发表。曾在国内成功地策划、主持了8次重大的中医药学术会议,受到了卫生部及国内同道的最高评价。

柴瑞震的从医业绩、学术思想及科研成果等,刊登在《中国中医药报》、《健康报》、《中国专利报》及《民主》杂志等;并收录入美国、英国剑桥大学的《世界名人录》、《中国知识产权年鉴》、《共和国功勋人物志》、《中国劳模风采》、《中国学术大百科全书》及《国家级科技成果研制功臣名录》等168部大型辞书中。曾多次在人民大会堂、中南海、钓鱼台国宾馆及国务院招待所,受到了党和国家领导人的亲切接见及表彰。

序

本书以速查手册的形式为内容载体，从糖尿病的常识入手，介绍了糖尿病患者饮食的“宜”与“忌”，以小条目的形式一条一条地将内容整理出来，力求条理清晰，方便糖尿病患者进行速查。大力推荐了160种糖尿病患者宜吃的食物、中药材，在介绍这些降糖食材的同时给出“降糖原理”，让糖尿病患者对每一种降糖材料有一个初步的认识，同时，还介绍了这些降糖食材的黄金搭配，对糖尿病患者的饮食界限进行扩展，使其在宜吃食物的范围内有了更多更好的选择，既能吃得健康，也能吃得美味。有“宜”自然有“忌”，本书还列举了100多种糖尿病患者忌吃的食材，给出忌吃原因，同时给出不宜食用该食材的患有其他疾病的人群，拓展了知识范围，同时也让糖尿病患者能科学地避开饮食误区，远离不健康的食物。

值得注意的是，糖尿病还容易引起许多并发症，这些并发症的发生时间一般在患糖尿病五年之后，其发生的早晚和严重程度与血糖控制的好坏、血脂、血压等有直接关系。这里针对糖尿病比较常见的18种并发症介绍了相应的饮食疗法，内容涵盖其饮食宜忌、食疗方和中医疗法，让糖尿病患者能针对症型，并结合自身的情况进行对症速查，从而达到良好的辅助治疗效果，稳步走向健康生活。

书中所涉及的每种食材各营养素（如热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物）的含量，统一指的是每100克食物中的含量。为了方便读者计算，书中热量的单位绝在部分使用：千卡（1卡 \approx 4.19焦）。

针对糖尿病而言，由于其病因比较复杂，而每个人的体质不同、发病原因各有所异，本书中所推荐的“宜吃”和“忌吃”的食材以及中药材，均为编者所推荐的，仅供读者参考用，起到一个提示的作用。

由于中药材的用药剂量需因人、因时、因病制宜，如小儿用量宜轻、成人用量宜重；轻病者用量宜轻、重病者用量宜重，因此书中所讲的中药用量以及禁忌等，仅供参考之用，在很多情况下不能机械理解、一概而论。至于用药过程中的禁忌，需要临床医生从患者实际情况出发，辨证考虑。

目录 | CONTENTS

第1章 | 18条糖尿病常识速查

第1条 糖尿病的类型.....	010
第2条 糖尿病对人体的危害.....	010
第3条 糖尿病易感人群.....	010
第4条 糖尿病警告信号.....	010
第5条 糖尿病的预防.....	011
第6条 糖尿病饮食疗法的重要性和目标.....	011
第7条 降糖元素:膳食纤维、脂肪酸等.....	011
第8条 降糖元素:维生素B ₁ 、维生素B ₂ 、维生素B ₆	011
第9条 降糖元素:维生素A、维生素C、维生素E.....	012
第10条 降糖元素:钙、铬、锌、镁、硒.....	012
第11条 学会计算每日所需总热量.....	012
第12条 了解食物的交换份法.....	013
第13条 谷、豆、蛋、奶四类食物等值交换表.....	013
第14条 蔬果、肉禽、水产类等值交换表.....	013
第15条 老年糖尿病患者的饮食安排.....	014
第16条 消瘦型糖尿病患者的饮食安排.....	014
第17条 肥胖型糖尿病患者的饮食安排.....	014
第18条 妊娠期糖尿病患者的饮食安排.....	014

第2章 | 18条糖尿病患者饮食之宜速查

第1条 合理摄取蛋白质.....	016
第2条 合理摄取脂肪.....	016
第3条 合理摄取糖分.....	017
第4条 早上吃好、中午吃饱、晚上吃少.....	017
第5条 饮食宜粗细搭配, 荤素均衡.....	017
第6条 饮食宜淡、暖.....	017
第7条 先吃菜后吃饭.....	018

第8条 进食宜细嚼慢咽	018
第9条 合理进食水果	018
第10条 糖尿病患者宜进食蔬菜	018
第11条 宜合理进食海产品	019
第12条 宜常食南瓜粉	019
第13条 宜摄取充足维生素和无机盐	019
第14条 少量饮用茶和咖啡	019
第15条 宜适当进食低脂牛奶	020
第16条 宜合理摄入木糖醇、果糖	020
第17条 睡前宜合理加餐	020
第18条 宜合理进食粥类食物	020

第3章 | 20条糖尿病患者饮食之忌速查

第1条 忌过量饮酒	022
第2条 忌不吃主食	022
第3条 忌忽视副食的热量	022
第4条 忌不吃早餐	022
第5条 忌节食、断食减肥	023
第6条 忌只吃素不吃荤	023
第7条 忌过量食用瓜子、花生	023
第8条 忌限制饮水	023
第9条 忌过量服用降糖药	024
第10条 忌每日只吃粗粮不吃细粮	024
第11条 忌过量控制饮食	024
第12条 忌摄入过量食盐	024
第13条 忌过量食用点心和饮料	025
第14条 忌过量摄入植物油	025
第15条 忌无限制地吃“无糖食品”	025
第16条 忌用蜂蜜代替食糖	025
第17条 忌用木糖醇代替胰岛素	026
第18条 忌用常规烹调方式	026
第19条 糖尿病患者食糖禁忌	026
第20条 糖尿病患者外食禁忌	026

第4章 | 160种宜吃食物及黄金组合速查

玉米	028	芦荟	057	鸽肉	083
小米	029	茼蒿	058	土鸡	084
薏米	030	魔芋	059	乌鸡	085
黑米	031	西葫芦	060	兔肉	086
荞麦	032	茄子	061	猪脊骨	087
燕麦	033	白萝卜	062	鸡蛋	087
红豆	034	花菜	063	鸭肉	088
绿豆	035	苦瓜	064	鹌鹑	088
黄豆	036	冬瓜	065	驴肉	089
黑豆	037	丝瓜	066	鸡胗	089
莜麦	038	小白菜	067	牛奶	090
大麦	038	紫甘蓝	068	酸奶(脱脂)	090
花豆	039	生菜	069	紫菜	091
豆角	039	芥菜	069	海带	092
扁豆	040	豌豆苗	070	鲫鱼	093
豆腐	040	芥菜	070	牡蛎	094
大白菜	041	芥蓝	071	三文鱼	095
菠菜	042	莴笋	071	海参	096
空心菜	043	苋菜	072	鳗鱼	097
包菜	044	黄豆芽	072	鲢鱼	097
马齿苋	045	上海青	073	青鱼	098
芹菜	046	蒜薹	073	带鱼	098
黄瓜	047	牛蒡	074	鳝鱼	099
南瓜	048	仙人掌	074	鳕鱼	099
西蓝花	049	银耳	075	鱿鱼	100
胡萝卜	050	黑木耳	076	扇贝	100
芦笋	051	香菇	077	甲鱼	101
竹笋	052	草菇	078	鲤鱼	101
洋葱	053	金针菇	079	金枪鱼	102
西红柿	054	猴头菇	080	蛤蜊	102
青椒	055	鸡腿菇	081	河蚌	103
甜椒	056	口蘑	082	裙带菜	103



石花菜.....	104	板栗.....	114	绿茶.....	119
苹果.....	104	花生.....	114	红茶.....	119
樱桃.....	105	芝麻.....	114	绿豆汤.....	120
草莓.....	105	葵花子.....	115	柠檬汁.....	120
西瓜.....	106	西瓜子.....	115	普洱茶.....	120
蓝莓.....	106	松子.....	115	豆浆.....	120
木瓜.....	107	南瓜子.....	115	人参.....	121
桃.....	107	莲子.....	116	枸杞.....	121
猕猴桃.....	108	核桃.....	116	丹参.....	121
菠萝.....	108	腰果.....	116	玉米须.....	121
石榴.....	109	杏仁.....	116	白术.....	122
番石榴.....	109	大蒜.....	117	黄连.....	122
火龙果.....	110	姜.....	117	黄芪.....	122
柚子.....	110	醋.....	117	山药.....	122
葡萄柚.....	111	咖喱.....	117	桔梗.....	123
李子.....	111	橄榄油.....	118	生地黄.....	123
杨桃.....	112	芝麻油.....	118	灵芝.....	123
柠檬.....	112	茶油.....	118	茯苓.....	123
橄榄.....	113	葵花子油.....	118	葛根.....	124
山楂.....	113	螺旋藻.....	119	桂皮.....	124
榛子.....	114	花粉.....	119	玉竹.....	124
				桑白皮.....	124

第5章 | 106种忌吃食物速查

糯米.....	126	月饼.....	129	酸菜.....	132
粳米.....	126	饼干.....	129	菱角.....	132
小麦.....	126	锅巴.....	129	香椿.....	132
高粱.....	126	腐竹.....	129	香菜.....	132
西米.....	127	年糕.....	130	百合.....	133
蚕豆.....	127	绿豆糕.....	130	甜菜.....	133
油饼.....	127	粽子.....	130	韭菜.....	133
面包.....	127	方便面.....	130	莲藕.....	133
蛋糕.....	128	红薯.....	131	豌豆.....	134
比萨.....	128	土豆.....	131	荷兰豆.....	134
油条.....	128	芋头.....	131	肥猪肉.....	134
面条.....	128	雪里蕻.....	131	猪肝.....	134

猪肚	135	橘子	140	开心果	146
猪腰	135	橙子	140	蜜饯	146
猪脑	135	柿子	141	猪油	146
猪蹄	135	椰子	141	黄油	146
牛肚	136	甘蔗	141	奶油	147
羊肝	136	甜瓜	141	牛油	147
羊肚	136	黑枣	142	麦芽糖	147
鸡心	136	杨梅	142	白砂糖	147
炸鸡	137	荔枝	142	冰糖	148
鹅肝	137	榴莲	142	红糖	148
香肠	137	葡萄	143	八角	148
腊肉	137	桂圆	143	茴香	148
松花蛋	138	梨	143	胡椒粉	149
咸鸭蛋	138	哈密瓜	143	黄酒	149
鱼子	138	香蕉	144	啤酒	149
河虾	138	芒果	144	白酒	149
鲍鱼	139	桑葚	144	葡萄酒	150
胖头鱼	139	山竹	144	冰淇淋	150
鲳鱼	139	白果	145	蜂蜜	150
河蟹	139	红枣	145	可乐	150
墨鱼	140	无花果	145		
淡菜	140	枇杷	145		



第6章 18种糖尿病并发症饮食疗法速查

第1种 糖尿病并发冠心病	152	第12种 糖尿病并发皮肤瘙痒 ...	157
第2种 糖尿病并发脑血管病	152	第13种 糖尿病并发失眠	158
第3种 糖尿病并发肾病	153	第14种 糖尿病并发肺结核	158
第4种 糖尿病并发高血脂症	153	第15种 糖尿病并发支气管炎 ..	159
第5种 糖尿病并发高血压	154	第16种 糖尿病并发尿路感染 ...	159
第6种 糖尿病并发脂肪肝	154	第17种 糖尿病足	160
第7种 糖尿病并发痛风	155	第18种 糖尿病勃起功能障碍 ...	160
第8种 糖尿病并发眼病	155		
第9种 糖尿病并发便秘	156		
第10种 糖尿病并发腹泻	156		
第11种 糖尿病并发骨质疏松 ..	157		



| 第1章 |

18条糖尿病 常识速查



● 神经系统由神经细胞和神经胶质组成，可分中枢神经系统和周围神经系统两大部分。其主要功能是由感受器接收来自人体内、外环境的各种信息，经脑和脊髓的各级中枢神经整合后，经周围神经控制和调节机体各个系统和器官的活动。

临床上常见的神经科疾病包括帕金森病、坐骨神经痛等；精神科疾病包括神经衰弱、失眠、抑郁症等。本章重点讲解了抑郁症、帕金森病、坐骨神经痛这三种病。

常用于抑郁症、帕金森病、坐骨神经痛的药材和食材有：当归、郁金、香附、天麻、地龙、川芎、龟板、杜仲、独活、桂枝、苹果、蚕豆、鱼头等。

第 1 条 | 糖尿病的类型

①1型糖尿病（胰岛素依赖型糖尿病）：该类型糖尿病患者的发病是因为胰腺不能产生足够的胰岛素。②2型糖尿病（成人发病型糖尿病）：该类型糖尿病患者体内产生胰岛素的能力只是部分丧失，有的患者体内胰岛素甚至产生过多，但胰岛素的作用效果很差，使患者体内的胰岛素相对缺乏。③妊娠糖尿病：是指妇女在怀孕期间患上的糖尿病，患者一般在妊娠后糖尿病症状会自动消失。④其他特殊类型糖尿病：包括胰腺疾病或内分泌疾病引起的糖尿病、药物引起的糖尿病及遗传疾病伴有的糖尿病等。

第 2 条 | 糖尿病对人体的危害

①使脂肪代谢紊乱，使血酮体升高，造成酮血症，甚至造成酮症酸中毒及昏迷。②使患者抵抗力下降，容易患结核病、皮肤坏疽、毛囊炎、泌尿系统感染及真菌性阴道炎等疾病。③使电解质紊乱，可能引起高渗性昏迷、酮症酸中毒昏迷、乳酸性酸中毒昏迷等，如不及时抢救常会有生命危险。④引发如视网膜病变、肾病、神经病变和心脏病等并发症，还可能引发冠心病、动脉粥样硬化、下肢动脉硬化及脑血管病变。⑤胰岛功能衰竭，使病情加重，影响正常生活。

第 3 条 | 糖尿病易感人群

糖尿病的易感人群是指目前血糖正常，但患糖尿病可能性较大的人群，其中包括以下9类：①其血缘亲属，尤其是父母是糖尿病患者的人；②过度肥胖，尤其是腹部肥胖者；③分娩过4千克以上巨大婴儿的妇女；④年龄在40岁以上者；⑤缺少体育劳动者；⑥吸烟、嗜酒者；⑦患有高血压、冠心病者或血脂、血尿酸不正常者；⑧有胰腺疾患或胆结石症者；⑨血糖不正常或糖耐量减低者。



第 4 条 | 糖尿病警告信号

①反复发生皮肤脓肿或感染经久不愈者；②女性顽固性外阴瘙痒，更年期妇女的内衣裤有白霜；③四肢麻木、刺痛，对冷热感觉迟钝；④视力出现障碍，如视物模糊、眼前飞蚊症；⑤小便次数增多，夜尿增多，遗尿或排尿无力；⑥男性阳痿、性功能减退，女性闭经或月经紊乱；⑦50岁以上有高血压病、脑血管病、高脂血症、高尿酸血症、痛风、胰岛素抵抗者；⑧肥胖或超重者；⑨无明显原因餐前出现乏力、多汗、颤抖等低血糖症状；⑩反复发作的慢性胰腺炎、肝炎患者；⑪有家族病史者；⑫长期服用皮质激素类药物者。

第 5 条 | 糖尿病的预防

糖尿病是可以预防的，主要把握好三道防线：①一级防线，树立正确的饮食观，形成合理的生活方式。热量摄入适当，每日膳食保证低盐、低糖、低脂、高纤维、维生素充足。②二级防线，定期测量血糖，以尽早发现无症状性糖尿病。凡有糖尿病蛛丝马迹可寻者，更要及时去测定和仔细鉴别，以期尽早诊断，争取早期治疗的宝贵时间。③三级防线，糖尿病患者容易并发其他慢性病，因此，要对糖尿病慢性并发症加强监测，做到早期发现、早期预防。

第 6 条 | 糖尿病饮食疗法的重要性的目标

不论属于何种类型糖尿病，都应该长期坚持饮食控制。对肥胖的2型糖尿病患者或老年病例，可把饮食疗法作为主要治疗方法，适当配合口服降糖药，就能有效控制病情。对1型糖尿病及重症病例，应在胰岛素等药物治疗的基础上积极控制饮食，才能使血糖得到有效控制并防止病情恶化。通过饮食疗法，能减轻胰岛负担，使血糖、血脂达到或接近正常值；能维持健康，使成人能从事各种正常的活动；肥胖者能控制体重，改善受体对胰岛素的敏感性；消瘦者可使体重增加，以增强抵抗力。

第 7 条 | 降糖元素：膳食纤维、脂肪酸等

膳食纤维：膳食纤维可减少小肠对于糖类与脂肪的吸收，促进胃排空，有助于减少胰岛素的用量，并控制饭后血糖上升的速度。

ω -3脂肪酸： ω -3脂肪酸会使细胞膜的活性增强，而活性强的细胞膜形成胰岛素的受体数量也多，从而加大血糖的消耗并将血糖转化为糖原，使人体血液中的葡萄糖始终处于平衡状态，能大大减少糖尿病的发生。

次亚麻油酸：次亚麻油酸能让血糖变化趋于稳定，强化脑细胞及神经细胞、强化胰岛素作用、抑制血小板凝集、调节血脂肪组成、调节血压预防动脉硬化。

第 8 条 | 降糖元素：维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆

维生素B₁：维生素B₁是重要的辅酶，主要参与糖类及脂肪的代谢，它可以帮助葡萄糖转变成能量。当维生素B₁不足时，会影响体内糖类的代谢功能，加大血糖值控制的难度。

维生素B₂：维生素B₂可以帮助糖类分解与代谢，当体内的维生素B₂缺乏时，糖类分解与代谢的能力会较差，进而影响血糖值的控制状况。

维生素B₆：维生素B₆参与体内神经递质、糖原、神经鞘磷脂、血红素、类固醇、核酸、一碳单位、维生素B₁₂、叶酸盐等的代谢。

第9条 | 降糖元素:维生素A、维生素C、维生素E

维生素A: 合成维生素A的β-胡萝卜素有助于对抗破坏胰岛素的自由基,多摄取胡萝卜素对糖尿病患者有所帮助。

维生素C: 维生素C可维持胰岛素的功能,促进组织对葡萄糖的利用;有助于维持血糖值稳定。还可以抑制醛糖还原酶的作用,延缓或改善糖尿病周围神经病变。

维生素E: 维生素E是一种天然脂溶性抗氧化剂,也是自由基清除剂,可保护胰岛细胞免受自由基侵害、保护心血管,防治糖尿病慢性心血管并发症。

第10条 | 降糖元素:钙、铬、锌、镁、硒

钙: 刺激胰脏β细胞、促进胰岛素正常分泌,还能避免并发骨质疏松。

铬: 铬(三价铬)是葡萄糖耐量因子的主要组成部分,可促进细胞对葡萄糖的利用,促进葡萄糖的氧化磷酸化,促进糖原的合成,从而降低血糖。

锌: 锌能提高胰岛素原的转化率,升高血清中胰岛素的水平,从而使肌肉和脂肪细胞对葡萄糖的利用也大大增加。

镁: 当血糖转变成能量时,镁起着重要作用。研究发现,缺乏镁会造成身体对胰岛素反应不佳,导致血糖上升。

硒: 具有类似胰岛素的作用,可以促进葡萄糖的运转,以降低血糖。

第11条 | 学会计算每日所需总热量

体力消耗不同导致需要补充的热量也不同,日常活动量是计算热量摄入的一个重要依据。一般如办公室工作、下棋、打牌等属轻体力活动,周末大扫除、游泳、跳舞等属于中等体力活动,从事搬运、装卸工作和半个小时以上的较激烈的球类运动等属于重体力活动。知道自己的体重类型和具体某一日所进行的活动强度类型后,就可对照下表来查找一下自己该日每千克体重需要多少热量。具体公式为:每日应摄入总热量 = 每日每千克体重需热量 × 标准体重,如一位女士,身高160厘米,体重60千克,平时从事轻体力劳动。**第一步:** 计算标准体重: $160 - 105 = 55$ (千克); **第二步:** 判断体重类型: 这位女士实际体重为60千克,超过标准体重不到10%,属于正常体重类型; **第三步:** 判断活动强度: 轻体力劳动; **第四步:** 查找每日所需热量水平: 正常体重下从事轻体力活动,每日每千克体重需要30千卡热量; **第五步:** 计算一日所需总热量: 一日总热量 = $30 \times 55 = 1650$ 千卡。

每日每千克体重所需热量表 (单位: 千卡 / 千克体重)

体型	卧床	轻体力	中等体力	重体力
超重或肥胖	15	20~25	30	35
正常	15~20	30	35	40
消瘦	20~25	35	40	45~50

第12条 | 了解食物的交换份法

糖尿病患者想让自己的饮食丰富，首要前提是了解并掌握食物的交换份法。善用食物交换份，既能控制热量摄取量，又能保证摄取足够而均衡的营养。具体而言，就是首先将食物分成谷类、蔬菜类、水果类、肉类等不同种类，然后确定一个交换单位，这个交换单位包含的热量大约是90千卡，计算出各类食物在这个交换单位内的大致重量，然后以此作为依据，就可在糖尿病患者每天应该摄入的总热量范围内自由交换。需注意的是，这份表只涵盖了某一类食物中的大多数情况，只适用于在不可得知某种食物的具体交换克数时，作大致的参考。事实上即便同一类中不同的食物所含热量也是有差异的，比如蔬菜类中叶类菜和大多数瓜类菜、果类菜的交换单位大约是500克，而根茎类菜则因为热量值更高，交换单位的重量要远低于500克。若想饮食更合理，应该考虑到同类食物的等值（热量值）交换。

一个交换单位内的各类食物

谷类	每份25克	热量约90千卡	油脂类	每份10克	热量约90千卡
奶类	每份160克	热量约90千卡	蔬菜类	每份500克	热量约90千卡
肉类	每份50克	热量约90千卡	水果类	每份200克	热量约90千卡
蛋类	每份60克	热量约90千卡	干豆类	每份25克	热量约90千卡

第13条 | 谷、豆、蛋、奶四类食物等值交换表

谷、豆、蛋、奶四类食物等值交换表（含热量约90千卡）

谷类	食品	重量	豆类	食品	重量
	各类米、面粉、饼干	25克		大豆、青豆、黑豆	25克
	油炸面点	25克	豌豆、芸豆、绿豆	40克	
	非油炸面点	35克	豆浆	400克	
	湿粉皮	150克	腐竹	20克	
蛋类	带壳鹌鹑蛋	150克	奶类	牛奶、羊奶	160克
	带壳鸡蛋	60克		奶粉	20克
	带壳鹅蛋	46克		无糖酸奶	130克
	带壳鸭蛋	60克		奶酪、脱脂奶粉	25克

第14条 | 蔬果、肉禽、水产类等值交换表

蔬菜、水果、肉、水产四类食物等值交换表（含热量约90千卡）

蔬菜类	食品	重量	水果类	食品	重量
	叶菜、冬瓜、苦瓜	500克		梨、桃、苹果、葡萄	200克
	南瓜、菜花	350克	西瓜	500克	
	茭白、冬笋、白萝卜	400克	柿子、香蕉	150克	
	山药、莲藕	150克	柑橘类、猕猴桃、李子	200克	
	胡萝卜	200克	草莓	300克	
肉类	兔肉	100克	水产类	带鱼	100克
	鸡肉、鸭肉、瘦猪肉	50克		草鱼、鲤鱼	80克
	肥瘦猪肉	25克		鳊鱼、鲫鱼	80克

第 15 条 | 老年糖尿病患者的饮食安排

①既要控制饮食，又要营养充足，以保持理想体重。老年糖尿病患者每天所需总热量可按每千克体重30千卡左右。蛋白质每千克体重1.0~1.5克，需要高蛋白者可高一些，碳水化合物则每天200~300克。②限制脂肪的摄入量，如油炸食品、动物的内脏、肥肉等富含胆固醇的食物要少吃或不吃。③多摄入粗粮、新鲜蔬菜等富含膳食纤维的食物。同时，应减少食盐的摄入量，以每天不超过4克为宜。④坚持少量多餐、定时定量的原则。⑤多饮水，限制饮酒。

第 16 条 | 消瘦型糖尿病患者的饮食安排

①热量的摄入较其他糖尿病患者有所增加。②适当增加蛋白质的摄入，一般以每千克体重1.2~1.5克为宜，宜为奶制品、豆制品、瘦肉、禽蛋等。③限制脂肪的摄入，油炸食品、动物内脏、肥肉等高脂肪、高胆固醇的食物应尽量少吃或不吃。④注意餐次的分配，有条件的最好可以做到少量多餐，这样可保证膳食量的充分摄入。⑤适当摄入维生素和铁等微量元素。⑥体重对于热量的摄入有着指导性的作用，所以应监测体重，根据体重的变化及时调整饮食，以免影响血糖的控制。

第 17 条 | 肥胖型糖尿病患者的饮食安排

①控制热量的摄入。②碳水化合物的摄入量宜适当减少，每天的主食量宜为150~200克。③较普通的糖尿病患者，肥胖型糖尿病患者的蛋白质摄入量可稍多些，一般占总热能的20%~24%。④限制脂肪的摄入，动物内脏、油炸食物等高胆固醇的食物以及花生、核桃等高油脂的食物应尽量不吃。⑤尽可能地避免煎、炸等烹调方法，可选择蒸、煮、炖等。⑥补充一定量的维生素和矿物质。⑦傍晚和临睡前不要进食太多的食物。



第 18 条 | 妊娠期糖尿病患者的饮食安排

①妊娠前4个月不需特别增加热量，中后期则要相应增加，计算公式为：标准体重×(30~35)千卡/千克(体重)。②宜少食多餐，将每天应摄取的食物分为5或6餐。③应尽量避免加有蔗糖、砂糖、葡萄糖、冰糖、蜂蜜、麦芽糖之类的含糖饮料及甜食。④尽量选择纤维含量较高的主食，如糙米、五谷。⑤如孕前已摄取足够营养，妊娠初期就不需增加蛋白质摄取量，妊娠中期及后期每天应增加6克和12克蛋白质。所以最好每天喝至少两杯牛奶。⑥常吃些富含叶酸且对血糖影响较小的绿叶蔬菜和豆类等。