

向红丁：

糖尿病

饮食 宜忌

向红丁◎主编 | 北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师
中华糖尿病防治协会理事长

张 晔◎副主编 | 解放军309医院前营养科主任

史上最有效！

吃对食物快速缓解糖尿病

宜

忌



 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

向红丁：

糖尿病

饮食 宜忌

向红丁◎主 编 | 北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师
中华糖尿病防治协会理事长

张 晔◎副主编 | 解放军309医院前营养科主任



 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

向红丁: 糖尿病饮食宜忌 / 向红丁主编. —北京:
科学技术文献出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5023-8194-3

I. ①向… II. ①向… 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 167271 号

责任编辑: 翟 燕
策划编辑: 翟 燕 责任终审: 张乃柬 马永红 李 洁 封面设计: 悦然文化
版式设计: 杨 丹 责任监印: 马金路 全案制作: 悦然文化
出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)
科学技术文献出版社 (北京市复兴路 15 号, 邮编 100038)
印 刷: 北京画中画印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
开 本: 720×1000 1/16 印张: 16
字 数: 260 千字 插页: 1
书 号: ISBN 978-7-5023-8194-3 定价: 39.90 元
邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
120631S2X101ZBW

P R E F A C E 前言

随着人们生活方式和饮食结构的改变，糖尿病的发病率逐年增加，且有年轻化的趋势。得了糖尿病以后，很多患者觉得饮食受到了极大的限制，这也不能吃，那也不能吃，感觉生活了无生趣。针对这种情况，我们特别编撰了这本书。

全书共分为六部分。开篇首先介绍了糖尿病的相关基础知识，如糖尿病的类型、糖尿病对身体有哪些危害、如何安排一日三餐等，让您更有针对性地来防治糖尿病。Part 1，深度解析了10种宜补充的营养素及两种不宜过多食用的成分。Part 2，从降糖原理、对并发症的好处、降糖搭配宜忌、降糖烹饪宜忌等几方面为您介绍78种有益降糖的常见食物及27种忌吃食物，让您在享受美味的同时还能保持血糖平稳。Part 3，为您介绍9种对身体副作用小且有益于降低血糖的中药。Part 4，介绍了5种发病率高的糖尿病并发症，为您提供了详细的饮食宜忌，帮助您有效地控制和预防并发症。Part 5，为您介绍烹调宜忌、食物加工宜忌、饮食习惯宜忌、一日三餐宜忌等，了解了这些宜忌，让您在保持血糖平稳的同时能吃得更好。Part 6，为您推荐了5种不同总热量的一周食谱，您可以根据自身状况，选择适合自己的食谱，简单、方便、易操作，更有针对性。

希望本书让您在更好地控制血糖的同时，快乐地享受生活。

糖尿病基础知识必修课

糖尿病的四大型	/ 10
糖尿病“青眯”哪些人	/ 11
测一测，你与糖尿病距离有多远	/ 12
糖尿病对身体都有哪些危害	/ 13
什么是血糖	/ 14
如何正确自测血糖	/ 14
如何安排一日三餐	/ 15
饮食误区，升高血糖损健康	/ 22
糖尿病患者不要谈“糖”色变	/ 24



Part 1 营养素宜忌 深度解析 让补充营养素有据可依

宜

✓钙	促进胰岛素的正常分泌	/ 26
✓镁	促进胰岛素的分泌	/ 27
✓锌	胰腺制造胰岛素的必要元素	/ 28



✓硒	能够促进葡萄糖的运转	/ 29
✓铬	重要的血糖调节剂	/ 30
✓维生素 B ₁	参与糖类和脂肪的代谢	/ 31
✓维生素 C	提高胰岛素的敏感性	/ 32
✓维生素 E	保护胰岛细胞免受自由基的侵害	/ 33
✓ ω -3 脂肪酸	使葡萄糖处于平衡状态	/ 34
✓膳食纤维	提高胰岛素的利用率	/ 35

忌

✗钠	使血糖浓度增高	/ 36
✗饱和脂肪酸	加重胰岛 β 细胞损害	/ 36

谷物类

宜

- ✔ 玉米 胰岛素的加强剂 / 38
- ✔ 小米 帮助葡萄糖转变成总热量，
控制血糖升高 / 40
- ✔ 黑米 延缓小肠对糖类与脂肪的吸收 / 42
- ✔ 薏米 抑制氧自由基对胰岛β细胞膜的
损伤 / 44
- ✔ 燕麦 使餐后血糖保持稳定 / 46
- ✔ 荞麦 调节胰岛素活性 / 48
- ✔ 黄豆 降低血糖、改善糖耐量 / 50
- ✔ 黑豆 增强胰腺功能，促进胰岛素分泌 / 52
- ✔ 红豆 延缓餐后血中葡萄糖的吸收 / 54
- ✔ 绿豆 辅助治疗肥胖症和糖尿病 / 56
- ✔ 豇豆子 改善糖的代谢功能 / 58

忌

- ✘ 油条 含油量高，不利于血糖的控制 / 60
- ✘ 方便面 高脂高热，易诱发并发症 / 60
- ✘ 蛋糕 高热、高糖、高油，使血糖
快速升高 / 61
- ✘ 糯米 对肠胃不好的糖尿病患者健康
不利 / 61

蔬菜类

宜

- ✔ 白菜 提高胰岛素的利用率 / 62
- ✔ 生菜 降血糖，减缓餐后血糖升高 / 64
- ✔ 菠菜 刺激胰腺分泌，使血糖保持稳定 / 66
- ✔ 油菜 有助于血糖的稳定 / 68
- ✔ 空心菜 改善2型糖尿病的症状 / 70
- ✔ 圆白菜 具有调节血糖和血脂的功效 / 72
- ✔ 紫甘蓝 减少糖类与脂肪的吸收 / 74
- ✔ 芹菜 减少胰岛素的用量 / 76
- ✔ 苋菜 预防糖尿病并发心脑血管病 / 78
- ✔ 芥菜 促进胰岛素的正常分泌 / 80
- ✔ 豌豆苗 补充糖尿病患者因代谢紊乱
而失去的蛋白质 / 82
- ✔ 莴笋 延缓葡萄糖的吸收 / 84
- ✔ 竹笋 降低葡萄糖的吸收速度 / 86
- ✔ 芦笋 防治糖尿病慢性并发症 / 88
- ✔ 菜花 维持正常的葡萄糖耐量 / 90
- ✔ 西蓝花 适用于预防和控制2型糖尿病 / 92
- ✔ 裙带菜 利于糖尿病患者控制病情 / 94
- ✔ 马齿苋 降低血糖浓度，保持血糖
稳定 / 96
- ✔ 茄子 增强毛细血管的弹性 / 98
- ✔ 莲藕 促进胃排空，减少胰岛素的用量 / 100
- ✔ 山药 控制餐后血糖升高的速度 / 102
- ✔ 魔芋 增加血液中的胰岛素 / 104

- ✔ 洋葱 刺激胰岛素的合成及分泌 / 106
- ✔ 番茄 减少对胰岛细胞及受体的损害 / 108
- ✔ 西葫芦 糖尿病患者的优选食物 / 110
- ✔ 胡萝卜 防治糖尿病慢性心血管并发症 / 112
- ✔ 白萝卜 降低血糖的药食两用佳品 / 114
- ✔ 莼菜 提高肌肉和脂肪细胞对葡萄糖的利用率 / 116
- ✔ 苦瓜 植物胰岛素 / 118
- ✔ 黄瓜 有效抑制糖类转变成脂肪 / 120
- ✔ 南瓜 对防治糖尿病, 降低血糖有特殊的疗效 / 122
- ✔ 冬瓜 对2型糖尿病患者中的肥胖者十分有益 / 124
- ✔ 银耳 对胰岛素降糖活性有明显影响 / 126
- ✔ 海带 能延缓胃排空和食物通过小肠的时间 / 128
- ✔ 紫菜 显著降低空腹血糖 / 130
- ✔ 香菇 促进肝糖原合成, 减轻糖尿病症状 / 132

忌

- ✘ 雪里蕻 积温成热, 不适宜糖尿病患者食用 / 134
- ✘ 甜菜 显著升高餐后血糖 / 134
- ✘ 芋头 淀粉含量高, 不利于血糖的控制 / 135
- ✘ 香椿 不利于病情的恢复 / 135

水果类

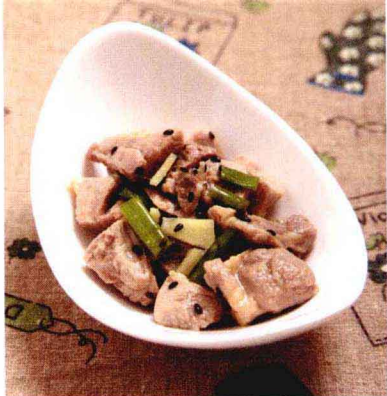
宜

- ✔ 苹果 维持胰岛素的功能 / 136
- ✔ 橘子 促进机体对葡萄糖的利用 / 138
- ✔ 樱桃 增加人体内胰岛素的含量 / 140
- ✔ 草莓 降低葡萄糖的吸收速度 / 142
- ✔ 菠萝 减少糖尿病患者对胰岛素和药物的依赖性 / 144
- ✔ 山楂 预防糖尿病血管并发症 / 146
- ✔ 木瓜 有助于分解蛋白质和淀粉, 降低血糖 / 148
- ✔ 猕猴桃 对糖代谢有很好的调节作用 / 150
- ✔ 柚子 减轻胰岛β细胞的负担 / 152
- ✔ 橙子 可改善糖尿病患者的口渴症状 / 154

忌

- ✘ 桂圆 导致血糖迅速升高 / 156
- ✘ 大枣 易损害糖尿病患者的消化功能 / 156
- ✘ 柿子 血糖控制欠佳者不宜食用 / 157
- ✘ 葡萄 对糖尿病肾病患者有害 / 157
- ✘ 榴莲 不利于糖尿病患者控制血糖 / 158
- ✘ 荔枝 使血糖迅速升高 / 158
- ✘ 香蕉 降低糖尿病并发肾病患者的排钾能力 / 159
- ✘ 甘蔗 含糖量过高, 不利于控制血糖 / 159





肉类

宜

- ✔ 鸡肉 增强肌肉和脂肪细胞对葡萄糖的利用 / 160
- ✔ 鸽肉 改善因肾虚引起的内分泌代谢紊乱 / 162
- ✔ 牛肉 提高胰岛素原转化为胰岛素的能力 / 164
- ✔ 鸭肉 补充2型糖尿病消耗的B族维生素 / 166
- ✔ 兔肉 防止负氮平衡, 不会引起血糖升高 / 168

忌

- ✘ 肥猪肉 脂肪含量高, 易引发并发症 / 170
- ✘ 鹅肝 不利于血糖的控制 / 170
- ✘ 腊肉 加重糖尿病患者肾脏负担 / 171
- ✘ 猪肝 加重脂质代谢紊乱 / 171

水产类

宜

- ✔ 牡蛎 预防和辅助治疗糖尿病周围神经病变 / 172
- ✔ 黄鳝 具有双向调节血糖的作用 / 174
- ✔ 泥鳅 保护胰岛β细胞免受自由基的损害 / 176
- ✔ 鲫鱼 促进糖分分解代谢, 降低血糖和尿酸 / 178
- ✔ 鳕鱼 对心血管系统有很好的保护作用 / 180

忌

- ✘ 海米 易引发糖尿病并发高血压 / 182
- ✘ 螃蟹 易引发糖尿病心脑血管并发症 / 182
- ✘ 墨鱼 易造成动脉血管粥样硬化 / 183
- ✘ 胖头鱼 加重糖尿病并发肾病的病情 / 183

其他类

宜

- ✔ 大蒜 防止胰岛β细胞氧化破坏 / 184
- ✔ 姜 减少糖尿病的并发症 / 186
- ✔ 醋 能够抑制血糖上升速度 / 188
- ✔ 橄榄油 调节和控制血糖水平 / 190
- ✔ 香油 改善机体对胰岛素的敏感性 / 192
- ✔ 核桃 减少对葡萄糖的吸收, 有效稳定血糖水平 / 194
- ✔ 莲子 改善2型糖尿病患者乏力、多饮、多尿的症状 / 196
- ✔ 芝麻 避免引发动脉硬化和高血压 / 198
- ✔ 绿茶 对人体的糖代谢障碍具有调节作用 / 200
- ✔ 牛奶 促进胰岛素正常分泌 / 202
- ✔ 花生 改善胰岛素分泌 / 204

忌

- ✘ 猪油 不利于血糖的控制 / 206
- ✘ 冰糖、白糖 不利于控制血糖水平 / 206
- ✘ 啤酒 易造成营养摄入的不平衡 / 206

宜

- | | | | | | |
|-----|---------------------|-------|-----|------------------------|-------|
| 西洋参 | 双向调节血糖 | / 208 | 葛根 | 改善心肌的氧代谢，能扩张血管 | / 213 |
| 人参 | 具有“类胰岛素”的作用 | / 209 | 桔梗 | 有益于糖尿病并发咽干、口渴、
烦热等症 | / 214 |
| 黄芪 | 双向调节血糖和血压 | / 210 | 淮山药 | 防止动脉粥样硬化过早发生 | / 215 |
| 枸杞子 | 增加肝糖原的储备，降低血糖
水平 | / 211 | 玉米须 | 促进肝糖原的合成，辅助治疗
糖尿病 | / 216 |
| 玉竹 | 消除胰岛素抵抗，修复胰岛细胞 | / 212 | | | |

- | | | | |
|-------------|-------|------------|-------|
| 糖尿病并发高血压 | / 218 | 糖尿病并发肾病 | / 224 |
| 糖尿病并发心脑血管疾病 | / 220 | 糖尿病并发血脂异常症 | / 226 |
| 糖尿病并发痛风 | / 222 | | |

- | | | | |
|--------|-------|--------|-------|
| 烹调宜忌 | / 230 | 饮食习惯宜忌 | / 233 |
| 食物加工宜忌 | / 232 | 一日三餐宜忌 | / 234 |

- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 1200~1300 千卡全天食谱 | / 236 | 1800~1900 千卡全天食谱 | / 245 |
| 1400~1500 千卡全天食谱 | / 239 | 2000~2100 千卡全天食谱 | / 248 |
| 1600~1700 千卡全天食谱 | / 242 | | |
| 附录 食物血糖生成指数表 | / 251 | | |

向红丁：

糖尿病

饮食 宜忌

向红丁◎主 编 | 北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师
中华糖尿病防治协会理事长

张 晔◎副主编 | 解放军309医院前营养科主任



 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

向红丁：糖尿病饮食宜忌 / 向红丁主编. —北京：
科学技术文献出版社，2013.10
ISBN 978-7-5023-8194-3

I. ①向… II. ①向… 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 167271 号

责任编辑：翟 燕

策划编辑：翟 燕 责任终审：张乃柬 马永红 李 洁 封面设计：悦然文化

版式设计：杨 丹 责任监印：马金路 全案制作：悦然文化

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

科学技术文献出版社（北京市复兴路15号，邮编 100038）

印 刷：北京画中画印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2013年10月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：16

字 数：260千字 插页：1

书 号：ISBN 978-7-5023-8194-3

定价：39.90元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120631S2X101ZBW

P R E F A C E 前言

随着人们生活方式和饮食结构的改变，糖尿病的发病率逐年增加，且有年轻化的趋势。得了糖尿病以后，很多患者觉得饮食受到了极大的限制，这也不能吃，那也不能吃，感觉生活了无生趣。针对这种情况，我们特别编撰了这本书。

全书共分为六部分。开篇首先介绍了糖尿病的相关基础知识，如糖尿病的类型、糖尿病对身体有哪些危害、如何安排一日三餐等，让您更有针对性地来防治糖尿病。Part 1，深度解析了10种宜补充的营养素及两种不宜过多食用的成分。Part 2，从降糖原理、对并发症的好处、降糖搭配宜忌、降糖烹饪宜忌等几方面为您介绍78种有益降糖的常见食物及27种忌吃食物，让您在享受美味的同时还能保持血糖平稳。Part 3，为您介绍9种对身体副作用小且有益于降低血糖的中药。Part 4，介绍了5种发病率高的糖尿病并发症，为您提供了详细的饮食宜忌，帮助您有效地控制和预防并发症。Part 5，为您介绍烹调宜忌、食物加工宜忌、饮食习惯宜忌、一日三餐宜忌等，了解了这些宜忌，让您在保持血糖平稳的同时能吃得更好。Part 6，为您推荐了5种不同总热量的一周食谱，您可以根据自身状况，选择适合自己的食谱，简单、方便、易操作，更有针对性。

希望本书让您在更好地控制血糖的同时，快乐地享受生活。

糖尿病基础知识必修课

糖尿病的四大型	/ 10
糖尿病“青眯”哪些人	/ 11
测一测，你与糖尿病距离有多远	/ 12
糖尿病对身体都有哪些危害	/ 13
什么是血糖	/ 14
如何正确自测血糖	/ 14
如何安排一日三餐	/ 15
饮食误区，升高血糖损健康	/ 22
糖尿病患者不要谈“糖”色变	/ 24



Part 1

营养素宜忌

深度解析 让补充营养素有据可依

宜

✓钙	促进胰岛素的正常分泌	/ 26
✓镁	促进胰岛素的分泌	/ 27
✓锌	胰腺制造胰岛素的必要元素	/ 28



✓硒	能够促进葡萄糖的运转	/ 29
✓铬	重要的血糖调节剂	/ 30
✓维生素 B ₁	参与糖类和脂肪的代谢	/ 31
✓维生素 C	提高胰岛素的敏感性	/ 32
✓维生素 E	保护胰岛细胞免受自由基的侵害	/ 33
✓ω-3 脂肪酸	使葡萄糖处于平衡状态	/ 34
✓膳食纤维	提高胰岛素的利用率	/ 35

忌

✗钠	使血糖浓度增高	/ 36
✗饱和脂肪酸	加重胰岛β细胞损害	/ 36

谷物类

宜

- ✔ 玉米 胰岛素的加强剂 / 38
- ✔ 小米 帮助葡萄糖转变成总热量，
控制血糖升高 / 40
- ✔ 黑米 延缓小肠对糖类与脂肪的吸收 / 42
- ✔ 薏米 抑制氧自由基对胰岛β细胞膜的
损伤 / 44
- ✔ 燕麦 使餐后血糖保持稳定 / 46
- ✔ 荞麦 调节胰岛素活性 / 48
- ✔ 黄豆 降低血糖、改善糖耐量 / 50
- ✔ 黑豆 增强胰腺功能，促进胰岛素分泌 / 52
- ✔ 红豆 延缓餐后血中葡萄糖的吸收 / 54
- ✔ 绿豆 辅助治疗肥胖症和糖尿病 / 56
- ✔ 豇豆子 改善糖的代谢功能 / 58

忌

- ✘ 油条 含油量高，不利于血糖的控制 / 60
- ✘ 方便面 高脂高热，易诱发并发症 / 60
- ✘ 蛋糕 高热、高糖、高油，使血糖
快速升高 / 61
- ✘ 糯米 对肠胃不好的糖尿病患者健康
不利 / 61

蔬菜类

宜

- ✔ 白菜 提高胰岛素的利用率 / 62
- ✔ 生菜 降血糖，减缓餐后血糖升高 / 64
- ✔ 菠菜 刺激胰腺分泌，使血糖保持稳定 / 66
- ✔ 油菜 有助于血糖的稳定 / 68
- ✔ 空心菜 改善2型糖尿病的症状 / 70
- ✔ 圆白菜 具有调节血糖和血脂的功效 / 72
- ✔ 紫甘蓝 减少糖类与脂肪的吸收 / 74
- ✔ 芹菜 减少胰岛素的用量 / 76
- ✔ 苋菜 预防糖尿病并发心脑血管病 / 78
- ✔ 芥菜 促进胰岛素的正常分泌 / 80
- ✔ 豌豆苗 补充糖尿病患者因代谢紊乱
而失去的蛋白质 / 82
- ✔ 莴笋 延缓葡萄糖的吸收 / 84
- ✔ 竹笋 降低葡萄糖的吸收速度 / 86
- ✔ 芦笋 防治糖尿病慢性并发症 / 88
- ✔ 菜花 维持正常的葡萄糖耐量 / 90
- ✔ 西蓝花 适用于预防和控制2型糖尿病 / 92
- ✔ 裙带菜 利于糖尿病患者控制病情 / 94
- ✔ 马齿苋 降低血糖浓度，保持血糖
稳定 / 96
- ✔ 茄子 增强毛细血管的弹性 / 98
- ✔ 莲藕 促进胃排空，减少胰岛素的用量 / 100
- ✔ 山药 控制餐后血糖升高的速度 / 102
- ✔ 魔芋 增加血液中的胰岛素 / 104

- ✔ **洋葱** 刺激胰岛素的合成及分泌 / 106
- ✔ **番茄** 减少对胰岛细胞及受体的损害 / 108
- ✔ **西葫芦** 糖尿病患者的优选食物 / 110
- ✔ **胡萝卜** 防治糖尿病慢性心血管并发症 / 112
- ✔ **白萝卜** 降低血糖的药食两用佳品 / 114
- ✔ **莼菜** 提高肌肉和脂肪细胞对葡萄糖的利用率 / 116
- ✔ **苦瓜** 植物胰岛素 / 118
- ✔ **黄瓜** 有效抑制糖类转变成脂肪 / 120
- ✔ **南瓜** 对防治糖尿病，降低血糖有特殊的疗效 / 122
- ✔ **冬瓜** 对2型糖尿病患者中的肥胖者十分有益 / 124
- ✔ **银耳** 对胰岛素降糖活性有明显影响 / 126
- ✔ **海带** 能延缓胃排空和食物通过小肠的时间 / 128
- ✔ **紫菜** 显著降低空腹血糖 / 130
- ✔ **香菇** 促进肝糖原合成，减轻糖尿病症状 / 132

忌

- ✘ **雪里蕻** 积温成热，不适宜糖尿病患者食用 / 134
- ✘ **甜菜** 显著升高餐后血糖 / 134
- ✘ **芋头** 淀粉含量高，不利于血糖的控制 / 135
- ✘ **香椿** 不利于病情的恢复 / 135

水果类

宜

- ✔ **苹果** 维持胰岛素的功能 / 136
- ✔ **橘子** 促进机体对葡萄糖的利用 / 138
- ✔ **樱桃** 增加人体内胰岛素的含量 / 140
- ✔ **草莓** 降低葡萄糖的吸收速度 / 142
- ✔ **菠萝** 减少糖尿病患者对胰岛素和药物的依赖性 / 144
- ✔ **山楂** 预防糖尿病血管并发症 / 146
- ✔ **木瓜** 有助于分解蛋白质和淀粉，降低血糖 / 148
- ✔ **猕猴桃** 对糖代谢有很好的调节作用 / 150
- ✔ **柚子** 减轻胰岛β细胞的负担 / 152
- ✔ **橙子** 可改善糖尿病患者的口渴症状 / 154

忌

- ✘ **桂圆** 导致血糖迅速升高 / 156
- ✘ **大枣** 易损害糖尿病患者的消化功能 / 156
- ✘ **柿子** 血糖控制欠佳者不宜食用 / 157
- ✘ **葡萄** 对糖尿病肾病患者有害 / 157
- ✘ **榴莲** 不利于糖尿病患者控制血糖 / 158
- ✘ **荔枝** 使血糖迅速升高 / 158
- ✘ **香蕉** 降低糖尿病并发肾病患者的排钾能力 / 159
- ✘ **甘蔗** 含糖量过高，不利于控制血糖 / 159





肉类

宜

- ✔ 鸡肉 增强肌肉和脂肪细胞对葡萄糖的利用 / 160
- ✔ 鸽肉 改善因肾虚引起的内分泌代谢紊乱 / 162
- ✔ 牛肉 提高胰岛素原转化为胰岛素的能力 / 164
- ✔ 鸭肉 补充 2 型糖尿病消耗的 B 族维生素 / 166
- ✔ 兔肉 防止负氮平衡，不会引起血糖升高 / 168

忌

- ✘ 肥猪肉 脂肪含量高，易引发并发症 / 170
- ✘ 鹅肝 不利于血糖的控制 / 170
- ✘ 腊肉 加重糖尿病患者肾脏负担 / 171
- ✘ 猪肝 加重脂质代谢紊乱 / 171

水产类

宜

- ✔ 牡蛎 预防和辅助治疗糖尿病周围神经病变 / 172
- ✔ 黄鳝 具有双向调节血糖的作用 / 174
- ✔ 泥鳅 保护胰岛 β 细胞免受自由基的损害 / 176
- ✔ 鲫鱼 促进糖分解代谢，降低血糖和尿酸 / 178
- ✔ 鳕鱼 对心血管系统有很好的保护作用 / 180

忌

- ✘ 海米 易引发糖尿病并发高血压 / 182
- ✘ 螃蟹 易引发糖尿病心脑血管并发症 / 182
- ✘ 墨鱼 易造成动脉血管粥样硬化 / 183
- ✘ 胖头鱼 加重糖尿病并发肾病的病情 / 183

其他类

宜

- ✔ 大蒜 防止胰岛 β 细胞氧化破坏 / 184
- ✔ 姜 减少糖尿病的并发症 / 186
- ✔ 醋 能够抑制血糖上升速度 / 188
- ✔ 橄榄油 调节和控制血糖水平 / 190
- ✔ 香油 改善机体对胰岛素的敏感性 / 192
- ✔ 核桃 减少对葡萄糖的吸收，有效稳定血糖水平 / 194
- ✔ 莲子 改善 2 型糖尿病患者乏力、多饮、多尿的症状 / 196
- ✔ 芝麻 避免引发动脉硬化和高血压 / 198
- ✔ 绿茶 对人体的糖代谢障碍具有调节作用 / 200
- ✔ 牛奶 促进胰岛素正常分泌 / 202
- ✔ 花生 改善胰岛素分泌 / 204

忌

- ✘ 猪油 不利于血糖的控制 / 206
- ✘ 冰糖、白糖 不利于控制血糖水平 / 206
- ✘ 啤酒 易造成营养素摄入的不平衡 / 206

宜

- | | | | | | |
|-----|---------------------|-------|-----|------------------------|-------|
| 西洋参 | 双向调节血糖 | / 208 | 葛根 | 改善心肌的氧代谢，能扩张血管 | / 213 |
| 人参 | 具有“类胰岛素”的作用 | / 209 | 桔梗 | 有益于糖尿病并发咽干、口渴、
烦热等症 | / 214 |
| 黄芪 | 双向调节血糖和血压 | / 210 | 淮山药 | 防止动脉粥样硬化过早发生 | / 215 |
| 枸杞子 | 增加肝糖原的储备，降低血糖
水平 | / 211 | 玉米须 | 促进肝糖原的合成，辅助治疗
糖尿病 | / 216 |
| 玉竹 | 消除胰岛素抵抗，修复胰岛细胞 | / 212 | | | |

- | | | | |
|-------------|-------|------------|-------|
| 糖尿病并发高血压 | / 218 | 糖尿病并发肾病 | / 224 |
| 糖尿病并发心脑血管疾病 | / 220 | 糖尿病并发血脂异常症 | / 226 |
| 糖尿病并发痛风 | / 222 | | |

- | | | | |
|--------|-------|--------|-------|
| 烹调宜忌 | / 230 | 饮食习惯宜忌 | / 233 |
| 食物加工宜忌 | / 232 | 一日三餐宜忌 | / 234 |

- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 1200~1300 千卡全天食谱 | / 236 | 1800~1900 千卡全天食谱 | / 245 |
| 1400~1500 千卡全天食谱 | / 239 | 2000~2100 千卡全天食谱 | / 248 |
| 1600~1700 千卡全天食谱 | / 242 | | |
| 附录 食物血糖生成指数表 | / 251 | | |