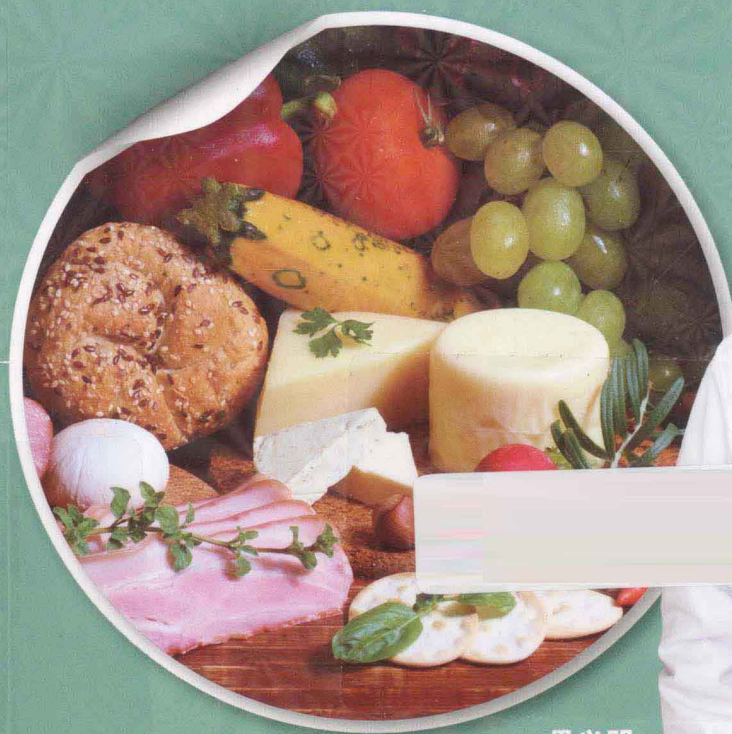


糖尿病人 会吃才健康

母义明 陈伟 闫文华 主编



母义明

解放军总医院内分泌科主任
北京市糖尿病专业委员会主任委员
《中华内分泌代谢杂志》副主编

糖尿病人

会吃才健康

母义明 陈伟 闫文华 主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病人会吃才健康 / 母义明，陈伟，闫文华主编. —北京：电子工业出版社，
2013.3

（营养堂营养密码系列）

ISBN 978-7-121-07117-1

I. ①糖… II. ①母… ②陈… ③闫… III. ①糖尿病——食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第278642号

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：刘 晓

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14.25 字数：278千字 彩插：1

印 次：2013年5月第2次印刷

定 价：39.80元

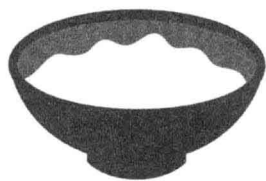
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目 录

Contents



营养堂对话权威专家聊糖尿病的防治	10
------------------------	----

上篇 普通糖尿病人的营养密码..... 13

第一章 临床营养专家的温馨叮咛	14
第一节 放慢进食速度	15
第二节 多吃低能量、高容积的食品	16
第三节 控制主食要循序渐进	18
第四节 坚持少食多餐	19
第五节 先吃蔬菜，再吃正餐	21
第六节 多吃点高纤维食品	22
第七节 外出时备上零食点心	24
第二章 糖尿病人四季饮食调理及保健方案	26
第一节 糖尿病患者的春季调理原则	26
第二节 糖尿病患者的夏季调理原则	28





第三节	糖尿病患者的秋季调养原则	30
第四节	糖尿病患者的冬季调养原则	31
第三章	糖尿病人必不可少的营养食物	32
第一节	五谷——稳定血糖的定海神针	33
第二节	蔬菜——控制病情的灵丹妙药	40
第三节	水果——谁说糖尿病人不能吃	58
第四节	干果——小美食也有大功效	65
第五节	肉食——美味的“能量源”	71
第六节	其他——巧妙控制胰岛素	74
第四章	糖尿病人的营养厨房	82
第一节	主食举例	83
第二节	粥点举例	86
第三节	副食举例	88
第四节	汤羹举例	103
第五章	糖尿病人自制营养食谱	112
第一节	教你计算自己的能量需要	112
第二节	一日三餐的能量分配	114
第三节	食物等份交换丰富你的餐桌	119
第四节	营养食谱的制订步骤	124
第五节	普通糖尿病人一周营养食谱举例	126
第六节	不同热量需要糖尿病患者全日定量营养食谱	129
1.	1200~1300千卡热量的食品组成及食谱	129
2.	1400~1500千卡热量的食品组成及食谱	130
3.	1600~1700千卡热量的食品组成及食谱	130
4.	1800~1900千卡热量的食品组成及食谱	131

中篇 糖尿病并发症人的营养密码... 133

第六章 肥胖型糖尿病人的营养密码	134
第一节 “糖友”肥胖的原因	134
第二节 糖友的减肥误区	135
第三节 专家的减肥良方	137
第四节 专家推荐食材	138
第五节 营养食谱制订	142
第六节 肥胖型糖尿病人的营养菜谱举例	144
第七章 消瘦型糖尿病人的营养密码	146
第一节 “糖友”消瘦的原因	147
第二节 糖友的增重误区	148
第三节 专家的增重良方	149
第四节 专家推荐食材	151
第五节 营养食谱制订	154
第六节 消瘦型糖尿病人的营养菜谱举例	157
第八章 糖尿病眼病患者的营养密码	159
第一节 带你认识糖尿病眼病	160
第二节 “糖友”如何保护眼睛	161
第三节 专家推荐食材	163
第四节 营养食谱制订	165
第五节 糖尿病眼病患者的营养菜谱举例	168



第九章 糖尿病皮肤感染者的营养密码	170
第一节 糖尿病人易发皮肤感染	170
第二节 糖尿病皮肤瘙痒者的饮食宜忌	172
第三节 专家推荐食材	173
第四节 营养食谱制订	175
第五节 糖尿病皮肤感染者营养菜谱举例	177
第十章 糖尿病血压血脂异常者的营养密码	179
第一节 糖尿病人为什么会出现血压血脂异常	180
第二节 糖尿病血压血脂异常者的饮食安排	181
第三节 专家推荐食材	183
第四节 营养食谱制订	187
第五节 糖尿病血压血脂异常者营养菜谱举例	190

下篇 特殊糖尿病人的营养密码..... 195

第十一章 老年糖尿病人的营养密码	196
第一节 认识老年糖尿病	196
第二节 老年糖尿病人的饮食安排	196
第三节 专家推荐食材	198
第四节 营养食谱制订	200
第五节 老年糖尿病人的营养菜谱举例	202
第十二章 糖尿病儿童的营养密码	204
第一节 认识儿童Ⅱ型糖尿病	204
第二节 糖尿病儿童的营养需求	206

第三节 专家推荐食材	207
第四节 营养食谱制订	210
第五节 糖尿病儿童的营养菜谱举例	212
第十三章 妊娠期糖尿病人的营养密码	215
第一节 认识妊娠期糖尿病	215
第二节 妊娠期糖尿病人的饮食安排	217
第三节 专家推荐食材	220
第四节 营养食谱制订	222
第五节 妊娠期糖尿病人的营养食谱举例	225

糖尿病人

会吃才健康

母义明 陈伟 闫文华 主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

糖尿病人会吃才健康 / 母义明，陈伟，闫文华主编. —北京：电子工业出版社，
2013.3

（营养堂营养密码系列）

ISBN 978-7-121-07117-1

I. ①糖… II. ①母… ②陈… ③闫… III. ①糖尿病——食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第278642号

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：刘 晓

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14.25 字数：278千字 彩插：1

印 次：2013年5月第2次印刷

定 价：39.80元

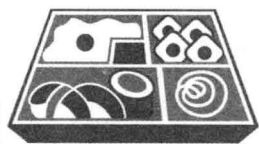
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

糖尿病人饮食调养的重要性



在我们时刻与不良饮食习惯为伍的今天，糖尿病这一健康杀手也正在悄悄地潜入我们的生活，它在不经意之间已经成为了健康话题中的热门词汇。快节奏的都市生活为我们带来了丰富的物质和精神享受，而恰恰也正是这些我们为之追求的生活目标，给我们的身体埋下了健康隐患。

那些每天与快餐、咖啡、烟酒为伴的“白骨精”们正在慢慢地跨入到“糖友”的行列，每每拿到体检报告的一刻，总会感觉自己的健康正在被吞噬着……他们似乎一点都感觉不到生活的甜蜜，而常常是“谈糖色变”，顿顿饭都在为吃什么而发愁，对于美食的向往被“不速之客”——糖的到来消磨得一去不复返。

糖尿病、肥胖、高血压，这些曾经与我们生活不相干的疾病，今天迅速泛滥成灾，这正是因为生活条件好了，我们的生活方式也跟着变了。糖尿病、肥胖、高血压这些健康杀手，都是随着我们的生活方式、饮食结构的变化而来的！

因此，在食物极大丰富的今天，我们更要管好自己的嘴，不要让食物给健康带来危害，远离不健康的食物，就是把自己的健康握在了自己的手里。即使是已经跨入“糖友”行列的人们也不必过分忧虑和担心，“把血糖控制好”，是每一位糖友首先要做到位的任务，而饮食治疗就是一切治疗方法的基础。选对健康食材，坚持定时定量用餐，“别让饭量跟着感觉走”。而好的食材，只有通过恰当的烹调方法进行加工，才会好好“回报”我们，在体内发挥各自的优势和功效，做好“降糖”的工作。

我们希望各位读者能够从本书中得到一些启示，对于糖尿病这种“顽固”的疾病，不要过分恐慌，要树立与之战斗的勇气和力量，而这种力量正来自于我们的一日三餐，来自于我们对饮食观念的科学认识和理解，也就是要从现在做起，每天坚持正



确的饮食习惯，选健康食材，吃对食物。正所谓，只选对的，不选贵的。这本书，旨在给“糖友”们和那些正被“糖”困扰的朋友们带来食物的力量，帮助他们战胜疾病，与家人一起享受生活的甜蜜和美食的乐趣。

在此向顾勇、陈丽娟、崔雪梅、顾菡、郝云龙、郝小峰、田颖、魏晓佳、孙金叶、路纯、孔劲松、陈建军等参与本书编写的人员表示感谢。

目 录



Contents

营养堂对话权威专家聊糖尿病的防治	10
------------------------	----

上篇 普通糖尿病人的营养密码..... 13

第一章 临床营养专家的温馨叮咛	14
------------------------------	-----------

第一节 放慢进食速度	15
------------------	----

第二节 多吃低能量、高容积的食品	16
------------------------	----

第三节 控制主食要循序渐进	18
---------------------	----

第四节 坚持少食多餐	19
------------------	----

第五节 先吃蔬菜，再吃正餐	21
---------------------	----

第六节 多吃点高纤维食品	22
--------------------	----

第七节 外出时备上零食点心	24
---------------------	----

第二章 糖尿病患者四季饮食调理及保健方案	26
-----------------------------------	-----------

第一节 糖尿病患者的春季调理原则	26
------------------------	----

第二节 糖尿病患者的夏季调理原则	28
------------------------	----





第三节	糖尿病患者的秋季调养原则	30
第四节	糖尿病患者的冬季调养原则	31
第三章	糖尿病人必不可少的营养食物	32
第一节	五谷——稳定血糖的定海神针	33
第二节	蔬菜——控制病情的灵丹妙药	40
第三节	水果——谁说糖尿病人不能吃	58
第四节	干果——小美食也有大功效	65
第五节	肉食——美味的“能量源”	71
第六节	其他——巧妙控制胰岛素	74
第四章	糖尿病人的营养厨房	82
第一节	主食举例	83
第二节	粥点举例	86
第三节	副食举例	88
第四节	汤羹举例	103
第五章	糖尿病人自制营养食谱	112
第一节	教你计算自己的能量需要	112
第二节	一日三餐的能量分配	114
第三节	食物等份交换丰富你的餐桌	119
第四节	营养食谱的制订步骤	124
第五节	普通糖尿病人一周营养食谱举例	126
第六节	不同热量需要糖尿病患者全日定量营养食谱	129
	1. 1200 ~ 1300千卡热量的食品组成及食谱	129
	2. 1400 ~ 1500千卡热量的食品组成及食谱	130
	3. 1600 ~ 1700千卡热量的食品组成及食谱	130
	4. 1800 ~ 1900千卡热量的食品组成及食谱	131

中篇 糖尿病并发症人的营养密码... 133

第六章 肥胖型糖尿病人的营养密码	134
第一节 “糖友”肥胖的原因	134
第二节 糖友的减肥误区	135
第三节 专家的减肥良方	137
第四节 专家推荐食材	138
第五节 营养食谱制订	142
第六节 肥胖型糖尿病人的营养菜谱举例	144
第七章 消瘦型糖尿病人的营养密码	146
第一节 “糖友”消瘦的原因	147
第二节 糖友的增重误区	148
第三节 专家的增重良方	149
第四节 专家推荐食材	151
第五节 营养食谱制订	154
第六节 消瘦型糖尿病人的营养菜谱举例	157
第八章 糖尿病眼病患者的营养密码	159
第一节 带你认识糖尿病眼病	160
第二节 “糖友”如何保护眼睛	161
第三节 专家推荐食材	163
第四节 营养食谱制订	165
第五节 糖尿病眼病患者的营养菜谱举例	168



第九章 糖尿病皮肤感染者的营养密码	170
第一节 糖尿病人易发皮肤感染	170
第二节 糖尿病皮肤瘙痒者的饮食宜忌	172
第三节 专家推荐食材	173
第四节 营养食谱制订	175
第五节 糖尿病皮肤感染者营养菜谱举例	177
第十章 糖尿病血压血脂异常者的营养密码	179
第一节 糖尿病人为什么会出现血压血脂异常	180
第二节 糖尿病血压血脂异常者的饮食安排	181
第三节 专家推荐食材	183
第四节 营养食谱制订	187
第五节 糖尿病血压血脂异常者营养菜谱举例	190

下篇 特殊糖尿病人的营养密码..... 195

第十一章 老年糖尿病人的营养密码	196
第一节 认识老年糖尿病	196
第二节 老年糖尿病人的饮食安排	196
第三节 专家推荐食材	198
第四节 营养食谱制订	200
第五节 老年糖尿病人的营养菜谱举例	202
第十二章 糖尿病儿童的营养密码	204
第一节 认识儿童Ⅱ型糖尿病	204
第二节 糖尿病儿童的营养需求	206

第三节 专家推荐食材	207
第四节 营养食谱制订	210
第五节 糖尿病儿童的营养菜谱举例	212
第十三章 妊娠期糖尿病人的营养密码	215
第一节 认识妊娠期糖尿病	215
第二节 妊娠期糖尿病人的饮食安排	217
第三节 专家推荐食材	220
第四节 营养食谱制订	222
第五节 妊娠期糖尿病人的营养食谱举例	225

