

大彩生活读库



衣食住行，养身养心；实用资讯书库，中国人的优质生活顾问

糖尿病饮食控制与 穴位调养



院长级专家教您吃对不吃错，
经穴调养护健康。

全书

龚 仆 / 编著

中华中医药学会会员
北京大医康民中医药研究院院长



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

大彩生活读库

糖尿病 饮食控制与 穴位调养

全书



陈华

编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食控制与穴位调养全书 / 龚仆编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5335-4354-9

I. ①糖… II. ①龚… III. ①糖尿病—食物疗法②糖尿病—穴位疗法 IV. ①R247.1②R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第191656号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 糖尿病饮食控制与穴位调养全书 |
| 编 著 | 龚仆 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 北京缤索印刷有限公司 |
| 开 本 | 720毫米×1020毫米 1/16 |
| 印 张 | 20 |
| 图 文 | 320码 |
| 版 次 | 2013年10月第1版 |
| 印 次 | 2013年10月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4354-9 |
| 定 价 | 39.80元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

大彩生活读库

糖尿病 饮食控制与 穴位调养

全书



陈尔

编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病饮食控制与穴位调养全书 / 龚仆编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5335-4354-9

I. ①糖… II. ①龚… III. ①糖尿病—食物疗法②糖尿病—穴位疗法 IV. ①R247.1②R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第191656号

书 名	糖尿病饮食控制与穴位调养全书
编 著	龚仆
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	北京缤索印刷有限公司
开 本	720毫米×1020毫米 1/16
印 张	20
图 文	320码
版 次	2013年10月第1版
印 次	2013年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4354-9
定 价	39.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



目录 Contents

第1章 了解糖尿病，防患于未然 / 14

糖尿病是怎么回事儿 / 14

- 什么原因诱发了糖尿病 / 14
- “三多一少”的典型症状 / 14
- 糖尿病的可疑信号 / 15

血糖水平判断标准 / 16

图解糖尿病的四大类型 / 17

测一测，了解自己的血糖 / 18

- 测试1：什么样的人需要特别留意是否患有糖尿病？ / 18
- 测试2：不良的生活习惯是否已经让糖尿病靠近了你？ / 19
- 测试3：你有患糖尿病的倾向吗？ / 20

第2章 从饮食入手，糖尿病不可怕 / 21

坚持正确的饮食习惯 / 21

- 控制饮食，力求坚持到底 / 21
- 遵循膳食平衡的原则 / 21
- 吃饭要细嚼慢咽 / 22
- 正确选择食物 / 22

- 规律进餐：少食多餐，定时定量用餐 / 23
- 保证食物的多样性 / 24
- 尽量食用温热食物 / 24
- 饮食宜清淡 / 24
- 选择血糖生成指数（GI）低的食物 / 26



糖尿病调养
理念篇

图解控制饮食的黄金法则 / 27

消除饮食困惑，糖尿病不是困扰 / 28

- 困惑1：主食吃或不吃 / 28
- 困惑2：甜食吃或不吃 / 28
- 困惑3：早餐吃或不吃 / 29
- 困惑4：粗粮和细粮怎么吃 / 30
- 困惑5：是不是只能吃素 / 30
- 困惑6：鱼类、豆类是否多多益善 / 30
- 困惑7：动物油和植物油选哪个 / 31
- 困惑8：能不能依靠甜味剂 / 31
- 困惑9：能不能饮酒 / 32
- 困惑10：能不能喝咖啡 / 32

第3章 不可忽视的营养素 / 33

正确对待各种营养素 / 33

- 合理控制热量 / 33
- 适当增加蛋白质 / 34
- 不宜摄入太多糖类 / 35
- 降低日常脂肪供给量 / 35
- 适量增加膳食纤维 / 35
- 不可或缺的矿物质 / 36
- 有效补充维生素 / 36

有益于控制糖尿病的14种营养素 / 37

- 维生素A / 37
- 维生素B₁ / 37
- 维生素B₂ / 38

- 维生素B₆ / 39
- 维生素C / 39
- 维生素E / 40
- 铬 / 40
- 钙 / 41
- 锰 / 42
- 锌 / 42
- 硒 / 43
- 镁 / 44
- 膳食纤维 / 45
- 番茄红素 / 46



第4章 各种状况巧妙应对 / 47

状况1 糖尿病患者日常生活里的小烦恼 / 47

- 很饿很饿怎么办 / 47
- 外出就餐如何是好 / 48
- 旅游时需要注意什么 / 49
- 如何与家人一起进餐 / 51

状况2 糖尿病的不同并发症 / 52

- 糖尿病性高血压 / 52
- 糖尿病合并高脂血症 / 53
- 糖尿病并发冠心病 / 54
- 糖尿病性眼病 / 55

● 糖尿病并发脂肪肝 / 56

● 糖尿病并发痛风 / 57

● 糖尿病肾病 / 58

状况3 不同人群糖尿病患者
的饮食建议 / 59

● 老年糖尿病 / 59

● 儿童糖尿病 / 59

● 妊娠糖尿病 / 60

● 肥胖型糖尿病 / 60

● 消瘦型糖尿病 / 60



第5章 吃对先算对，降糖更科学 / 61

第一步：计算总热量 / 61

● 计算标准体重 / 61

● 计算身体质量指数（BMI） / 61

● 判断活动强度 / 62

● 每日每千克标准体重需要的热量 / 62

● 计算总热量 / 63

第二步：计算全天糖类、蛋白质和脂肪的
供给量 / 63

第三步：确定主食量 / 64

● 计算全天所需糖类 / 64



● 计算主食的糖类含量 / 64

● 计算主食量 / 65

第四步：按比例分配三餐热量 / 65

第五步：学会食物交换份法，糖尿病饮食
不发愁 / 67

● 食物交换份法的优点 / 67

● 食物交换份数计算公式 / 68

● 八大类食物交换份表 / 68

第六步：制定适合自己的食谱 / 73

第七步：了解血糖生成指数（GI） / 74

● 影响GI值的因素 / 74

● 高低GI值食物，可以搭配食用 / 75

● 常见食物GI值一览表 / 76

专题 食物之间的其他互换 / 79



食物、 食谱篇

第6章 解析94种宜吃食物

粮食类——粗粮、细粮宜搭配着吃 / 82

- 小米 / 83
- 黑米 / 84
- 玉米 / 85
- 薏米 / 86
- 荞麦（带皮） / 87
- 燕麦片 / 88
- 黄豆 / 89
- 绿豆 / 90
- 黑豆 / 91
- 赤小豆 / 92
- 黑芝麻 / 93



蔬菜类——控制血糖的调节剂 / 94

- 菠菜 / 95
- 苋菜 / 96
- 茼蒿 / 97
- 生菜 / 98
- 大白菜 / 99
- 油菜 / 100
- 莴笋 / 101
- 空心菜 / 102
- 紫甘蓝 / 103
- 圆白菜 / 104
- 芹菜（茎） / 105
- 豌豆苗 / 106
- 韭菜 / 107
- 绿豆芽 / 108



- 西兰花 / 109
- 芦笋 / 110
- 茭白 / 111
- 白萝卜 / 112
- 胡萝卜(黄) / 113
- 莲藕 / 114
- 山药 / 115
- 魔芋 / 116
- 洋葱 / 117

- 西葫芦 / 118
- 黄瓜 / 119
- 苦瓜 / 120
- 丝瓜 / 121
- 冬瓜 / 122
- 四季豆 / 123
- 豇豆(长) / 124
- 茄子 / 125
- 西红柿 / 126
- 青椒(甜椒) / 127
- 黑木耳(水发) / 128

- 银耳(干) / 129
- 金针菇 / 130
- 香菇 / 131
- 平菇 / 132
- 草菇 / 133



水果类——吃对了，才有益 / 134

- 苹果 / 135
- 山楂 / 136
- 樱桃 / 137



- 李子 / 138
- 橄榄 / 139
- 柚子 / 140
- 柠檬 / 141
- 草莓 / 142
- 柑橘 / 143
- 猕猴桃 / 144
- 桑葚 / 145
- 番石榴 / 146
- 火龙果 / 147
- 木瓜 / 148
- 西瓜 / 149

肉类、鱼类——优质蛋白质的供应源 / 150

- 牛肉(瘦) / 151
- 驴肉(瘦) / 152
- 兔肉 / 153
- 乌鸡肉 / 154
- 鸭肉 / 155
- 鹌鹑肉 / 156

- 鲫鱼 / 157
- 鳊鱼 / 158
- 泥鳅 / 159
- 三文鱼 / 160
- 牡蛎 / 161
- 蛤蜊 / 162
- 海参 / 163



其他类——藻类、调味品、食用油、坚果、饮品：吃对，不吃错 / 164

- 海带（水浸） / 165
- 紫菜（干） / 166
- 大蒜 / 167
- 生姜 / 168
- 醋 / 169

- 橄榄油 / 170
- 山茶油 / 171
- 核桃（干） / 172
- 开心果 / 173
- 莲子 / 174
- 花生（鲜） / 175
- 绿茶 / 176
- 红茶 / 177
- 牛奶 / 178
- 酸奶 / 179
- 豆浆（无糖） / 180



专题 51种红灯食物，慎吃或忌吃 / 181

第7章 14味中药，降糖有方

降糖中药——调节血糖好帮手 / 188

- 枸杞子 / 189
- 人参 / 190
- 地黄 / 191
- 黄芪 / 192
- 茯苓 / 193
- 葛根 / 194
- 黄连 / 195
- 知母 / 196
- 灵芝 / 197
- 玄参 / 198

- 黄精 / 199
- 石膏 / 200
- 玉米须 / 201
- 马齿苋 / 202

专题 调养老偏方，拿来就用 / 203



滋补汤粥类 / 208

- 黄豆双菇汤 / 208
- 绿豆冬瓜汤 / 208
- 薏米老鸭汤 / 209
- 黑豆鲫鱼汤 / 209
- 冬瓜鲫鱼汤 / 210
- 芥菜芦荟汤 / 211
- 四季豆瘦肉汤 / 211
- 西红柿洋葱汤 / 212
- 丝瓜瘦肉汤 / 212
- 黄豆海带汤 / 213
- 银耳海参汤 / 214
- 燕麦甘薯粥 / 214
- 双黑粥 / 215
- 核桃芝麻粥 / 215
- 草菇鳕鱼粥 / 216
- 豆腐苋菜羹 / 216
- 韭菜白菜粥 / 217

营养菜肴类 / 218

- 黑芝麻拌黄瓜 / 218
- 金针菇拌绿豆芽 / 218
- 茭白炒双椒 / 219
- 瘦肉炖莴笋 / 219
- 素炒空心菜 / 220
- 凉拌苦瓜 / 220
- 平菇炒蒜黄 / 221
- 绿豆芽拌紫甘蓝 / 222

- 萝卜炒豌豆苗 / 222
- 香菇竹笋块 / 223
- 田园小炒 / 223
- 洋葱鳕鱼 / 224
- 紫菜蒸茄子 / 224
- 黄瓜炒牛肉 / 225
- 素烧冬瓜 / 226
- 秀菊苦瓜 / 226
- 素炒三丝 / 227
- 咖喱豌豆炒魔芋 / 227
- 银耳炒菠菜 / 228
- 黑木耳什锦菜 / 228
- 芦笋香菇炒肉丝 / 229
- 双椒炒鳕鱼丝 / 229
- 魔芋焖兔肉 / 230
- 紫菜芹菜卷 / 231
- 银耳西兰花 / 231
- 飘香藕片 / 232
- 枸杞子萝卜拌牡蛎 / 232
- 芦笋拌海带 / 233
- 生拌茼蒿 / 233
- 姜末拌菠菜 / 234
- 蒜泥菠菜 / 234
- 水煮泥鳅 / 235
- 美味饮品类 / 236
- 荞麦山楂豆浆 / 236
- 生菜胡萝卜豆浆 / 237
- 薏米红绿豆浆 / 237

- 黑青豆薏米浆 / 238
- 燕麦黑芝麻豆浆 / 238
- 花生薏米豆浆 / 239
- 黑米青豆豆浆 / 239
- 玉米小米豆浆 / 240
- 枸杞小米豆浆 / 240
- 牛奶开心果豆浆 / 241
- 核桃燕麦汁 / 242
- 黑豆玉米须燕麦浆 / 242
- 草莓牛奶汁 / 243
- 猕猴桃火龙果饮 / 243
- 酸奶草莓汁 / 244
- 柚子柠檬姜茶 / 244
- 木瓜玉米奶汁 / 245
- 番石榴蔬菜汁 / 245

- 柑橘萝卜汁 / 246
- 木瓜柠檬汁 / 246
- 茼蒿圆白菜汁 / 247
- 西红柿西柚汁 / 247
- 莴笋蔬果汁 / 248
- 芹菜木瓜鲜奶汁 / 249
- 猕猴桃蔬菜汁 / 249
- 梅子绿茶 / 250
- 生姜红茶 / 250
- 枸杞子茶 / 250

经典套餐一 / 251

- 绿茶馒头 / 251
- 鱼片豆腐汤 / 251
- 胡萝卜蛋丁炒饭 / 252
- 蔬菜浓汤 / 252
- 鱼肉馄饨 / 253

经典套餐二 / 254

- 芝麻玉米饼 / 254
- 青菜豆腐汤 / 254
- 芹菜水饺 / 255
- 木瓜排骨汤 / 255
- 四季豆馅饼 / 256

经典套餐三 / 257

- 小笼包 / 257
- 芦笋山药豆浆 / 257
- 萝卜炖牛肉 / 258
- 海带肉丝汤 / 258
- 牛奶鸡丝汤面 / 259

专题 不同热量需求食谱套餐推荐 / 260



第9章 详解三大经穴疗养法 / 268

按摩疗法 / 268

刮痧疗法 / 271

拔罐疗法 / 272

第10章 三大疗法对症操作步骤图解 / 274

按摩疗法 / 274

适宜上消型糖尿病患者的按摩法 / 274

适宜中消型糖尿病患者的按摩法 / 277

适宜下消型糖尿病患者的按摩法 / 279

从头到脚特效按摩 / 281

刮痧疗法 / 284

多饮者对症刮痧法 / 284

多食者对症刮痧法 / 285

多尿者对症刮痧法 / 286

拔罐疗法 / 288

多饮、多尿者对症拔罐法 / 288

气短乏力者对症拔罐法 / 289

气阴两虚者对症拔罐法 / 289

阴阳两虚者对症拔罐法 / 291

阴津亏虚者对症拔罐法 / 293

阴虚热盛者对症拔罐法 / 294

第11章 常见并发症的经穴疗养法 / 296

高血压 / 296

冠心病 / 300

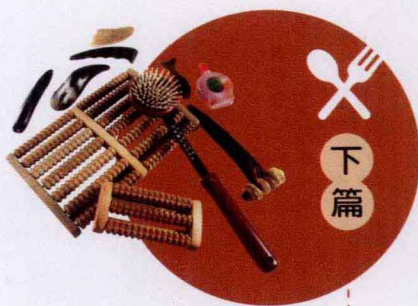
高脂血症 / 304

肥胖症 / 306

痛风 / 308

附录1 食物相宜搭配一览表 / 309

附录2 专家为你答疑解惑Q&A / 315



经穴疗养篇

特别说明:

*本书中部分食物没有标注血糖生成指数(GI)值,是因为目前其GI值暂无权威数据。

*中篇推荐的92道经典食谱,多为两人或三人的分量,糖尿病患者制作过程中需根据食物交换份计算后合理搭配用量。





上篇



糖尿病调养 理念篇

- 了解糖尿病，防患于未然
- 从饮食入手，糖尿病不可怕
- 不可忽视的营养素
- 各种状况巧妙应对
- 吃对先算对，降糖更科学

第1章

了解糖尿病，防患于未然

糖尿病是怎么回事儿

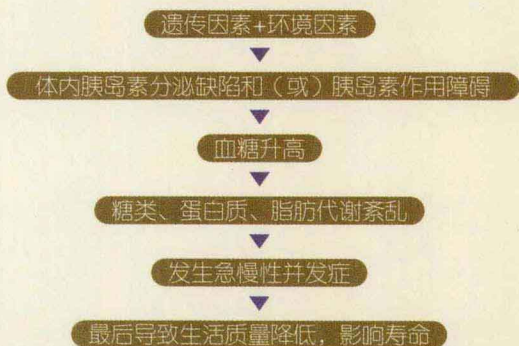
糖尿病是一组由于胰岛素分泌缺陷和（或）胰岛素作用障碍所致的以高血糖为特征的代谢性疾病。本病可引起血糖升高，出现尿糖，脂肪、蛋白质和糖类代谢紊乱等症状。严重时，还会引起并发症。

什么原因诱发了糖尿病

- 遗传因素、环境因素
- 饮食、运动



糖尿病的发生过程示意图解



“三多一少”的典型症状

“三多一少”，即多饮、多食、多尿及体重减轻，是糖尿病典型的症状，具体表现如下：

☆ **多饮**。由于尿量增加，糖尿病患者体内的水分丢失过多，出现细胞内脱水，由此刺激口渴中枢，出现烦渴多饮症状。