

糖尿病患者的
美味药膳食谱

美味药膳
食谱

你吃对
了吗

糖尿病患者饮食调养和药膳

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

糖尿病患者的
美味药膳食谱



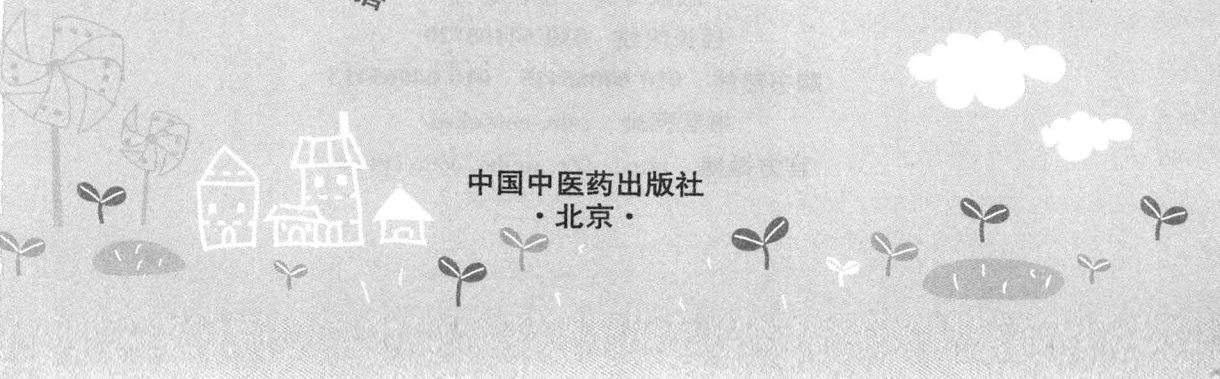
美味药膳
食谱



你吃对了吗

刘建桥 ● 编著

糖尿病患者饮食调养和药膳



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病患者的美味药膳食谱 / 刘建桥编著. —北京:
中国中医药出版社, 2013. 8

(你吃对了吗)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1570 - 1

I. ①糖… II. ①刘… III. ①糖尿病 - 食物疗法 - 食谱
IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 162203 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京东光印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 710mm × 1000mm 1/16 印张 19 字数 254 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1570 - 1

*

定价 28.80 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

内容提要

本书重点介绍了糖尿病患者的药膳配制法则，常用的糖尿病调理财材、食材的功效及用法用量，还相应地介绍了数百首食谱。通过本书系统地介绍，糖尿病患者能够选择适合自己的食疗方法、中药材和食材，能够根据书中的食谱配制出既能辅助糖尿病康复，又美味可口、营养丰富的日常饮馔。本书内容丰富，贴近患者的日常需求，适合广大糖尿病患者及家属阅读参考。

前言

PREFACE

目前，我国的糖尿病患病率越来越高，而且有年轻化趋势。这一方面对医疗提出了更高的要求，同时也使广大医务工作者意识到：应当更多地关注和加强糖尿病患者的日常生活调理，怎样给患者恰当地有效地指导，未病先防，重病防变，能够使患者通过饮食调理、生活方式的调整，促进血糖稳定水平的维持和症状康复，这都是刻不容缓而又富有实效的课题。

正是本着这个最新的科学理念，编者在收集大量相关资料的基础上，编写了这部糖尿病患者饮食调养和药膳的专题书籍。

药膳是中医和中国饮食文化的有机结合，自古有之，源远流长。而且随着中医学的进步，随着时代变迁，糖尿病药膳和饮食调养，不断有新的观念和经验出现。这些成果，大大促进了食疗在糖尿病养护当中所发挥的作用。所以对于糖尿病患者，这样一部著作，应当是很有价值的，而且实用性非常高。

本书没有大篇幅介绍读者司空见惯的糖尿病基础常识，而是将主要内容放在糖尿病的药膳配制方法、食材和药材的功效特点，以及相应方的食谱配制上面，务求突出其实用性，方便患者的应用。数百首药膳菜单，经过细心分类，使读者一目了然，能够快捷准确地选择自己适合的药材、食材和食谱。针对性强、实用性强是本书最大的亮点。

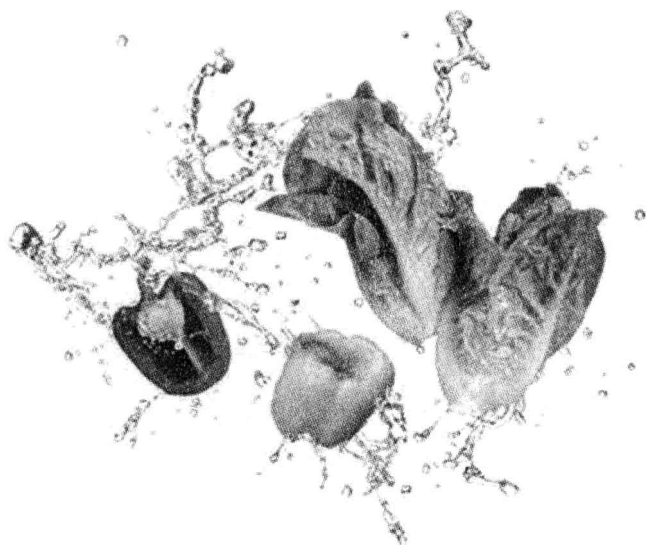
糖尿病患者使用本书，应当注意原则性的知识和具体的药材、食材应用相结合。在这个基础上，才能更好地选择药膳，达到最佳

调养的效果。

本书编写过程中，参考和应用了大量的现当代医学和营养学资料。由于资料来自于数百种期刊、图书，无法一一列举，所以谨在此对所有从事糖尿病中西医研究和从事营养学研究，以及药膳研究者，表示诚挚的感谢！

编者

2013 年 6 月



目录

CONTENTS

1

第一章 糖尿病饮食纪律



糖尿病饮食三大纪律	3
糖尿病饮食八项注意	5
糖尿病食疗六大误区	8
血糖稳定有窍门	9

2

第二章 糖尿病药膳配制法



药食同源，四气五味分清楚	15
错误搭配，这种吃法要避免	15
常用药膳，推荐食谱降血糖	17

3

第三章 降糖素食推荐菜单



小米——热量 358 千卡/100 克	49
玉米——热量 335 千卡/100 克	50
黑米——热量 333 千卡/100 克	53
燕麦——热量 380 千卡/100 克	55
荞麦——热量 304 千卡/100 克	57

黄豆——热量 359 千卡/100 克	59
红豆——热量 309 千卡/100 克	60
绿豆——热量 316 千卡/100 克	61
黑豆——热量 381 千卡/100 克	62
红薯——热量 99 千卡/100 克	63
苦瓜——热量 19 千卡/100 克	64
菠菜——热量 24 千卡/100 克	66
芹菜——热量 11 千卡/100 克	67
西兰花——热量 24 千卡/100 克	70
冬瓜——热量 11 千卡/100 克	71
豇豆——热量 29 千卡/100 克	72
洋葱——热量 39 千卡/100 克	73
山药——热量 56 千卡/100 克	74
西红柿——热量 19 千卡/100 克	75
空心菜——热量 20 千卡/100 克	77
圆白菜——热量 22 千卡/100 克	78
白菜——热量 17 千卡/100 克	79
绿豆芽——热量 18 千卡/100 克	80
胡萝卜——热量 43 千卡/100 克	81
马齿苋——热量 27 千卡/100 克	83
竹笋——热量 19 千卡/100 克	84
大蒜——热量 126 千卡/100 克	85
茄子——热量 21 千卡/100 克	87
莲藕——热量 56 千卡/100 克	88
海带——热量 12 千卡/100 克	89
银耳——热量 200 千卡/100 克	90
萝卜——热量 43 千卡/100 克	92
青椒——热量 22 千卡/100 克	94
韭菜——热量 26 千卡/100 克	96
茼蒿——热量 21 千卡/100 克	97

菜花——热量 24 千卡/100 克	98
西葫芦——热量 18 千卡/100 克	99
豌豆苗——热量 34 千卡/100 克	100
芦笋——热量 19 千卡/100 克	102
魔芋——热量 37 千卡/100 克	104
南瓜——热量 22 千卡/100 克	105
莼菜——热量 20 千卡/100 克	107
香菇——热量 17 千卡/100 克	108
紫菜——热量 207 千卡/100 克	109
芦荟——热量 47 千卡/100 克	111
木耳——热量 205 千卡/100 克	112
仙人掌——热量 113 千卡/100 克	113

4

第四章

降糖肉食推荐菜单



鸡肉——热量 167 千卡/100 克	117
乌鸡——热量 111 千卡/100 克	118
牛肉——热量 125 千卡/100 克	119
鸽肉——热量 201 千卡/100 克	121
驴肉——热量 116 千卡/100 克	122
鹌鹑——热量 110 千卡/100 克	124
鸭肉——热量 240 千卡/100 克	126
鲤鱼——热量 109 千卡/100 克	129
鳊鱼——热量 89 千卡/100 克	131
鲫鱼——热量 108 千卡/100 克	135
三文鱼——热量 139 千卡/100 克	136
河虾——热量 81 千卡/100 克	137
泥鳅——热量 96 千卡/100 克	139
牡蛎——热量 73 千卡/100 克	140

鱿鱼——热量 75 千卡/100 克	141
蛤蜊——热量 30 千卡/100 克	142
金枪鱼——热量 46 千卡/100 克	144
田螺——热量 60 千卡/100 克	145

5

第五章

糖尿病也能吃水果



番石榴——热量 41 千卡/100 克	150
山楂——热量 95 千卡/100 克	150
桑椹——热量 49 千卡/100 克	152
柚子——热量 41 千卡/100 克	153
樱桃——热量 46 千卡/100 克	154
石榴——热量 41 千卡/100 克	155
火龙果——热量 51 千卡/100 克	156
苹果——热量 52 千卡/100 克	157
猕猴桃——热量 56 千卡/100 克	158
香蕉——热量 91 千卡/100 克	159
桃——热量 48 千卡/100 克	160
杨桃——热量 29 千卡/100 克	161
橙子——热量 47 千卡/100 克	162
西瓜——热量 25 千卡/100 克	163
橘子——热量 43 千卡/100 克	164
菠萝——热量 41 千卡/100 克	165
甜瓜——热量 26 千卡/100 克	166
木瓜——热量 27 千卡/100 克	167
荔枝——热量 70 千卡/100 克	168
柠檬——热量 35 千卡/100 克	170
李子——热量 36 千卡/100 克	171
无花果——热量 59 千卡/100 克	172

杏——热量 36 千卡/100 克	173
草莓——热量 30 千卡/100 克	174
橄榄——热量 49 千卡/100 克	175

6

第六章 降糖综合食谱推荐



低等热能一日正餐	179
中等热能一日正餐	180
常规一周食谱推荐	180
老年患者一日三餐	182
肥胖患者一日三餐	183
消瘦型患者一日三餐	184
妊娠糖尿病一日三餐	185
糖尿病肾病一日三餐	187
合并高血脂一日三餐	188
糖尿病合并高血压一日三餐	189
合并痛风的一日三餐	190

7

第七章 糖尿病并发症食疗方



肥胖型糖尿病患者的食疗方	193
消瘦型糖尿病患者食疗方	197
妊娠糖尿病患者食疗方	200
各型糖尿病患者均宜的食疗方	202
糖尿病性神经病变食疗方	218
糖尿病性癫痫食疗方	220
糖尿病性高脂血症食疗方	221
糖尿病性脑血管病食疗方	225

糖尿病性高血压食疗方	229
糖尿病性冠心病食疗方	233
糖尿病并发心血管的食疗方	237
糖尿病并发眼病食疗方	240
糖尿病并发失眠症食疗方	243
糖尿病合并皮肤病变食疗方	245
糖尿病肾病食疗方	248
糖尿病性泌尿系感染食疗方	251
糖尿病并发外阴炎食疗方	254
糖尿病性阳痿食疗方	257
糖尿病并发性冷淡食疗方	258
糖尿病性肝硬化的中医食疗	262
糖尿病便秘食疗方	265
糖尿病腹泻食疗方	267
糖尿病足食疗方	270
糖尿病并发感冒食疗方	271
糖尿病并发气管炎食疗方	273
糖尿病并发肺炎食疗方	278
糖尿病并发肺结核食疗方	281
糖尿病性口腔疾病食疗方	283
糖尿病并发扁桃体炎食疗方	285
糖尿病并发甲亢食疗方	286
糖尿病性骨质疏松如何饮食调理	287
糖尿病性痛风如何饮食调理	288
糖尿病并发前列腺炎患者的食疗方	288

第一章

糖尿病饮食纪律



糖尿病与生活习惯是分不开的。当人们饮食过多，因不控制而造成营养过剩时，就容易使原已潜在的功能低下的胰岛 β 细胞负担加大，诱发糖尿病。糖尿病终生都要进行饮食调理。虽然有的患者经过治疗，临床症状消失，血糖、尿糖与正常人一样，但葡萄糖耐量检查仍不正常。如果不加以注意，不控制或不合理饮食，还容易出现高血糖及尿糖。

饮食调理在糖尿病治疗中最重要、最基本，所有患者无论什么类型、病情轻重、有无并发症，也无论是否在进行药物治疗，都必须坚持不懈地接受饮食调理。



糖尿病饮食三大纪律

★★★

低糖、低脂、低盐

糖尿病患者要控制高糖、高脂食物，并减少盐分摄入。糖尿病患者初期控制饮食时，饥饿感特别明显，很难忍受。饥饿感是糖尿病的一种症状，病情减轻后，就会随之改善。另外，减少食量会饥饿，但为了治好病，一定要学会忍受。

以下办法可对付饥饿感：

首先，控制饮食要循序渐进，切不可急于求成。可每周减少主食 100~200 克，1 个月左右应限制在每天 300 克左右。

其次，调整饮食结构。应多吃低糖、低热量食品，如黄瓜、大白菜、豆芽、菠菜、冬瓜、南瓜、韭菜、青椒、莴笋、茄子、菜花及海藻类、蘑菇类、豆腐等；多选用粗杂粮代替细粮，如红豆粥、莜麦面以及三合面、玉米面制作的馒头、面条等；高纤维食品可使胃排空延长、肠运转时间改变；可溶性纤维在肠内形成凝胶可使糖的吸收减慢，同时能够增加耐饥力；高纤维食物包括麦麸、玉米皮、甜菜、海藻类植物等。此外，糖尿病患者应于每餐前先吃一碗蔬菜（含碳水化合物 4% 以下的蔬菜任选一种，少用油），来增加饱腹感，然后再吃正餐。

最后，少食多餐。两餐之间饥饿时，用黄瓜、西红柿等来加餐，不过加餐的量要从正餐中减去。

优质蛋白、高纤维、富含矿物质

选择优质蛋白质食品，植物性食品以豆制品最佳，动物性食品以鱼和瘦肉为宜。多吃高纤维食物，谷类如糙米、燕麦；蔬菜如花菜、莴笋、豌豆；水果如苹果、梨、柑橘等都很好。高纤维食物不但含有大量维生素，而且能降血脂，延缓葡萄糖吸收率，有助血糖



稳定。多吃含钙、镁、铬、锌、硒食物。

餐后血糖的高低不但与食物的能量、含糖量相关联，而且与食物血糖生成指数密不可分。例如，从含糖量来看，西瓜似乎很适合糖尿病患者食用，因为它的含糖量较低（每100克含糖量4克）；从食物血糖生成指数这个方面来说，西瓜的血糖生成指数高达72，因此西瓜要少吃为佳。

按食物血糖生成指数高低来安排和调整食物，更符合控制餐后血糖的需求。饮食调理的基本原则是要根据自己的标准体重来制定每天的进食量，而选择食物的原则要根据食物的血糖生成指数。科学依据血糖生成指数来搭配食物，多选血糖生成指数在50以下的，少吃50~70的，慎选70以上的，控制血糖会达到理想，而且患者对食物的选择余地大了，可以放心地选用水果、豆类食品和富含膳食纤维的食物，不但满足口腹之欲，又控制了血糖的升高。

定量、定时、规律餐

糖尿病患者要注意饮食定时、戒烟、戒酒，并适当运动。采用胰岛素治疗者更要控制饮食，并强调进食要定量、定时。

定量，即每餐的量要基本固定。通常，胰岛素的用量是医生针对患者的合理进食量确定的，吃多了，胰岛素就不够用，会导致餐后高血糖；吃少了，胰岛素用量就可能过多，容易在胰岛素作用达到高峰时产生低血糖。这种高血糖或低血糖将对全天的血糖水平有严重影响。严重的低血糖引起体内反应性血糖激素的分泌增加，从而产生低血糖后的高血糖。有时，这种高血糖能够持续数天。

定时，即每天注射胰岛素的时间和进餐时间要相对固定。胰岛素的作用有个时间曲线，食物的吸收也有个时间曲线。正常人在进食后血糖升高，刺激胰岛素释放。血糖越高，胰岛素释放的量就越多，两者是相辅相成的。糖尿病患者的胰由于不具备产生足够胰岛



素的功能，因此采取注射胰岛素以分解食物消化吸收后产生的血糖，这就要求饮食要有规律，掌握好胰岛素注射时间。因为注射胰岛素后，无论是否进食，胰岛素都会被吸收和起作用。一旦不及时进食，就有可能诱发严重的低血糖；相反，若过早进食，当血糖上升时，胰岛素的作用还没有充分发挥，就会产生高血糖。当大量的葡萄糖进入肝脏和肌肉，并随尿排出体外，血糖开始下降时，胰岛素作用才达到最大化，此时就可能导致严重的低血糖。所以，注射胰岛素的患者务必使进食适应于胰岛素的作用。

糖尿病饮食八项注意



减轻胰岛素负担，使血糖、血脂达到或接近正常值，并防止或延缓心血管等并发症的发生与发展，保护残存胰岛功能。糖尿病患者都存在程度不同的胰岛素功能障碍，饮食调理的目的在于使胰岛素 β 细胞得到休息，使残留功能能够保存。

糖尿病患者常会出现代谢紊乱，可针对患者的实际情况在饮食上进行调节。若血脂高，则应低脂饮食；若出现低蛋白血症者，则应多摄取蛋白质。最终目的是要使血糖、血脂、蛋白达到或接近正常，并避免高钠对心血管的危害，进而防止或延缓各种慢性并发症的发生及发展。

提倡科学的饮食调理，并非单纯控制饮食或采取饥饿疗法，糖尿病患者应该注意对饮食的合理控制，需要重视以下八项。

重视饮食调理

饮食调理是治疗糖尿病的基础，是一切治疗方法的前提，对各类糖尿病患者通用。轻型病例以食疗为主，中、重型患者，在饮食调理的基础上，科学应用体疗和药物疗法。只有饮食控制好了，口服降糖药或胰岛才能发挥好的疗效。否则，单纯依赖药物治疗而忽略食疗，临床效果也不明显。