

彩色
图解

随身查系列



中国家庭必备工具书

权威! 防治糖尿病
的饮食指南

实用! 可随时请教
的饮食专家

糖尿病 饮食宜忌慎

40条饮食技巧教你有效降低血糖
158种降糖食材任你随意挑选
106种忌吃食材让你避开雷区
18款并发症食谱让你吃出美味和健康

柴瑞震◎主编

随身查



等元素，具有降低
血糖的作用。



红豆含有丰富的膳
食纤维，可以促进排
便，从而减缓餐后血糖
的上升速度。

红
豆

数较高

榴
莲

榴莲中含热量及
糖分较高，易升高血
糖；榴莲的血糖生成指

榴
莲



鲳 鱼

鲳鱼含有较
高的钾，过多食用
会加重糖尿病患者的
身体负担。



黑龙江出版集团

糖尿病

饮食宜忌慎随身查

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

糖尿病饮食宜忌慎随身查 / 柴瑞震主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5388-7672-7

I. ①糖… II. ①柴… 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 222052 号

糖尿病饮食宜忌慎随身查

TANGNIAOBING YINSHI YIJISHEN SUISHENCHA

主 编 柴瑞震

责任编辑 项力福 马远洋

封面设计 王明贵

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 北京缤索印刷有限公司

开 本 880 × 1230 1/64

印 张 5

字 数 150 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7672-7/R · 2189

定 价 18.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

糖尿病

饮食宜忌慎随身查

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

糖尿病饮食宜忌慎随身查 / 柴瑞震主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5388-7672-7

I. ①糖… II. ①柴… 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 222052 号

糖尿病饮食宜忌慎随身查

TANGNIAOBING YINSHI YIJISHEN SUISHENCHANG

主 编 柴瑞震

责任编辑 项力福 马远洋

封面设计 王明贵

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.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京缤索印刷有限公司

开 本 880 × 1230 1/64

印 张 5

字 数 150 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7672-7/R · 2189

定 价 18.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

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。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38本畅销医学书籍，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高度评价。



前言

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”，条理清晰，方便糖尿病患者进行速查。大力推荐了158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，吃得健康，吃得美味。有“宜”自然有“忌”，本书还列举了106种糖尿病患者忌吃的食材，给出忌吃原因以及不宜食用该食材的患有其他疾病的人群，让患者能科学地避开饮食误区。值得注意的是，糖尿病还容易引起许多并发症，本书针对比较常见的18种糖尿病并发症，介绍了相应的饮食疗法，内容涵盖其饮食的宜忌、食疗方和中医疗法，患者能针对症型、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。

对于糖尿病而言，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。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。

本书中所涉及的每种食材中各营养素（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。为了方便读者计算热量，本书中热量的单位统一使用：千卡/100克。

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，仅供参考用之，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，辩证考虑。

编者衷心希望本书能对糖尿病患者及其家属提供一定的帮助。同时，在编撰的过程中，难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵的意见，也祝愿所有糖尿病患者能早日康复。

柴瑞震

目录 | CONTENTS

第一章 | 20条糖尿病常识

第1条 糖尿病的类型.....	016
第2条 糖尿病对人体的危害.....	016
第3条 糖尿病易感人群	017
第4条 糖尿病的警告信号	017
第5条 糖尿病的预防.....	018
第6条 糖尿病饮食疗法的重要性的目标.....	018
第7条 降糖元素:膳食纤维、脂肪酸等	019
第8条 降糖元素:维生素B ₁ 、维生素B ₂ 、维生素B ₆ ...	019
第9条 降糖元素:维生素A、维生素C、维生素E...	020
第10条 降糖元素:钙、铬、锌、镁、硒	020
第11条 学会计算每日所需总热量.....	021
第12条 了解食物的交换份法.....	022
第13条 谷豆蛋奶四类食物等值交换表	023
第14条 蔬果、肉禽、水产类等值交换表....	023
第15条 老年糖尿病患者的饮食安排	024
第16条 儿童糖尿病患者的饮食安排	024
第17条 肥胖型糖尿病患者的饮食安排	025



第18条 妊娠期糖尿病患者的饮食安排	025
第19条 更年期糖尿病患者的饮食安排	026
第20条 消瘦型糖尿病患者的饮食安排	026



第二章 | 20条糖尿病患者饮食之宜

第1条 合理摄取蛋白质	028
第2条 合理摄取脂肪	029
第3条 合理摄取糖分	030
第4条 早上吃好、中午吃饱、晚上吃少	030
第5条 饮食宜粗细搭配，荤素均衡	031
第6条 饮食宜淡、暖	031
第7条 先吃菜后吃饭	032
第8条 进食宜细嚼慢咽	032
第9条 合理进食水果	033
第10条 糖尿病患者宜进食蔬菜	033
第11条 宜合理进食海产品	034
第12条 宜常食南瓜粉	034
第13条 宜摄取充足的维生素和无机盐	035
第14条 少量饮用茶和咖啡	035
第15条 宜适当进食低脂牛奶	036
第16条 宜合理摄入木糖醇、果糖	036
第17条 睡前宜合理加餐	037
第18条 宜合理进食粥类食物	037



第19条 吃零食宜选择合适时间	038
第20条 牢记糖尿病饮食歌	038



第三章 | 20条糖尿病患者饮食之忌

第1条 忌过量饮酒	040
第2条 忌不吃主食	040
第3条 忌忽视副食的热量	041
第4条 忌不吃早餐	041
第5条 忌节食、断食减肥	042
第6条 忌只吃素不吃荤	042
第7条 忌过量食用瓜子、花生	043
第8条 忌限制饮水	043
第9条 忌过量服用降糖药	044
第10条 忌每日只吃粗粮不吃细粮	044
第11条 忌过量控制饮食	045
第12条 忌摄入过量食盐	045
第13条 忌过量食用点心和饮料	046
第14条 忌过量摄入植物油	046
第15条 忌无限制地吃“无糖食品”	047
第16条 忌用蜂蜜代替食糖	047
第17条 忌用木糖醇代替胰岛素	048
第18条 忌用常规烹调方式	048
第19条 糖尿病患者食糖禁忌	049
第20条 糖尿病患者外食禁忌	050



第四章

158种宜吃食物及黄金组合

玉米	052	南瓜	092
小米	054	西兰花	094
薏米	056	胡萝卜	096
黑米	058	芦笋	098
荞麦	060	竹笋	100
燕麦	062	洋葱	102
红豆	064	西红柿	104
绿豆	066	青椒	106
黄豆	068	甜椒	108
黑豆	070	芦荟	110
莜麦	072	茼蒿	112
大麦	073	魔芋	114
花豆	074	西葫芦	116
豆角	075	茄子	118
扁豆	076	白萝卜	120
豆腐	077	花菜	122
大白菜	078	苦瓜	124
菠菜	080	冬瓜	126
空心菜	082	丝瓜	128
包菜	084	小白菜	130
马齿苋	086	紫甘蓝	132
芹菜	088	生菜	134
黄瓜	090	芥菜	135



豌豆苗	136
芥菜	137
芥蓝	138
莴笋	139
苋菜	140
黄豆芽	141
上海青	142
蒜薹	143
牛蒡	144
仙人掌	145
银耳	146
黑木耳	148
香菇	150
草菇	152
金针菇	154
猴头菇	156
鸡腿菇	158
口蘑	160
鸽肉	162
土鸡	164
乌鸡	166
兔肉	168
猪脊骨	170
鸡蛋	171
鸭肉	172
鹌鹑	173



驴肉	174
鸡胗	175
牛奶	176
酸奶（脱脂）	177
紫菜	178
海带	180
鲫鱼	182
牡蛎	184
三文鱼	186
海参	188
鳗鱼	190
鲢鱼	191
青鱼	192
带鱼	193
鳊鱼	194
鳕鱼	195
鱿鱼	196
扇贝	197
甲鱼	198
鲤鱼	199
金枪鱼	200
蛤蜊	201
河蚌	202
裙带菜	203
石花菜	204
苹果	205

樱桃	206	核桃	228
草莓	207	腰果	229
西瓜	208	杏仁	229
蓝莓	209	大蒜	230
木瓜	210	姜	230
桃	211	咖喱	231
猕猴桃	212	醋	231
菠萝	213	橄榄油	232
石榴	214	芝麻油	232
番石榴	215	茶油	233
火龙果	216	葵花籽油	233
柚子	217	螺旋藻	234
葡萄柚	218	花粉	234
李子	219	绿茶	235
杨桃	220	红茶	235
柠檬	221	绿豆汤	236
橄榄	222	柠檬汁	236
山楂	223	普洱茶	237
榛子	224	豆浆	237
板栗	224	人参	238
花生	225	枸杞	238
芝麻	225	丹参	239
葵瓜子	226	玉米须	239
西瓜子	226	白术	240
松子	227	黄连	240
南瓜子	227	黄芪	241
莲子	228	山药	241

桔梗	242	茯苓	243
生地黄	242	葛根	244
灵芝	243	桂皮	244



第五章 | 106种忌吃食物

糯米	246	红薯	256
粳米	246	土豆	256
小麦	247	芋头	257
高粱	247	雪里蕻	257
西米	248	酸菜	258
蚕豆	248	菱角	258
油饼	249	香椿	259
面包	249	香菜	259
比萨	250	百合	260
蛋糕	250	甜菜	260
油条	251	韭菜	261
面条	251	莲藕	261
月饼	252	豌豆	262
饼干	252	荷兰豆	262
锅巴	253	肥猪肉	263
腐竹	253	猪肝	263
年糕	254	猪肚	264
绿豆糕	254	猪腰	264
粽子	255	猪脑	265
方便面	255	猪蹄	265



牛肚	266	榴莲	279
羊肝	266	葡萄	280
羊肚	267	桂圆	280
鸡心	267	哈密瓜	281
炸鸡	268	梨	281
鹅肝	268	香蕉	282
香肠	269	芒果	282
腊肉	269	桑葚	283
松花蛋	270	山竹	283
咸鸭蛋	270	红枣	284
鱼子	271	白果	284
河虾	271	无花果	285
鲍鱼	272	枇杷	285
胖头鱼	272	开心果	286
鲳鱼	273	蜜饯	286
河蟹	273	猪油	287
墨鱼	274	黄油	287
淡菜	274	奶油	288
橘子	275	牛油	288
橙子	275	麦芽糖	289
柿子	276	白砂糖	289
椰子	276	冰糖	290
甘蔗	277	红糖	290
甜瓜	277	八角	291
黑枣	278	茴香	291
杨梅	278	胡椒粉	292
荔枝	279	黄酒	292

啤酒	293	珍珠奶茶	296
白酒	293	冰激凌	296
糯米酒	294	蜂蜜	297
红葡萄酒	294	爆米花	297
白葡萄酒	295	薯片	298
可乐	295	油面筋	298

第六章

18种糖尿病并发症饮食疗法

第1种 糖尿病并发冠心病	300
第2种 糖尿病并发脑血管病	301
第3种 糖尿病并发肾病	302
第4种 糖尿病并发高脂血症	303
第5种 糖尿病并发高血压	304
第6种 糖尿病并发脂肪肝	305
第7种 糖尿病并发痛风	306
第8种 糖尿病并发眼病	307
第9种 糖尿病并发便秘	308
第10种 糖尿病并发腹泻	309
第11种 糖尿病并发骨质疏松	310
第12种 糖尿病并发皮肤瘙痒	311
第13种 糖尿病并发失眠	312
第14种 糖尿病并发肺结核	313
第15种 糖尿病并发支气管炎	314
第16种 糖尿病并发尿路感染	315
第17种 糖尿病足	316
第18种 糖尿病勃起功能障碍	317

