



降糖 食物排行榜

——饮食治疗糖尿病

王强虎 编 著

本书献给勇于自我饮食调理糖尿病的朋友！



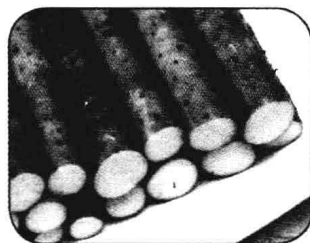
人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

JIANGTANG SHIWU PAIHANGBANG

降糖食物排行榜

——饮食治疗糖尿病

王强虎 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

降糖食物排行榜——饮食治疗糖尿病/王强虎编著. —北京:人民军医出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5091-6605-5

I. ①降… II. ①王… 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 096512 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:聂翠蓉 刘婉婷 责任审读:谢秀英

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京华正印刷有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:12.5 字数:153 千字

版、印次:2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

本书在介绍糖尿病及其并发症的基础上,重点向糖尿病患者推荐精选常用的降糖食物、降糖药粥、降糖汤羹、降糖药茶、药食两用食物,以及影响降糖的食物和饮食习惯。本书内容通俗易懂,科学性、实用性较强,患者可运用书中介绍的知识进行自我保健,指导饮食降糖。本书适宜于糖尿病患者阅读参考,同时对于基层医师也有一定的指导意义。



前言

目前医学界公认,“运动、饮食、心理”三者互相配合是糖尿病治疗的“三大法宝”。而饮食疗法是医学界公认的治疗糖尿病的一项基本措施。无论糖尿病属于何种类型,病情是轻是重,有无并发症,是否用胰岛素或口服降糖药物治疗,都必须严格执行和长期坚持饮食控制。也就是说,降糖饮食疗法是防治糖尿病的基本方法,也是预防和控制并发症的重要手段。糖尿病患者掌握和运用这些知识,对于控制糖尿病病情、提高生命质量会产生积极效果。

之所以如此,是因为中医学理论认为,“药”与“食”本是同源的,食物本身也是药物。对于糖尿病患者来说,单纯使用药物治疗是不够的,治疗要以药物为主,食物为辅,将药物和食物结合起来,才能获得较为明显的疗效。

但糖尿病患者怎样才能寻求到好的科学的饮食降糖方法?如何选择食物与药膳确实是一门科学。譬如:黑芝麻、葱、洋葱、胡萝卜等食物,有助于改善因少吃淀粉食物而造成的乏力等症状,并能降低血糖,其中葱还能增强人体对蛋白质的利用。黄鳝能够改善血糖代谢,降低血糖。柚子含有胰岛素样物质,有类似胰岛素的作用,可以调节体内的血糖水平,达到降血糖的目的。南瓜、魔芋、菠菜根、苦瓜等也含有降血糖成分,

其中南瓜、魔芋还有饱腹充饥作用。从另一方面来看,中医学在数千年的食疗实践中积累了丰富的治疗糖尿病的有效方法和临床经验,对于治疗糖尿病具有十分重要的意义,取得了很大成就。

为了使糖尿病患者全面了解食物以及常用药膳对糖尿病的作用,本书精选了多种抗糖尿病药膳及常用食物。其中创新药膳方占有很大比重,这些食物和药膳方可帮助广大糖尿病患者。患者可在积极配合医生进行胰岛素或降糖药物治疗的同时,运用书中介绍的知识进行自我保健。本书注重科学性、新颖性、实用性,语言通俗易懂,希望成为糖尿病患者的最佳读物。本书对于糖尿病患者饮食降糖具有较强的指导性,既适宜于糖尿病患者阅读参考,对于基层医师也具有一定的指导作用。

2013-1-23 于西安



一、认识糖尿病及其并发症 1

1. 血糖是怎么回事 /1
2. 血糖稳定为什么至关重要 /2
3. 血糖高就是糖尿病吗 /3
4. 肝肾两脏在血糖调节中的作用 /3
5. 血糖监测的时间和频度 /4
6. 自我监测血糖的操作方法 /5
7. 自我监测血糖的注意事项 /5
8. 血糖值以保持多少为宜 /6
9. 什么是糖耐量试验 /6
10. 有些患者血糖餐后为何比餐前还低 /7
11. 糖尿病诊疗中测定 C 肽的意义 /8
12. 糖尿病患者为什么中老年人居多 /8
13. 糖尿病的三多一少临床症状 /9
14. 糖尿病是不是一定有三多一少症状 /11
15. 糖尿病患者为什么早期餐前饥饿难忍 /11

16. 不要踩到低血糖的“雷区” /12
17. 什么是糖尿病苏木杰现象 /13
18. 什么是糖尿病黎明现象 /13
19. 同是高血糖,处理却迥异 /14
20. 低血糖反应的表现有哪些 /15
21. 糖尿病要药物治疗与日常调养两手抓 /15
22. 糖尿病如何改善和提升 pH /16
23. 什么是“B 细胞休息” /17
24. 糖尿病和体重之间有什么关系 /17
25. 糖尿病的并发症信号 /18
26. 糖尿病并发症有哪些危害 /19
27. 糖尿病是冠心病的危险因素 /20
28. 糖尿病可以并发高血压病 /21
29. 糖尿病可以并发肺结核 /22
30. 糖尿病易引起视力下降 /22
31. 糖尿病最易并发眼底病 /23
32. 糖尿病最易并发白内障 /24
33. 糖尿病容易并发口腔疾病 /24
34. 肺炎是糖尿病患者要警惕的并发症 /25
35. 糖尿病与皮肤病的关系 /26
36. 什么是糖尿病肾病 /28
37. 糖尿病肾病的表现 /29
38. 糖尿病患者血脂容易不正常 /30
39. 高血黏对糖尿病患者的危害很大 /30
40. 男性糖尿病患者阳痿多 /31
41. 女性糖尿病患者与性功能 /33

42. 糖尿病常见的肝脏并发疾病有哪些 /34
43. 糖尿病患者容易合并抑郁症 /35
44. 糖尿病性低血糖症 /36
45. 糖尿病低血糖的预防措施 /37
46. 判断血糖的高低忌跟着感觉走 /37
47. 糖尿病酮症及酮症酸中毒 /38
48. 如何预防糖尿病高渗性昏迷 /39
49. 糖尿病乳酸性酸中毒的应对 /40
50. 糖尿病并发感染的有效预防 /42
51. 糖尿病性脂肪肝的预防与治疗 /43
52. 什么是糖尿病性脑血管病 /44
53. 糖尿病下肢血管病变的主要体征 /45
54. 什么是糖尿病足 /46
55. 糖尿病足有哪些主要临床表现 /46
56. 糖尿病性神经病变的临床特点 /47
57. 糖尿病患者容易并发动脉硬化 /48
58. 糖尿病与妊娠的关系如何 /49
59. 妊娠期糖尿病的类型有哪几种 /50
60. 糖尿病与骨质疏松 /51

二、日常食物降糖防病排行榜 53

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 蘑 菇 /53 | 2. 木 耳 /54 | 3. 苦 瓜 /55 |
| 4. 大 蒜 /56 | 5. 南 瓜 /57 | 6. 洋 葱 /58 |
| 7. 海 带 /59 | 8. 燕 麦 /60 | 9. 蜂王浆 /61 |
| 10. 雍 菜 /62 | 11. 薏 米 /63 | 12. 黄 鳝 /64 |
| 13. 魔 芋 /65 | 14. 萝 卜 /66 | 15. 荞 麦 /67 |

- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 16. 咖啡 / 67 | 17. 山药 / 69 | 18. 赤小豆 / 70 |
| 19. 玉米须 / 71 | 20. 海参 / 72 | 21. 冬瓜 / 73 |
| 22. 西瓜皮 / 75 | 23. 芹菜 / 76 | 24. 蚕蛹 / 77 |
| 25. 山楂 / 79 | 26. 樱桃 / 80 | 27. 荔枝核 / 81 |
| 28. 泥鳅 / 82 | 29. 菠菜根 / 83 | 30. 胡萝卜 / 84 |
| 31. 马齿苋 / 85 | 32. 龙须菜 / 86 | 33. 柚子 / 87 |
| 34. 香菇 / 88 | 35. 桂皮 / 89 | 36. 鹌鹑 / 90 |
| 37. 蛤蜊 / 91 | 38. 牡蛎 / 92 | 39. 绞股蓝 / 93 |
| 40. 黄豆 / 94 | 41. 绿豆 / 95 | 42. 黑豆 / 96 |
| 43. 豇豆 / 98 | 44. 麦麸 / 99 | 45. 小米 / 100 |
| 46. 猪胰 / 100 | 47. 蜂胶 / 101 | 48. 鸡蛋 / 102 |
| 49. 葡萄酒 / 103 | 50. 茶叶 / 104 | |

三、饮食药粥治病降糖排行榜 107

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 枸杞粳米粥 / 109 | 2. 黄芪粳米粥 / 109 |
| 3. 扁豆粳米粥 / 110 | 4. 葛根粳米粥 / 110 |
| 5. 菠菜内金粥 / 111 | 6. 地骨皮粥 / 111 |
| 7. 山药猪肚粥 / 112 | 8. 猪肚粳米粥 / 112 |
| 9. 萝卜粳米粥 / 112 | 10. 花粉粳米粥 / 112 |
| 11. 南瓜苡麦粥 / 113 | 12. 南瓜粟米粥 / 113 |
| 13. 黑豆苡仁粥 / 113 | 14. 玉米须芦笋粥 / 114 |
| 15. 燕麦牛奶粥 / 114 | 16. 绿豆燕麦粥 / 114 |
| 17. 赤豆燕麦粥 / 115 | 18. 赤豆高粱粥 / 115 |
| 19. 羊肉萝卜粥 / 115 | 20. 海带粟米粥 / 116 |
| 21. 海带苡麦粥 / 116 | 22. 海参黄芪粥 / 116 |
| 23. 洋参核桃粥 / 117 | 24. 陈皮海带粥 / 117 |

25. 海藻双仁粥 / 117

四、饮食汤羹降糖防病排行榜 118

- | | |
|-------------------|------------------|
| 1. 百合芦笋汤 / 118 | 2. 葱姜豆腐汤 / 119 |
| 3. 鲜味螺汤 / 120 | 4. 小豆鲤鱼汤 / 120 |
| 5. 海蜇马蹄汤 / 121 | 6. 海蜇荸荠汤 / 121 |
| 7. 地黄核桃汤 / 121 | 8. 枸杞西芹汤 / 122 |
| 9. 桑椹猪胰汤 / 122 | 10. 鲜莲银耳汤 / 123 |
| 11. 枸杞杜仲汤 / 123 | 12. 洋参银鱼羹 / 123 |
| 13. 枸杞鳝鱼羹 / 124 | 14. 海参猪胰汤 / 125 |
| 15. 土茯苓猪骨汤 / 125 | 16. 公英瘦肉汤 / 125 |
| 17. 旱芹菜番茄汁 / 126 | 18. 芹菜胡萝卜汁 / 126 |
| 19. 鲜薤菜二冬汁 / 127 | 20. 人参胡萝卜汁 / 127 |
| 21. 鲜番茄黄瓜汁 / 127 | 22. 鲜竹笋槐花汁 / 128 |
| 23. 嫩芦笋番茄汁 / 128 | 24. 鲜石斛萝卜汁 / 128 |
| 25. 鲜玉竹番茄汁 / 129 | 26. 枸杞叶芹菜汁 / 129 |
| 27. 鲜芹菜豆奶汁 / 130 | 28. 苹果胡萝卜汁 / 130 |
| 29. 胡萝卜苹果汁 / 130 | 30. 枸杞叶苹果汁 / 131 |
| 31. 番茄菠萝苦瓜汁 / 131 | |

五、日常药茶降糖防病排行榜 132

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 花粉降糖茶 / 133 | 2. 菟丝子茶 / 133 |
| 3. 田螺降糖茶 / 134 | 4. 芦叶降糖茶 / 134 |
| 5. 玉竹乌梅茶 / 135 | 6. 麦冬党参茶 / 135 |
| 7. 山药天花粉茶 / 135 | 8. 二皮小豆茶 / 135 |
| 9. 山药枸杞茶 / 136 | 10. 芦笋冬瓜茶 / 136 |

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 11. 麦麸玉竹茶 / 137 | 12. 二仁粟米茶 / 137 |
| 13. 小豆洋参茶 / 137 | 14. 玉竹麦麸茶 / 138 |
| 15. 蚕豆大蒜茶 / 138 | 16. 粟米苡麦茶 / 138 |
| 17. 绿豆银花茶 / 139 | 18. 薯叶苦瓜饮 / 139 |

六、药食两用食物降糖防病排行榜 140

- | | | |
|----------------|---------------|---------------|
| 1. 蚂 蚁 / 140 | 2. 西洋参 / 141 | 3. 黄 芪 / 144 |
| 4. 葛 根 / 147 | 5. 石 斛 / 150 | 6. 地 黄 / 152 |
| 7. 麦 冬 / 154 | 8. 玉 竹 / 156 | 9. 黄 精 / 158 |
| 10. 枸杞子 / 160 | 11. 地骨皮 / 163 | 12. 绞股蓝 / 164 |
| 13. 丹 参 / 165 | 14. 黄 连 / 166 | 15. 天花粉 / 167 |
| 16. 西瓜翠衣 / 167 | | |

七、影响降糖的食物和饮食习惯 169

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 1. 浓 茶 / 170 | 2. 红 枣 / 170 |
| 3. 糯 米 / 170 | 4. 无花果 / 171 |
| 5. 甘 蔗 / 171 | 6. 蜂 蜜 / 172 |
| 7. 人 参 / 172 | 8. 桂 圆 / 173 |
| 9. 罗汉果 / 173 | 10. 月 饼 / 174 |
| 11. 饮 酒 / 174 | |
| 12. 糖尿病患者能不能吃水果 / 175 | |
| 13. 稳定血糖需要做好饮食安排 / 176 | |
| 14. 糖尿病患者要合理搭配主食 / 176 | |
| 15. 糖尿病患者严格控制主食用量吗 / 177 | |
| 16. 糖尿病患者要限制食盐用量 / 177 | |
| 17. 糖尿病患者降糖要做到进餐有序 / 178 | |

18. 糖尿病患者要坚持“三多三少” / 179	
19. 糖尿病患者饮食方式的“四宜四忌” / 180	
20. 糖尿病患者食后需要“四个行动” / 183	
附录 A: 糖尿病各种指标控制表	185



认识糖尿病及其并发症

1. 血糖是怎么回事

人体所需能量的 70% 来源于糖, 糖尿病患者必须了解血糖的来龙去脉, 因为这关系到血糖高低的问题。

(1) 血糖的概念: 血糖是指血液中的葡萄糖(图 1), 血液中葡萄糖以外的糖类及血液以外的糖类均不能称之为血糖。

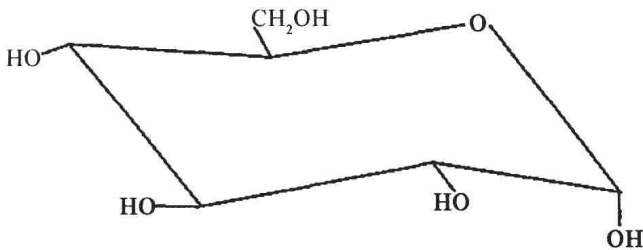


图 1 葡萄糖的结构, 是六角形。五个角是碳原子, 一个角是氧原子。氧原子又跟氢连结, 可被看作是水的构造, 因此被叫做碳水化合物

(2) 血糖的来源: 一是由食物消化吸收而来; 二是由肝内储存的糖原分解而来; 三是由脂肪和蛋白质转化而来。

(3) 血糖的去处: 一是氧化转变为能量, 供人体消耗; 二是转化为糖原

储存于肝脏和肌肉中；三是转化为脂肪和蛋白质等营养成分加以储存。

(4)人体调节血糖的重要器官：一是肝脏，通过储存和释放葡萄糖来调节血糖；二是神经系统，通过进食并对糖类的摄取、消化、利用、储存的影响来调节血糖，也能通过内分泌系统间接影响血糖；三是内分泌系统，分泌多种激素调节血糖。肝和神经、内分泌系统共同维持血糖的稳定。

2. 血糖稳定为什么至关重要

正常人的血糖浓度无论在空腹或饭后，都需要保持相对稳定，不能出现过大的变化。科学家之所以对血糖这么关注，是因为糖是人的主要供能物质。在糖、脂肪、蛋白质这三类可供选择的生命能源中，唯有糖经过人体消化吸收后，可以很容易地转化成血液中的葡萄糖（即血糖）。血糖总量的 $\frac{2}{3}$ 供脑组织所用，它可以顺利地通过血脑屏障，成为脑组织在正常情况下几乎是唯一的能量来源。由于人的脑组织中几乎没有糖原的储备，所以它对血糖有特殊的依赖性与敏感性。脑组织对缺糖、缺氧最为敏感，血糖不足很容易出现疲劳，甚至昏迷。但血糖异常升高，会导致人体不能将葡萄糖充分利用及储存而引起多方面的病变。



小贴士

科学家已对 1 型糖尿病（胰岛素依赖型糖尿病）和 2 型糖尿病（非胰岛素依赖型糖尿病）做过大量研究，发现对 1 型糖尿病患者，控制好血糖可使视网膜病变减少 76%，蛋白尿早期肾病减少 39%，临床肾病减少 54%，神经病变减少 60%。对 2 型糖尿病患者，控制好血糖可使心肌梗死和心力衰竭减少 16%，视网膜病变减少 21%，肾病减少 33%。

3. 血糖高就是糖尿病吗

高血糖是糖尿病的主要特征之一,但是血糖高并非一定就是患了糖尿病。下列情况也可以表现为血糖增高,而并非是糖尿病。

(1)患肝脏疾病时,肝糖原储备减少。

(2)应激状态下的急性感染、创伤、脑血管意外、烧伤、心肌梗死、剧烈疼痛等,此时胰岛素拮抗激素、促肾上腺皮质激素、肾上腺髓质激素、生长激素等分泌增加,胰岛素分泌相对不足,使血糖升高。

(3)饥饿和慢性疾病使体力下降,引起糖耐量降低,使血糖升高。

(4)服用某些药物如糖皮质激素、噻嗪类利尿药、呋塞米(速尿)、女性口服避孕药、烟酸、阿司匹林、吲哚美辛(消炎痛)等,均可引起一过性的血糖升高。

(5)一些内分泌疾病如肢端肥大症、皮质醇增多症、甲状腺功能亢进症等,均可以引起继发性糖尿病。

(6)胰腺疾病,如胰腺炎、胰腺癌、胰腺外伤等,均可成为血糖升高的原发病。

4. 肝肾两脏在血糖调节中的作用

肝脏与肾脏在糖尿病的发生与发展过程中起着重要作用。

第一,肝脏和肾脏都是糖类代谢的重要场所,特别是在肝脏内,既有种类繁多的酶类,同时胰岛素和许多激素之间发生的相互转换也在肝内进行。

第二,肝脏和肾脏是糖类释放与储存的场所,人体内多余的糖分在这里形成肝糖原或者肾糖原加以储藏,在需要时又能转变为葡萄糖来补充血糖。当肝脏与肾脏储存的糖类够用时,它们还能利用脂肪和蛋白质制造葡萄糖,以维持血糖的稳定。

第三,肾脏是多余糖分排出体外的通道,当血糖升高时,只要肾功能

正常,就可以通过排尿将多余糖分排出,使血糖不至于太高,所以说,血糖的稳定离不开肾功能的正常。反之,糖尿病患者的血糖长期控制不佳,也势必影响肝脏和肾脏的结构和功能。

5. 血糖监测的时间和频度

许多老糖尿病患者都知道要监测空腹或餐前、餐后 2 小时血糖。具体做法是:

(1)空腹血糖:指隔夜空腹 8 小时以上、早餐前采血测定的血糖值。中、晚餐前测定的血糖不能叫空腹血糖。

(2)餐前血糖:指早、中、晚餐前测定的血糖。

(3)餐后 2 小时血糖:指早、中、晚餐后 2 小时测定的血糖。

(4)随机血糖:一天中任意时间测定的血糖,如睡前、午夜等。

当近期血糖常常偏高时,应监测空腹及餐后 2 小时血糖,它们能较准确地反映出血糖升高的水平。而当近期经常出现低血糖时,最好注意监测餐前血糖和夜间血糖。可以尝试间隔一段时间,在某日的不同时间测 4~6 次血糖,了解一天 24 小时中血糖的变化规律。

对于血糖控制较稳定的患者,血糖监测的间隔时间可以较长。但对近期血糖波动较大者,以及使用胰岛素治疗,最近被确诊为糖尿病,近期血糖控制不稳定,近期有低血糖发生,换药或调整用药剂量,妊娠,出现生病、手术、运动、外出、饮酒等各种生活应激情况的患者,应增加监测频率。另外,驾车时发生低血糖是非常危险的,因此驾车前监测血糖十分必要。



小贴士

监测餐后 2 小时血糖的目的是为了检查当前的饮食、药物等治疗计划是否能良好地控制血糖,因此在监测餐后血糖时,只有和