

王陇德总主编

健康9元书系列

糖尿病饮食营养黄金法则

陈伟 顾萍 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书由北京协和医院营养科专家编写而成。主要针对糖尿病人的饮食调养介绍了饮食与营养的黄金九则,糖尿病人易忽视的营养误区,糖尿病食物优选九则等知识,同时推荐了九日美味糖尿病营养食谱。适合糖尿病人及其家属阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病饮食营养黄金法则/陈伟,顾萍编著. --
北京:金盾出版社,2012.5
(健康9元书系列/王陇德总主编)
ISBN 978-7-5082-7602-1

I. ①糖… II. ①陈… ②顾… 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081750号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn
封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司
正文印刷:北京万友印刷有限公司
装订:北京万友印刷有限公司
各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.5 字数:50千字
2012年5月第1版第1次印刷
印数:1~50000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 王爱华 | 向阳 | 余震 | 张文瑾 |
| 张秀华 | 杨新春 | 陈伟 | 陈肖鸣 |
| 陈浩 | 姚鹏 | 贾福军 | 郭冀珍 |
| 高珊 | 麻健丰 | 薛延 | |

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

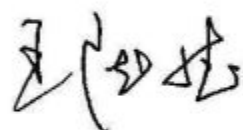
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养身保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是，他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外，都热衷于健康科普宣传工作，花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法，从慢性疾病的营养配餐到心理保健，涉及面广，实用性强，让读者看得懂，学得会，用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版，为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士

Handwritten signature in black ink, appearing to read '王康' (Wang Kang).

2012年4月于北京



前 言

近年来,随着我国经济水平的发展,城市化进程的加速,人们习惯了疏于运动及久坐的生活方式,因而大大增加了慢性代谢性疾病的患病风险,尤其是糖尿病患病率不断增高的形势非常严峻。中国疾病预防控制中心慢性病中心的调查显示,我国 18 岁及以上居民糖尿病患病率达 9.7%,糖尿病前期患病率达 16.2%,也就是说,2010 年我国 18 岁及以上城乡居民中有 1/4 居民存在糖代谢异常。如今,糖尿病已成为我国继心血管病和肿瘤之后的第三大非传染病,是严重威胁人类健康的世界性公共卫生问题。专家预测,在不久的将来,我国糖尿病人数将超过印度,成为世界上糖尿病患者最多的国家。

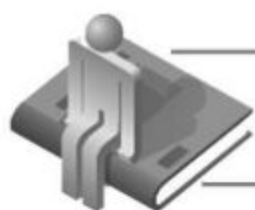
糖尿病是一种由于胰岛素相对或绝对不足,引起人体碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱,以及继发维生素、水、电解质代谢紊乱的代谢性疾病,因而饮食与营养就成为防治糖尿病最重要的环节。膳食平衡的控制和科学的医学营养治疗,是各种类型糖尿病的基本治疗方法,对于纠正患者的代谢紊乱、消除症状、预防并发症发生,以及减少病死率、延长寿命,有非常积极的作用。糖尿病是一种慢性疾病,病人不可能长期住在医院,主要是在家中自我调养。因此,糖尿病患者接受科学饮食指导就显得尤为重要。它是糖尿病患者康复的关键,是糖尿病自然病

程中任何阶段预防和控制糖尿病都必不可少的措施。

编写本书的目的就是帮助读者掌握正确的饮食治疗原则,合理进食,在不违反大原则的情况下享受进食的乐趣。糖尿病患者的食物如何多元化,每天都应吃些什么,在糖尿病饮食营养黄金九则部分有详细的介绍。糖尿病的发生、发展及并发症的出现与饮食密切相关,而一些糖尿病人对疾病认知能力差,对饮食控制的认识模糊不清,存在不少误区,使疾病长期得不到有效控制。因此,本书精心挑选了最常见的“九个营养误区”为糖尿病患者作了科学的解释。控制血糖平稳是糖尿病控制饮食的核心目的,在“食物选择九则”中,介绍了糖尿病所需要的降糖食物,告诉读者如何择优而食,选择最佳食物,配合科学饮食治疗。当然,日常调养的食谱也是很重要的,为了方便糖尿病人快捷地掌握糖尿病饮食与营养,本书为读者提供了精心编排的“九日食谱”,包括5天的连续日常食谱,4天典型的春夏秋冬食谱,都是比较实用和简单的烹饪方法,营养成分的分析详细而精确。

总之,糖尿病患者的饮食最好还是在营养医生的建议下进行,不能凭借自己的经验,忽视了营养医生的指导性建议,这对自己是不负责任的,对身体是有害的。与此同时,还需要病人长期的配合执行,坚持正确治疗才能把血糖控制在一个稳定的水平上。

作者



目 录

| | |
|---|------|
| 一、糖尿病饮食营养的黄金九则 | (1) |
| 1. 黄金原则之一 充分的心理准备 | (1) |
| 2. 黄金原则之二 因人而异 | (4) |
| 3. 黄金原则之三 学会放弃 | (8) |
| 4. 黄金原则之四 寻找适合的食物 | (10) |
| 5. 黄金原则之五 好的烹调方法 | (13) |
| 6. 黄金原则之六 把握进食顺序 | (15) |
| 7. 黄金原则之七 定时定量订餐 | (16) |
| 8. 黄金原则之八 终生的运动习惯 | (21) |
| 9. 黄金原则之九 充足的维生素、无机盐 和膳食纤维 | (23) |
| 二、糖尿病营养误区九条 | (26) |
| 1. 营养误区一 认为饮食疗法就是饥饿疗法， 过度节食、全素食，甚至“辟谷” | (26) |
| 2. 营养误区二 认为“无糖”食品 多吃无妨 | (29) |
| 3. 营养误区三 血糖可以用不吃主食来 控制，只吃粗粮，吃干喝稀都一样 | (33) |
| 4. 营养误区四 主食既然少吃，副食就 不用限制了 | (36) |
| 5. 营养误区五 水果含糖多，绝对不能吃 | (40) |

✧ 糖尿病饮食营养黄金法则 ✧

6. 营养误区六 葡萄子油等保健油可以
直接喝 (42)
 7. 营养误区七 糖尿病就要控制饮水,
喝水多升血糖 (45)
 8. 营养误区八 为了控制饮食要减少进
餐次数 (47)
 9. 营养误区九 坚决不用药,用药就不
控制饮食 (48)
- 三、糖尿病食物优选九则 (51)
1. 第一则 经常食用的降糖五谷 (51)
 2. 第二则 薯类杂粮的雷区 (57)
 3. 第三则 豆类究竟能不能吃 (62)
 4. 第四则 选择优质的蛋白质食材 (64)
 5. 第五则 不易升高血糖的蔬菜 (66)
 6. 第六则 巧食降糖水果 (71)
 7. 第七则 高纤食物降低餐后血糖的峰值
..... (74)
 8. 第八则 合理利用中药及药膳辅助治疗
并发症 (78)
 9. 第九则 喝什么茶能辅助降血糖 (80)
- 四、推荐九日美味糖尿病食谱 (85)
- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 周一食谱 ... (85) | 6. 春季食谱 ... (92) |
| 2. 周二食谱 ... (87) | 7. 夏季食谱 ... (93) |
| 3. 周三食谱 ... (88) | 8. 秋季食谱 ... (94) |
| 4. 周四食谱 ... (90) | 9. 冬季食谱 ... (94) |
| 5. 周五食谱 ... (91) | |
- [附] 四季食谱部分菜品制作方法 (95)

一、糖尿病饮食与营养的黄金九则

1. 黄金原则之一 充分的心理准备

充分的心理准备是第一仗,从心理上真正接受糖尿病饮食治疗是糖尿病病人饮食治疗初期的首要问题,对病人及其家属都是一项艰苦的任务,在想多吃而不能多吃,爱吃又不能吃的矛盾中,一定要认识糖尿病的发生、发展、预后和饮食治疗的关系,坚定信心,坚持饮食治疗(图1)。必要的心理准备有以下3点:



图1 坚定信心,坚持饮食治疗

(1)饮食适量与好心情:科学的饮食治疗已经不再提到“控制”二字,控制在心理上给人以压迫和反抗的感觉,如果说适量,就好多了。其实,糖尿病饮

食就是适量,在以往的饮食治疗经验中发现,因为长期饥饿,热量不足可导致病人自身消耗,不仅会出现消瘦、抵抗力减弱,而且可加重病情。因此,糖尿病病人要遵照医嘱,合理安排每日总热量、蛋白质、脂肪及碳水化合物的适当比例,订出自己较理想的食谱,放松地进行饮食治疗。一个好的心态对糖尿病的预防也是有其积极作用的,各种心理不平衡会进一步加强胰岛素抵抗,促使糖尿病的发生。也许有些疑似糖尿病的人只因为一次大的精神刺激,或长时间的愁眉不展,心理压力过大,可能很快就得糖尿病了。饥饿往往是糖尿病的一种症状,随着病情好转饥饿感会减轻。如在饮食治疗中感到饥饿难受,可适当给予自己一些告诫,这仅仅是糖尿病的症状而已,并不是真正饥饿,病情减轻自然就不饿了,当然,饮食控制过严同样有害,糖尿病饮食是一种健康饮食,而不是饥饿饮食,同样适合正常人。

(2)掌握饮食治疗的应用要点:饮食控制是糖尿病的基础治疗,是一切治疗方法的第一步,不论哪一类糖尿病,病情或轻或重,有无并发症,是否应用药物治疗,都应坚持饮食治疗,并适用于各型糖尿病病人。轻型病例,以饮食治疗为主即可收到好的效果;中、重型病人,也必须在饮食疗法的基础上,合理应用药物疗法和其他疗法。只有饮食控制得好,口服降糖药或应用胰岛素才能发挥疗效。否则,一味依赖所谓新药良药而忽略饮食治疗,临床很难取得好的效果。饮食疗法应根据病情随时调整、灵活掌握。消瘦病人可适当放宽饮食控制,保证总热量;肥胖病

人必须严格控制饮食,以低热量、低脂肪饮食为主,减轻体重。对于使用胰岛素治疗者,应注意在上午9~10点,下午3~4点或睡前酌情加餐,防止发生低血糖。糖尿病病人体力劳动或活动多时,也应注意适当增加主食或加餐。饮食疗法应科学合理,不可太过与不及,既不能主观随意,也不能限制过严,如果一点碳水化合物也不敢吃,反而加重病情,甚至出现酮症。病人应根据自己的病情、体重、身高,严格地进行计算,在控制总热量的前提下科学地、合理地安排好饮食,达到既满足人体最低需要,又能控制总热量的目的。应科学地安排好主食与副食的调配,不可只注意主食而轻视副食。虽然主食是血糖的主要来源,应予以控制,但是副食中的蛋白质、脂肪进入体内,有一部分也可转变成血糖,成为血糖的来源。蛋白质和脂肪在代谢中分别有58%和10%变成葡萄糖。这类副食过多,也可使体重增加,对病情不利。因此,除合理控制主食外,副食也应合理搭配,否则照样不能取得预期效果。

(3)养成反思的习惯:定期回顾饮食计划和方案,定期改变食谱,改变不良的饮食陋习。多与营养师、家人、病友沟通交流,购买几本饮食治疗方面的书籍,把糖尿病饮食当成习惯,让自己的饮食生活更丰富,更能坚持长期的治疗。肥胖者在饮食措施适当的前提下,体重如不下降,应该进一步减少饮食量;消瘦的患者如果体重有所增加,其饮食方案也应该调整,避免体重继续增加,始终保持在理想体重上下波动是身体的最佳状态,也是糖尿病饮食治疗的

关键。

(4)饥饿的应对办法:饥饿感是糖尿病病人经常遇到的一种反应。它因糖尿病而引起,也将因糖尿病病情的好转及病人的适应调节而减轻或消失。可以采取下述办法来减轻饥饿感的发生:

其一:减少细粮摄入,多增加一些含纤维食物,如荞麦面、玉米面、绿豆、海带等。目前已有一些专供糖尿病病人食用的保健食品,如荞麦挂面、绿豆饼干、高纤饼干、魔芋点心、果冻等,可在饥饿感严重时加餐时食用。

其二:每餐食谱适当多安排几种低热量、高容积的蔬菜,如西红柿、菠菜,黄瓜、大白菜、油菜、豆芽、茄子、韭菜等。

其三:选用一些食疗方来加餐,如饥饿感强烈时,可用冬瓜 250 克,山药 100 克,猪胰(洗净后)1 具,加适量调料炖煮后连汤食用。也可以用南瓜、大豆或豆腐等产热量低的食物炖猪胰食用,以缓解饥饿感。

其四:心理方法,人的饮食量与饮食习惯有关,在不影响营养基础上的饥饿感,通过一段时间的忍耐适应,是可以得到缓解的。此外,病人应相信,减少饮食量并不一定会产生饥饿,不要有事先的饥饿准备。糖尿病人最重要的是保持营养平衡,过量的饮食无疑会给体内有关脏器组织带来负担。

2. 黄金原则之二 因人而异

因人而异地计算饮食总量是关键的一仗。科学

的计算方法是依据不同病人的性别、年龄、身高查表,或者根据简易公式获得理想体重[理想体重(千克)=身高(厘米)-105],然后根据理想体重和工作性质,参照原来生活习惯等计算总热量。休息状态成年人,每日每千克理想体重给予热量 25~30 千卡,可根据体力劳动程度做适当调整,以 5 千卡作为一个活动量增加标准;孕妇、乳母、儿童、营养不良者或伴有消耗性疾病者酌情增加。摄入的热量以能够维持正常体重或略低于理想体重为宜。肥胖者必须减少热量摄入,酌情减轻体重;消瘦者可适当增加热量达到增加体重。

产生热量的物质有 3 种营养素,包括碳水化合物、蛋白质和脂肪,它们三者的具体用量如下:

(1)碳水化合物:是热量最经济、最主要的来源,为大脑、骨骼肌和心肌活动提供能量,占全天总热量的 50%~60%;每克碳水化合物能释放的热量为 4 千卡。碳水化合物主要存在于我们常说的主食内,如谷类粮食是日常生活中热量的主要来源,面粉和大米等粮食的碳水化合物含量一般在 70%~80%,每 50 克的米或白面供给碳水化合物约 38 克。其他食物,如乳类、豆类、蔬菜、水果等,也含有一定数量的碳水化合物。经过计算,在一般情况下,休息的病人每天吃主食(米、面、玉米、小米、荞麦等) 250~300 克;轻体力劳动者每天 350~400 克;重体力劳动者每天 450~550 克。含碳水化合物高的食物有红薯、土豆、山药、藕、粉条、粉皮等,如果食用可相应减少主食量。经过大量科学的实验证明,只要在体

✧ 糖尿病饮食营养黄金法则 ✧

内产生的热量相同,它们对血糖的影响是基本相似的。提供一份热量相同的主食热量交换份额:粉条 20 克,稻米 25 克,粳米 25 克,籼米 25 克,小米 25 克,面粉 25 克,莜麦面 25 克,燕麦片 25 克,荞麦面 25 克,玉米渣 25 克,绿豆 25 克,馒头 40 克,手擀面 35 克,红薯 100 克,土豆 110 克,山药 150 克,藕 150 克,鲜玉米 200 克。

如果血糖平稳下降后,也可适当增加主食 25~50 克。主食要轮换食用或混合食用,以提高营养价值。莜麦面、燕麦片、荞麦面、玉米渣、绿豆、海带等,均有降低血糖的功能,可以适当等量交换食用。病人要注意总结进餐与血糖之间的变化规律,做到病情稳定,主食固定;病情波动,及时调整。要灵活掌握,具体应用,以适应机体的需要,使体重维持在标准范围之内。

(2)蛋白质:是生命和机体的物质基础,对人体的生长发育、组织的修复、细胞的更新起着主要作用,但通常不应该超过全天总热量的 15%,折合每千克体重 1~1.2 克,每克蛋白质提供的热量是 4 千卡。糖尿病患者膳食中蛋白质的供给应充足,具体来讲每天应该摄取的蛋白质应该达到 65~75 克,折合成日常食用的食物可以概括为:鸡蛋 1 个,牛奶 1 袋,瘦肉 100~150 克,豆类 25 克或豆制品 100 克。如果是生长发育期的儿童或孕妇消瘦患者,应该适当增加蛋白质,甚至达到每千克体重 1.5 克。有的患者怕多吃蛋白质增加肾脏的负担,在肾功正常时,糖尿病的膳食蛋白质应与正常人近似;当合并肾脏

疾病时,应在营养医生的指导下合理安排每日的蛋白质摄入量,一般乳类蛋白质含量为3%左右,鸡蛋蛋白质含量为11%~14%,瘦肉蛋白质含量为18%~22%,鱼虾蛋白质含量为15%~17%,豆制品蛋白质含量为8%左右。这些蛋白质均属于较丰富和质量优质的食物,应适当食用。谷类含有植物蛋白,蛋白质含量为7%~11%,如果一天吃谷类300克,就可摄入20~30克的蛋白质,占全日蛋白质摄入的1/3~1/2。植物蛋白的生物学价值低于动物蛋白,因此在膳食中应适当控制植物蛋白,尤其在合并肾病时,应控制植物蛋白的食用。

提供热量相同含蛋白质10克的交换份以供参考:猪瘦排40克,牛肉50克,瘦猪肉60克,鸡蛋70克,鸡肉90克,猪肝100,鸭蛋110克,对虾100克,河虾110克,带鱼110克,猪血110克,猪心110克,鲤鱼120克,海蟹140克。

(3)脂肪:是人体不可或缺的营养素,摄入量可占热量的20%~25%,甚至更低,每克脂肪提供的热量是9千卡,要限制动物性脂肪及含饱和脂肪酸高的脂肪摄入。应限制饱和脂肪酸的脂肪有牛油、羊油、猪油、奶油等动物性脂肪;可用植物油如豆油、花生油、芝麻油、菜子油等含多不饱和脂肪酸的油脂,但椰子油除外。花生、核桃、榛子、松子仁等脂肪含量也不低,3汤匙瓜子相当于1浅汤匙植物油,15~25克的净果仁约折合植物油10克,所以也要适当控制食用。胆固醇是美味佳肴的创造者,但过多摄入胆固醇与心、脑血管疾病发病有关,亦可使血