

第一章 糖尿病

糖尿病是一种常见疾病，每天似乎都有许多人被诊断为糖尿病患者。根据美国糖尿病协会的说法，美国糖尿病患者人数达 1,600 万，其中半数人不知道自己患上了糖尿病。每天，有 1,800 个糖尿病病例被确诊，每年平均确诊的新病例达 665,000。在美国，糖尿病已经成为第七大致命原因。

糖尿病不是什么发生在其他人身上的疾病。在美国，每 17 人中就有 1 人患有某种形式的糖尿病，每 4 个家庭中就有 1 个家庭或多或少受到了这种疾病的影响。尽管糖尿病现在无法治愈，但是人们已经在这方面做了许多研究工作，希望在不久的将来，人们能预防或者治愈糖尿病。糖尿病有几种不同的类型：

1. 类型 1，胰岛素依赖型糖尿病，常见于孩子和年轻人。类型 1 糖尿病患者必须服用胰岛素，因为他们的身体只制造很少，或者根本不制造胰岛素，而人的身体在吸收葡萄糖时需要胰岛素的作用。

2. 类型 2 非胰岛素依赖型糖尿病 常见于 40 岁以上体重超标的成年人。但是，在超重的儿童身上也有发现。这种类型的糖尿病可以通过锻炼、减肥、节食，或者是口服药物来加以控制。这种类型的糖尿病患者，他们的身体制造一些胰岛素，但是这些胰岛素没有被有效利用。人们只要保持正常体重，经常锻炼，就能预防或者控制这种疾病。

3. 妊娠期糖尿病出现在一些怀孕妇女中，有时可以通过饮食加以控制。偶然情况下，需要添加胰岛素。多数妇女在孩子出生后会恢复正常，但是她们需要留意自己的

体重，经常锻炼，因为当她们年纪大了以后患糖尿病的风险比常人高。

4. 葡萄糖吸收能力下降，当病人的血糖水平处于正常和糖尿病之间时，往往就是这种症状。在这种情况下，人们通常靠饮食和减轻体重来防止在今后生活中糖尿病得到进一步的发展。

5. 附属糖尿病可能是由药物或者化学药品引起的，也可能是胰腺或者内分泌疾病。

糖尿病的征兆：

类型 1

- 尿频
- 异常口渴
- 不正常地饥饿
- 体重减轻
- 易怒
- 虚弱或者疲劳
- 恶心呕吐

类型 2

- 超重
- 瞌睡
- 视线模糊
- 手脚发麻
- 皮肤感染
- 伤口，尤其是脚上的伤口愈合很慢
- 搔痒，尤其是阴部

当大夫告诉你你得了糖尿病时，他可能会同你讨论你的饮食问题，或者让你去找注册饮食学家、营养学家，或者有营业执照，能同你讨论饮食问题的糖尿病专家。不要让大夫只用一张写上饮食指南的纸就把你打发了。你需要更多指导。每位患者的饮食都需要根据个人的情况，如年龄、体重、身体状况、生活方式、饮食习惯单独制定。糖尿病人的特定饮食刚开始遵守时可能很难，需要许多帮助，但是记住，一旦制定了自己的膳食计划，你就必须遵守。这些食品吃腻后你可以在食物方面做一些修改，但是，从一开始就切实遵守制定的食谱，这一点很重要。

第二章

食品的调换

制定饮食计划是控制糖尿病的一种方法。食品调换单是糖尿病患者饮食计划的中心内容。每顿饭你可以调换食品的数量和种类，将由医生和饮食学家根据你的年龄、性别、活动量，和你的个人饮食方式来决定。每次调换都有一个固定的营养值。一天食品调换的总量，就是碳水化合物、蛋白质和脂肪的总和，吃后使你感觉身体处在最佳状态。调换单上的每样食品包含的营养值大约相同。

在得到允许的情况下，我们复制了下面的食品调换单（1995 年著作权属美国糖尿病协会，美国糖尿病患者协会）。以这些调换单为基础，美国糖尿病协会的一个委员会和美国糖尿病患者协会设计出一个膳食规划系统。食品调换单最初是为糖尿病患者和其他必须遵循特殊饮食的人设计的，它以对人人都适用的营养原则为基础。这些单子上有 7 个基本的不同调换内容。它们是淀粉，水果，牛奶，其他碳水化合物，蔬菜，肉类和脂肪类食品。列出的食品都附有各自的食用份额，常常在烹调以后才测量。开始时你应该测量每顿饭的分量。这能帮助你学会“目测”正确的食用量。

下列图表列出了一顿饭里每张单子提供的营养数量。

食品调换	碳水化合物 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	热量 (卡路里)
碳水化合物族				
淀粉, 面包	15	3	1 或者更少	80
水果	15	—	—	60
牛奶				
脱脂	12	8	0—3	90
低脂	12	8	5	120
全脂	12	8	8	150
其他碳水化合物	15	不定	不定	不定
蔬菜	5	2	—	25
肉和肉替代品				
全瘦肉	—	7	0—1	35
瘦肉	—	7	3	55
中肥肉	—	7	5	75
全肥肉	—	7	8	100
脂肪类	—	—	5	45

新食品调换单强调，健康饮食是关照糖尿病情的第一步。食物选择对血糖的控制很重要，你不需要特殊食品。事实上，对你的健康有好处的食品对其他人的健康同样有好处。如果你得了糖尿病，那么每天定点定量饮食很重要。不管你的血糖水平如何，尽量不要漏掉你的每顿饭和零嘴。这可能导致血糖水平的大幅度摆动。

要将血糖保持在正常水平，你必须在食物和身体制造或者通过注射得到的胰岛素之间取得平衡，在饮食和体育锻炼之间取得平衡。监控血糖能掌握资料，帮助你取得需要的平衡。血糖水平接近正常会让你感觉舒适，而且降低和预防糖尿病并发症的发生。

你需要的卡路里的数量取决于你的重量，年龄，和运动水平。儿童和青少年必须摄入足够的热量才能正常地生长发育。不要为了控制血糖水平就限制他们摄入热量。相反，应该调整胰岛素水平来适应他们需要的热量摄入。

当然，每个人都需要吃有营养的食物。为了健康我们必须吃各种各样的食物，这些食物的碳水化合物，蛋白质，脂肪，维生素，矿物质，纤维，和水分含量还必须恰到好处。

你吃的食物中都含有碳水化合物、蛋白质和脂肪。它们给你的身体提供能量，或者热量。你的身体需要胰岛素来利用能量。人的胰腺制造胰岛素。如果你患有糖尿病，那么不是你的胰腺不再制造胰岛素，就是你的身体不再利用胰岛素。无论那种情况，你的血糖水平都不正常。

碳水化合物：食物中的淀粉和糖都是碳水化合物。面包、意大利面食、谷物、马铃薯、豆类和小扁豆中淀粉含量丰富。天然糖存在于水果、牛奶和蔬菜中。点心、糖果、果酱和果汁用的则是添加糖。所有这些碳水化合物每克提供的热量为 4 卡路里，它们能影响你的血糖水平。

你吃进碳水化合物，它们在你的身体里转化为葡萄糖，在你的血管里活动。胰岛素帮助葡萄糖进入人体细胞，在那里作为能量或者消耗掉，或者储存下来。每天每顿饭吃同样数量的碳水化合物能帮助你控制自己的血糖水平。

蛋白质：肉类食品，家禽，鱼，牛奶及其他乳制品，鸡蛋，干豆子，豌豆中都含有蛋白质。淀粉和蔬菜也含有

少量蛋白质。

人体的生长，发育和能量的获得都需要蛋白质。每克蛋白质含 4 卡路里的热量。又回来了，你的身体需要胰岛素的帮助来消化蛋白质。

脂肪：人造黄油、天然黄油、油类食品、色拉调料、坚果类、种子类、牛奶、奶酪、肉类、家禽、快餐食品、冰激凌和甜点都富含脂肪。

脂肪有好几种。单不饱和脂肪含量丰富的食品包括油、橄榄油、坚果和鳄梨。多不饱和脂肪含量丰富的食品有玉米油、大豆油，或者葵花子油的含量也很丰富。（有关饱和脂肪，见第六章。）

你吃入脂肪，脂肪在你的血管里运行。你需要胰岛素来将脂肪储存到你的身体细胞里，脂肪是用来补充热量的。事实上，每克脂肪含 9 卡路里的热量，是从碳水化合物和蛋白质中获得热量的两倍。

维生素和矿物质：本书列出的绝大多数食物都含有丰富的维生素和矿物质。如果各种各样的食品都吃，你大概就不需要额外补充维生素和矿物质了。

盐或钠：吃钠（盐和太咸的食品）太多会使高血压病情加重。试试在烹饪和饮食中少放盐。

应该给食品调换单上含盐太高（含量达到甚至超过 400 毫克）的食品加上“* ”。

酒精：你可能偶尔喝点酒。如果你正在服用胰岛素或者正接受特定饮食治疗，一定要边吃饭边喝酒。问问营养师自己喝多少酒是在安全范围内，问问怎样在自己的膳食

计划中加入饮酒。

吃什么？什么时候吃：你将同你的营养师一起制定一个饮食计划，在食物、治疗和锻炼之间取得平衡。本书的食品选择清单（食品调换、轮换单）将帮助你了解吃什么，吃多少，什么时候吃等问题。

食品调换单：将这些食品一起列出来是因为它们有相似的地方。调换单上每份饭包含的碳水化合物、蛋白质、脂肪和热量是一样的。这就是为什么单子上的任何食品都可以“调换”，换成单子上的另外一种食品。例如，你可以把早餐吃的一片面包换成半碗煮燕麦，这两种食品都属于淀粉类。

食品调换资料是以杂货铺里能找到的食品为基础的。然而，食品公司经常改变食品的成分。于是你必须核对食品标签上的营养数据栏。

如果你刚刚开始学习如何利用自己的膳食计划和食品调换单，建议你经常同你的饮食专家见面。随时根据自己生活方式的变化，例如工作，上学，休假，或者旅游，来调整饮食计划。经常向专家做食品营养方面的咨询能帮助你积极调整自己的饮食习惯。

淀粉清单：谷类食品、粮食、意大利面食、面包、饼干、点心、含有淀粉的蔬菜、煮熟的豆子、豌豆和小扁豆都是淀粉。通常来说，一份淀粉食量等于：半杯燕麦、粮食、意大利面食，或者含淀粉的蔬菜，约 28 克面包食品，例如一片面包，或者是约 21—28 克的点心（一些点心还含有脂肪）。

含 15 克碳水化合物，3 克蛋白质，0—1 克脂肪和 80 卡路里热量的面包的替换食品包括：

半份百吉饼（一种先蒸后烤的发面圈）（约 28 克）

热量成分降低的面包，2 片（约 43 克）

全黑麦粉粗面包，1 片（约 28 克）

面包棍，面包脆，约 5 厘米长，2 块（约 19 克）

英国松饼，半份

热狗或者汉堡包，半份（约 28 克）

比萨饼，半份，直径约 15 厘米

无味小面包圈，1 个（约 28 克）

没撒糖的葡萄干面包，1 片（约 28 克）

玉米饼，直径约 15 厘米，1 个

面饼，约 18—20 厘米，1 个

华夫饼干，边长为约 11 厘米的正方形，1 块

含 15 克碳水化合物，3 克蛋白质，0—1 克脂肪和 80 卡路里热量的谷类食品包括：

麦麸，半碗

煮碎干小麦，半碗

未烹调的燕麦，半碗

未加糖的燕麦，即食，3/4 碗

干麦片，3 汤匙

干粗麦粉，1/3 碗

干面粉，3 汤匙

低脂麦片，3/4 碗

葡萄干，1/4 碗
煮粗玉米，半碗
煮荞麦粥，半碗
煮小米粥，1/4 碗
煮牛奶什锦早餐，1/4 碗
煮燕麦片，半碗
煮意大利面条，半碗
膨化食品，1 碗半
牛奶糊，半碗
煮白米或者黑米，1/3 碗
脆麦片条，半碗
带糖霜的燕麦片，半碗
麦芽，3 汤匙

含 15 克碳水化合物，3 克蛋白质，0-1 克脂肪和 80 卡路里热量的淀粉蔬菜包括：

烘豆，1/3 杯
玉米，半杯
玉米棒，中等大小，1 个（约 142 克）
蔬菜同玉米、豌豆、或者意大利面食的混合物，1 杯
绿豌豆，半杯
大蕉，半杯
土豆，烤或者煮，1 小个（约 85 克）
土豆泥，半杯
南瓜，冬天加橡子，或者胡桃，1 杯

山药，甘薯，原味，半杯

含 15 克碳水化合物，3 克蛋白质，0-1 克脂肪和 80 卡路里热量的饼干和点心食品包括：

动物饼干，8 块

粗面粉饼干，直径约 6 厘米，3 块

无酵饼（硬面饼），约 21 克

梅尔巴吐司（烤得很脆的面包片），4 片

牡蛎饼干，24 块

爆米花（锅爆，没有额外的脂肪，或者低脂微波炉爆米花），3 碗

脆饼干，约 21 克

年糕，直径约 10 厘米，2 块

撒盐饼干，6 块

快餐食品，无脂（用玉米粉或者土豆制成），15-20 块（约 21 克）

全麦饼干，无脂肪添加，2-5 块（约 21 克）

可以作为一份淀粉加瘦肉调换物的干豆子、豌豆和小扁豆，包括：

豆子和豌豆（鹰嘴豆、菜豆、四季豆、白豆），半杯

利马豆，2/3 杯

小扁豆，半杯

日本豆面酱，3 汤匙

可以作为一份淀粉加脂肪食品调换物的精制淀粉类食品，包括：

小点心，直径约 6 厘米，1 块

炒面，半碗

玉米饼，边长约 5 厘米的立方体，1 块（约 57 克）

圆形饼干，黄油类，6 块

烤碎面包块，1 小碗

油炸土豆条，16-25 块（约 85 克）

麦片，1/4 碗

松饼，小块，1 块（约 43 克）

薄烤饼，直径约 10 厘米，2 块

爆米花，微波炉爆，3 小碗

夹心饼干，奶酪或者花生酱夹心，3 块

夹心面包（精制的），1/3 杯

华夫饼干，约 11 厘米见方，1 块

全麦饼干，添加脂肪，4-6 块（约 28 克）

含 15 克碳水化合物，60 卡路里热量的水果包括：新鲜或者罐头水果和水果汁，精制不加糖。标签上写着“不加糖”或者“未加甜味料”。意思是说没有添加蔗糖（食糖）。通常来说，一听低糖水果罐头同一个“不加糖”的果汁软包的碳水化合物含量是相等的。水果单上的所有水果罐头都是以三种类型的软包装为基础来进行数量计算的。一份罐头水果就是水果加少量的果汁。以半碗加糖越橘或者大黄为自由食物。

含 15 克碳水化合物和 80 卡路里热量的水果有：

苹果，带皮，小小 1 个（约 113 克）

苹果酱，未加甜味剂，半杯

苹果干，4 片

新鲜杏子，4 个（约 156 克）

干杏，8 个

杏肉罐头，少量，半杯

香蕉，1 小个（约 113 克）

黑刺莓，3/4 杯

乌饭果酱，3/4 杯

哈密瓜，1 小个的 1/3（约 312 克）或者 1 杯

樱桃，又甜又新鲜，1/2 个（约 85 克）

甜罐头樱桃，半杯

枣，3 个

新鲜无花果，大个 1 个半，中个 2 个（约 99 克）

无花果干，1 个半

什锦水果沙拉，半杯

大个柚子，半个（约 312 克）

罐头柚子片，3/4 杯

小葡萄，17 个（约 85 克）

密瓜，1 片（约 284 克）或者 1 杯

猕猴桃，1 个（约 99 克）

橘子罐头，3/4 杯

小芒果，半个（约 156 克）或者半杯

小油桃，1 个（约 142 克）

小柑橘，1 个（约 184 克）

番木瓜果，半个（约 227 克）或者 1 杯

鲜桃，中等大小，1 个（约 170 克）

桃罐头，半杯

鲜梨，大个，半个（约 113 克）

梨罐头，半碗

鲜菠萝，3/4 碗

菠萝罐头，半碗

小李子，2 个（约 142 克）

李子罐头，半杯

李子干，3 块

葡萄干，2 汤匙

紫莓，1 杯

草莓，1 杯

小橘子，2 个

西瓜，1 片（约 383 克）或者 1 杯

果汁

苹果汁，苹果酒，半杯

越橘开胃酒，1/3 杯

越橘开胃酒，热量减少型，1 小杯

综合果汁，100%果汁，1 小杯

葡萄汁，1/3 杯

柚子汁，半杯

橘汁，半杯

菠萝汁，半杯

李子汁，1/3 杯

牛奶调换单上罗列了各种各样的牛奶和乳制品。奶酪属肉类产品，奶油和其他乳脂肪产品则属脂肪产品。根据脂肪的含量，牛奶分为脱脂 / 超低脂肪牛奶，低脂牛奶，和全脂牛奶。巧克力牛奶，冷冻酸奶，及冰淇淋则被列入碳水化合物的名册。非乳制品为自由食品。加米煮成的牛奶糊为淀粉类食物，豆奶则属于脂肪含量中等的肉制品。牛奶和酸奶中钙和蛋白质的含量十分丰富。仔细看看食品的标签。牛奶和酸奶的脂肪含量越高，其饱和脂肪和胆固醇的含量就越高。所以尽量挑选低脂肪的食品。对乳糖过敏的人应该挑选不含乳糖的牛奶。一杯牛奶相当于约 227 克液体盎司或者半个品脱。

含 12 克碳水化合物，8 克蛋白质和 0 – 3 克脂肪的一份脱脂和超低脂牛奶食品包括：

脱脂牛奶，1 杯

浓度为 0.5% 的牛奶，1 杯

1% 浓度牛奶，1 杯

无脂或者低脂白脱牛奶，1 杯

脂炼乳，半杯

脱脂奶粉，1/3 杯

脱脂原味酸奶，3/4 杯

脱脂或者低脂水果味酸奶，添加甜味剂或者无营养的