

<<图解糖尿病饮食宝典>>

图书基本信息

书名：<<图解糖尿病饮食宝典>>

13位ISBN编号：9787510114038

10位ISBN编号：7510114039

出版时间：2013-3

出版时间：孙树侠 中国人口出版社 (2013-03出版)

作者：孙树侠

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;图解糖尿病饮食宝典&gt;&gt;

## 前言

近年来,随着我国经济的发展和居民生活水平的提高,糖尿病的患病率和发病率逐年升高,糖尿病已成为威胁人民健康的重大社会问题。

特别是进入21世纪的第一个10年之后,我国糖尿病患病率翻了近两倍,已经成为世界第一糖尿病大国,而且年轻化趋势明显,糖尿病发病在30~45岁的“事业型”人士中增长最快。

尽管形势严峻,但也不能“谈糖色变”,一旦罹患糖尿病便这也不敢吃,那也不敢吃。

据研究,糖尿病的病因是复杂的,是多种因素共同作用引起的。

以常见的2型糖尿病为例,其高危因素包括遗传因素、肥胖和不良的生活方式等。

所以,糖尿病病友应在积极有效治疗的同时,根据中医“药食同源”的理论进行食补,事实证明,有些食物对抑制血糖升高有显著的疗效,是药三分毒,正所谓,“药补不如食补”就是这个道理。

因此,糖尿病病友日常生活中的饮食调养就显得尤为重要。

营养是维持人体正常的生理、生化、免疫、新陈代谢以及生长发育必不可少的物质,各种营养物质大多数是从我们每天摄取的食物中得来,这也是糖尿病病友饮食调养中应该高度重视的问题。

那么,食物种类数不胜数,营养也各有千秋,糖尿病病友究竟吃什么?

怎样吃?

这里面大有文章。

为了回答这个问题,本书以图文并茂的形式,进行了阐述和图解。

早在两千年前的《黄帝内经》中对于饮食就总结出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的科学饮食原则,这也是本书第一部分“糖友也能当美食家”的主要内容,提纲挈领地介绍了饮食五要素,并以“一粥一饭要注重”为题,介绍了一日三餐中需要注意的主要问题。

第二部分是本书的核心部分,以图解的形式,从对糖尿病患者有益的食物、其他合并症糖尿病患者的饮食和普通糖尿病患者的饮食等多个侧面,进行了简单明了的介绍。

其要旨就是要做到营养全面,膳食平衡,增强抗病能力,遏制甚至缓解糖尿病病情的发展。

本书结构简洁,具有重点突出、实用性强、便于阅读等鲜明特点。

对所列食材和食谱从营养特色、功效、饮食要点等方面进行了阐述。

所列的食材和食谱都是经过实践和临床证明确实对糖尿病防治有益的,而且食材容易买到,食谱便于制作,一看就懂,一学就会。

同时,还为读者提供了饮食参考值、热量换算表等,对不同个体灵活掌握所需要的各种数值和剂量,达到量身取值、精确到位具有一定参考意义。

## <<图解糖尿病饮食宝典>>

### 内容概要

《图解糖尿病饮食宝典(全彩版)》第一部分“糖友也能当美食家”的主要内容，提纲挈领地介绍了饮食五要素，并以“一粥一饭要注重”为题，介绍了一日三餐中需要注意的主要问题。

第二部分是《图解糖尿病饮食宝典(全彩版)》的核心部分，以图解的形式，从对糖尿病患者有益的食物、其他合并症糖尿病患者的饮食和普通糖尿病患者的饮食等多个侧面，进行了简单明了的介绍。其要旨就是要做到营养全面，膳食平衡，增强抗病能力，遏制甚至缓解糖尿病病情的发展。

《图解糖尿病饮食宝典(全彩版)》结构简洁，具有重点突出、实用性强、便于阅读等鲜明特点。对所列食材和食谱从营养特色、功效、饮食要点等方面进行了阐述。

## <<图解糖尿病饮食宝典>>

### 作者简介

孙树侠，教授，研究员，现任中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长，世界卫生组织健康教育与促进合作中心学术委员会委员、中国健康教育协会常务理事、卫生部和国家文明办社区教育健康专家、中央国家机关健康大讲堂讲师团专家、联合国工业组织绿色产业专业委员会委员。曾主持多项国家和部委的研究和攻关项目，获8项发明专利，主编20多部专著、科普、教材等书籍。

## &lt;&lt;图解糖尿病饮食宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 糖友也能当美食家饮食五要素 2控制总量 2饮食多样 2饮食清淡 2限酒 3愉快进食 3一粥一饭要注重 3每日总热量计算 3灵活运用“食品交换份法” 4选择升糖指数低的食物 5灵活加餐 6走出常见误区 6吃少了血糖自然就会降下来 7只吃素不吃荤 7无糖食品可以随便吃 7早餐不想吃,午餐吃个饱 7PART 2 糖友饮食详解适宜的食物粮食类 10大米 10小米 10小麦 11燕麦 11黄豆 12荞麦 13玉米 13薏仁 14豇豆粒 14黑米 15绿豆 16黑豆 16红小豆 17白扁豆 18蔬菜类 18丝瓜 18苦瓜 19黄瓜 19南瓜 20胡萝卜 21白萝卜 21菜花 22西蓝花 22菠菜 23香菜 24芹菜 24大白菜 25圆白菜 25芥菜 26空心菜 26石花菜 27苋菜 28蕨菜 28莼菜 29芥蓝 29香菇 30平菇 31草菇 31鸡腿菇 32金针菇 32口蘑 33松蘑 33银耳 34莲藕 35荸荠 35魔芋 36菊芋 36茄子 37辣椒 37青椒 38番茄 39西葫芦 39木耳 40绿豆芽 41黄豆芽 41莴笋 42竹笋 42芦笋 43芦荟 44马齿苋 44洋葱 45大蒜 45海带 46紫菜 47仙人掌 47豌豆苗 48生菜 48豇豆 49豆腐 49土豆 50香椿 51肉类 51鸭肉 51兔肉 52鸡肉 52鹌鹑肉 53牛肉 54鸭血 54猪血 55驴肉 55牛蹄筋 56水产类 56鲤鱼 56平鱼 57三文鱼 57鳊鱼 58鲫鱼 59牡蛎 59黄鳝 60蛤 60海参 61金枪鱼 62水果类 62猕猴桃 62山楂 63杏 63草莓 64樱桃 65李子 65杨桃 66桃子 66橘子 67柚子 68橙子 68柠檬 69无花果 69橄榄 70苹果 71木瓜 71石榴 72芦梨 73干果类 73栗子 73莲子 74白瓜子 74榛子 75花生 75杏仁 76腰果 77核桃 77西瓜子 78食用油类 78橄榄油 78茶油 79葵花子油 79芝麻油 80茶饮 81绿茶 81红茶 81枸杞子茶 82石榴茶 83绞股蓝茶 83莲子心茶 84金银花茶 84玉米须茶 85西洋参茶 86豆浆 86牛奶 87保健食品 88螺旋藻 88蜂王浆 88珍珠粉 89蜂胶 90花粉 90人参 91中草药 92灵芝 92玄参 92黄连 93葛根 93黄精 94石膏 95桔梗 95黄芪 96山药 97玉竹 97地黄 98何首乌 98麦冬 99川芎 100桑白皮 100茯苓 101刺五加 101地骨皮 102知母 102柚子皮 103桃花 103蚕蛹 104饮食巧搭配普通糖尿病患者食谱 105虾皮炒油菜 105笋尖焖白菜 106奶油菜心 106芝麻菠菜 107冬菇烧空心菜 107鸡丝韭黄 108韭菜粥 108莜麦面蒸饺 109红豆粥 109绿豆小米粥 110肉丝炒蒲菜 110百合芦笋汤 111苋菜蛋汤 111苦瓜鲫鱼汤 112腐竹拌芹菜 112肉炒豌豆苗 113盖肉丝瓜 113青椒炒牛肉 114芝麻酱拌豇豆 114茄子肉粥 115苹果奶粥 115山药粥 116腊肠炒豆角 116双耳拌黄瓜 117番茄炒椒菇 117萝卜丝拌海蜇 118烩豆角 118蒜蓉茄子 119糯米藕 119西葫芦饺子 120茄汁莲藕 120爆炒魔芋丝 121芹菜粥 121猪肚炒绿豆芽 122虾肉山药粥 122南瓜薏仁粥 123鸽肉煮银耳 123小鸡炖蘑菇 124苦瓜羹 124白菜烩豆腐 125绿豆西瓜粥 125黄豆苹果粥 126枸杞子粥 126乳鸽枸杞子汤 127菠萝粥 127蹄筋桃肉 128肉末裹金针 128椒蘑熘羊肚 129菊芋粥 129凉拌石花菜 130蚝油芥蓝 130蕨菜炒鸡蛋 131香椿芽拌黄豆嘴 131黄豆猪蹄汤 132腐乳炒空心菜 132绿豆芽炒兔肉丝 133荞麦黄豆粥 133山药饼 134茄汁芦笋 134兔肉炖山药 135荞面打糕 135乌鸡葱白粥 136海蜇荸荠汤 136冬瓜青鱼汤 137红小豆薏仁粥 137薏仁山药粥 138山药鸡肉汤 138黑米粥 139韭菜炒绿豆芽 139香菇炒菜花 140辣椒炒苦瓜 140鳝鱼香菜粥 141豆豉蒸平鱼 141金针豆苗汤 142豆豉青椒炒蛋 142口蘑烧西蓝花 143川芎薏仁粥 143葛根小米粥 144洋葱肉丝面 144牛肚烧葱椒 145双椒炒南瓜 145玉竹山药煲老鸭 146茄盒 146肥胖型糖尿病患者食谱 147鱼肉丸子生菜汤 147木耳炒洋葱 148香菇炖冬瓜 148茯苓饼 149白菜炒粉丝 149番茄炒鸡蛋 150凉拌海带豆腐干 150番茄牛肉 151腐竹炒苋菜 151山药扁豆粥 152玉米面糙米粥 152余莜面 153白萝卜豆菇汤 153消瘦型糖尿病患者食谱 154肉炒番茄椒片 154清蒸鲫鱼 155木须肉 155虾仁炒菜花 156莲子鸭肉汤 156儿童糖尿病患者食谱 157冬瓜余肉丸子 157蒜片炒苋菜 158凉拌青椒豆腐丝 158肉炒莴笋 159大米豇豆粥 159鲫鱼冬瓜汤 160玉米面小窝头 160妊娠糖尿病患者食谱 161肉片炒芦笋 161豉汁鳊鱼 162鲫鱼炖豆腐 162冬菇扁豆 163圆白菜肉卷 163奶油菜花 164全麦面花卷 164老年糖尿病患者食谱 165芹菜蛋饼 165鸭子猪蹄汤 166虾仁鸡蛋蒸饺 166牛奶燕麦粥 167清蒸豆腐 167大米莲子粥 168蒜炒空心菜 168糖尿病合并高血压患者食谱 169清蒸武昌鱼 169海带豆腐汤 170清蒸鳊鱼 170芥菜虾皮饺子 171香肠炒洋葱 171肉炒芹菜 172凉拌黄瓜 172笋片鹌鹑汤 173豆浆粥 173醋泡花生 174山楂粥 174芹菜汁 175黑白耳汤 175糖尿病合并冠心病患者食谱 176清炖平鱼 176番茄豆腐汤 177排骨炖海带 177黄豆芽炒韭菜 178绿豆大米粥 178凉拌茄子 179香菇烧油菜 179桃仁粥 180黄芪炖乌鸡 180参冬大米粥 181芪菇黑鱼汤 181糖尿病合并高脂血症患者食谱 182肉片炒木耳 182素炒卷心菜 183凉拌苦瓜 183蛤炒西蓝花 184玉米面糊 184紫菜汤 185丹参猪肝汤 185芹菜枣汤 186决明大枣粥 186胡萝卜粥 187桑葚芝麻大米粥 187糖尿病合并脂肪肝患者食谱 188银耳炖鲤鱼 188韭菜炒鸡蛋 189小葱拌豆腐 189牡蛎萝卜丝汤 190绿豆苦瓜汤 190鸭肉烩山药 191荞麦面葱花饼 191猕猴桃银耳羹 192藕菇胡萝卜汤 192糖尿病合并便秘患者食谱 193果蔬拼盘 193丝瓜炒鸡蛋 194胡萝卜炖牛肉 194黄豆芽炒瘦肉 195番茄萝卜 195葱椒牛肉 196茭白芹菜汤 196猪血

<<图解糖尿病饮食宝典>>

菠菜汤 197 木耳煮山楂 197 白菜海米汤 198 蕨菜木耳瘦肉汤 198 荸荠豆腐肉汤 199 海参木耳排骨汤 199 附录 200 血糖值 200 各类食品等热量交换份表 202 体重指数 203 不同糖友每日摄入总热量参考值 203 常用食材升糖指数表 204

## &lt;&lt;图解糖尿病饮食宝典&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：PART 1 糖友也能当美食家一旦得了糖尿病，很多人就以为再也不能随心所欲地吃好的、喝好的了。

其实不然，糖尿病患者可以根据自己的喜好选择食物，前提是要把握好饮食原则，只要原则不出框，糖友也能当美食家。

饮食五要素控制总量总量，即总热量。

总热量是影响血糖变化的重要因素，血糖的高低直接反应糖尿病患者的病情变化。

控制总热量并不是说少吃少喝，摄入的热量越少越好。

热量是维持人体正常活动不可缺少的物质，糖尿病患者如果摄入的热量不足，就可能引发低血糖，病情就会加重。

控制总热量，就要合理安排一日三餐，每餐都有碳水化合物、脂肪、蛋白质等营养物质，而且要限量，使血糖、血脂的指标达到或接近正常值。

饮食多种多样饮食对糖尿病患者有益，既可以吸收不同食物中的营养成分，又可以饱口福。

主食不能只吃米饭，也要吃豆类等杂粮。

副食应尽可能地多种多样，每天最好能够吃4~5种蔬菜。

适当吃些水果对稳定血糖有一定的作用。

吃水果的前提是：有选择性地吃；在血糖控制比较理想时适量吃；在血糖、尿糖不稳定的情况下，坚决不吃。

干果中所含的不饱和脂肪酸对糖尿病患者有益，如花生米、葵花子、南瓜子、核桃仁、杏仁、果仁、榛子、松子、板栗，均有助于改善血糖和胰岛素的平衡，可以调节血脂，提高视力，是天然的保健品。

饮食清淡清淡饮食对糖尿病患者来说有着重要的意义。

现代医学研究表明，食盐中的钠离子能够增强淀粉酶的活性，进而促进淀粉消化和促进小肠吸收游离葡萄糖。

糖尿病患者摄入过多的盐，其血糖浓度就会增高，极易导致病情加重，还会诱发高血压病，并且会加速和加重糖尿病大血管并发症的发展。

糖尿病患者如果长期食用高脂肪、高蛋白食物，其血管就会硬化，极容易导致糖尿病性高脂血症、糖尿病性高血压等各种并发症。

限酒医学研究表明，酒对糖尿病的控制及预防并发症的发生和发展有一定的影响。

用胰岛素治疗的糖尿病患者，空腹饮酒极易出现低血糖。

用磺脲类降糖药物的患者，饮酒可引起心慌、气短、面颊发红等症状。

由于过量饮酒而引起糖尿病性酮症酸中毒的患者并不罕见。

轻度糖尿病患者如欲饮酒，只能少量饮用酒精浓度低的啤酒、果酒，并且避免空腹饮用。

重症合并肝胆疾病者严禁饮酒。

愉快进食愉快的饮食情绪与营养一样重要。

当带着愉快的心情进餐时，各种消化酶分泌量会增加，既有利于消化和吸收，又有利于稳定血糖。

若心情不好时进餐，除消化吸收会受到影响之外，还可引起交感神经兴奋，促使糖原分解，会导致血糖水平升高，这对血糖的控制非常不利。

一粥一饭要注重俗话说：千里之堤毁于蚁穴。

对糖尿病患者来说，一粥一饭不可小视。

血糖就像水银柱，一顿饭吃得不合理，血糖就有可能冒顶，要想降下来就没那么容易了。

糖尿病患者即使肚子再饿，嘴再馋，也不能毫无顾忌地大吃大喝，可以采取少食多餐的办法充饥，可以选择低糖食物解馋。

为了健康，糖尿病患者的饮食应该从一粥一饭抓起。

每日总热量计算糖尿病患者由于自身糖代谢的障碍，特别需要对每日每餐的热量精打细算。

首先应该根据体重指数来判定自己属于何种体型，然后根据自己每日的活动强度判断每千克体重需要

## &lt;&lt;图解糖尿病饮食宝典&gt;&gt;

多少热量：卧床休息的患者标准体重、肥胖、消瘦的患者分别需要15~20千卡、<15千卡、20~25千卡热量。

轻体力活动的患者标准体重、肥胖、消瘦的患者分别需要30千卡、20~25千卡、35千卡热量。

中等体力活动的患者标准体重、肥胖、消瘦的患者分别需要35千卡、30千卡、40千卡热量；重体力活动的患者标准体重、肥胖、消瘦的患者分别需要40千卡、35千卡、45~50千卡热量。

每日所需热量的简易计算方法：每日所需总热量（千卡）=每千克标准体重所需热量（千卡/千克）×标准体重（千克）灵活运用“食品交换份法”“食品交换份”是营养学上的一个概念，凡能产生90千卡热量的食物即为一个“食品交换份”。

换句话说，每个“食品交换份”的食物所含的热量都是90千卡，但其重量可以不同，例如，1个“食品交换份”的食物相当于米面25克，相当于绿叶蔬菜500克，相当于水果200克，相当于牛奶125毫升，相当于瘦肉50克，相当于鸡蛋50克，相当于油10克。

可以将食物按照其来源及营养成分的不同分以按照“食品交换份”相互交换而热量保持不变，例如，在谷薯类当中，50克大米可以和打饼干相互交换；在肉蛋类当中，50克瘦猪肉可以和1个鸡蛋、100克鱼虾、100克豆腐干或250克豆腐相互交换。

当不同类食物营养素结构相似时，也可以互换，例如，25克燕麦片可以和200克橘子互换，它们所含热量和碳水化合物基本相近。

运用“食品交换份法”，糖尿病患者可以比较自由地选择不同的食物，品尝不同佳肴，使日常饮食不再单调。

世间之事有利就有弊，“食物交换份”仅仅提供了热量的统一，不能显示对血糖生成的影响，为此营养学家们提出了食物血糖生成指数的新概念。

糖尿病患者了解了各种食物的不同血糖生成指数，运用“食物交换份法”选择低血糖生成指数的食品，就可以既控制能量的摄入，又不会使血糖升高，可谓一举两得。

选择升糖指数低的食物糖尿病患者要想做到健康饮食，首先需要了解食物升糖指数（GI）的概念。

吃进食物后，在一定时间内血糖上升的速度和峰值，就是升糖指数。

食物升糖指数是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效的指标。

低升糖指数食物升糖指数在55以下。

低升糖指数的食物，在胃肠中停留时间长，吸收率低，葡萄糖释放缓慢，葡萄糖进入血液后的速度慢、峰值低。

中等升糖指数食物升糖指数在55~75。

高升糖指数食物升糖指数大于75以上。

高升糖指数的食物，进入胃肠道后消化快，吸收率高，葡萄糖释放入血液快。

食物的升糖指数受多方面的影响，如受食物中碳水化合物的含量、膳食纤维的含量，食物的物理状况及加工制作过程的影响。

吃饭时，将米饭和一些蔬菜间隔吃会降低米饭的升糖指数。

这是因为蔬菜中所含的一些纤维改变了摄入的米饭在肠胃中被消化吸收的速度，从而改变了米饭的升糖指数。

吃饭后马上喝水，会使消化吸收加快，原有食物的生糖指数会变高。

食物中所含的膳食纤维越多，其生糖指数越低，反之越高。

比如，小麦麸皮中膳食纤维比小麦粉中高，因此麸皮升糖指数就比面粉的低。

升糖指数还与烹调的方法有关。

食物加工时间越长、温度越高，生糖指数就越高，反之就越低。

比如，稀大米粥的血糖生成指数就相当高，甚至有人比喻为“和喝糖水差不多”。

了解了上述原理后，糖尿病患者就可以有目的地选择升糖指数低的食物并采取适当加工方法，实现科学饮食。

灵活加餐灵活加餐对防治糖尿病低血糖反应很重要。

打胰岛素的患者，在注射胰岛素后血糖可能大幅度回落，更容易出现低血糖反应。

糖尿病患者一般可在上午9~10点，下午15~16点及晚上睡前加一次餐，偶发低血糖反应时，可立即食

## &lt;&lt;图解糖尿病饮食宝典&gt;&gt;

用易于吸收的果汁、糖水、糖果等予以缓解。

糖尿病患者如果能根据自身的实际情况做到灵活加餐，可使血糖保持在相对稳定的状态，预防低血糖反应的发生。

PART 2 糖友饮食详解粮食类大米功效补中益气、健脾养胃、益精强智、养阴润燥、止烦、止渴。

对因糖尿病引起的视力减退、腰膝酸软等有辅助疗效。

营养特色富含有助于防治糖尿病的米精蛋白、氨基酸、膳食纤维、维生素B1。

饮食要点糙米中保留大米的精华——胚芽。

糖尿病患者要糙米、精米搭配着吃，以保证营养平衡。

淘米不宜手搓，以免大米表层的维生素B1、无机盐及蛋白质损失掉。

提示隔夜的米饭一定要热透再吃。

小米功效滋阴养血、清热解渴、健脾和中、益肾气、补虚损。

对糖尿病合并肾病、胃肠病有辅助疗效。

营养特色含有丰富的膳食纤维、色氨酸，还含有多种维生素、矿物质，可促进胰岛素的分泌，抑制血糖升高。

饮食要点小米粥熬得要稠一些，表层才会出粥油，粥油营养价值非常高，对身体有较强补益作用。

提示喝小米粥能养胃。

小麦养心益肾、镇静益气、健脾厚肠、除烦止渴，适用于腹泻、血痢、盗汗、毒疮等。

所含丰富的植物蛋白能够有效地降低血糖、尿糖，防治糖尿病及其并发症。

新磨的面粉不如旧面粉品质好，民间有“米要吃新，面要吃陈”的说法。

小麦面粉所含热量较高，应酌情食用，切勿超量。

尽量不要油炸面食，以免破坏其营养成分。

燕麦功效润肠、活血化淤、安神补脑、清热。

营养特色所含的可溶性纤维能够抑制餐后血糖的急剧升高，抗氧化剂可有效地减少血液中的胆固醇，对预防糖尿病合并高脂血症及冠心病有辅助作用。

饮食要点最好买需要煮的燕麦片，因为需要煮的燕麦片没有加入任何添加剂，而且可以提供最大的饱腹感，血糖上升速度相对较慢。

免煮燕麦片都是经过加工处理的，营养损失较多。

提示食用燕麦一天不要超过40克，否则容易引起胃肠胀气，严重时可引起胃痉挛。

黄豆功效健脾宽中、清热、通便、利尿、解毒，可辅助治疗缺铁性贫血、心脑血管疾病。

营养特色黄豆中含有一种抑制胰酶的物质，糖尿病患者如果经常食用黄豆可起到降糖效果。

黄豆中还含有皂素、卵磷脂，可辅助防治糖尿病性高脂血症。

饮食要点黄豆可以做成豆腐、豆腐干、豆腐皮、豆浆、豆奶、豆饼、豆面等。

豆腐下锅前，可在开水中氽一下，这样豆腐的口感就更好。

提示豆制品每日食用量不应超过50克。

患有肝病、肾病、消化性溃疡、乳腺癌治疗及服用四环素药物等患者慎吃豆制品，以免药效受到影响。

痛风患者不宜吃豆制品。

## <<图解糖尿病饮食宝典>>

### 编辑推荐

《图解糖尿病饮食宝典(全彩版)》是拥有20多年经验的糖尿病专家根据糖尿病患者饮食五要素，精心为糖尿病患者打造的140多道营养食谱，使糖尿病患者自己规划饮食，吃自己所爱。

<<图解糖尿病饮食宝典>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>