

图书在版编目 (CIP) 数据

糖尿病的美食：104种降糖食品大揭秘/刘新民，安伶主编.—沈阳：辽宁科学技术出版社，2014.3

ISBN 978-7-5381-8346-7

I. ①糖... II. ①刘... ②安... 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260686号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：
110003)

印刷者：沈阳新华印刷厂

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm×236mm

印 张：19

插 页：4

字 数：400千字

出版时间：2014年3月第1版

印刷时间：2014年3月第1次印刷

责任编辑：凌敏陈刚

封面设计：魔杰设计

版式设计：袁舒

责任校对：唐丽萍

书 号：ISBN978-7-5381-8346-7定 价：38.00元

联 系 电 话：024-23284363 E-mail:lingmin19@163.com
<http://www.lnkj.com.cn>

编者名单

主 编	刘新民	安 伶				
副 主编	朱 爽	叶盛开	周 琳	张培毅	程晓敏	
	王 宏	黄带发	孙夕永	易 慧	高天舒	
	李赞慧					
编 委	温 洁	任 霞	杜 颖	陈海英	高艳丽	
	刘新宇	王英一	陈 杰	郭 欣	张秀梅	
	刘大为					
图片摄影	FS星月美食文化摄影基地					
摄影总监	董国成					
摄影助理	张美花	黄玉女	宦艳丽	唐荣臻	王德朋	
	董国营	朱 岗	齐俊利	刘彦红	刘红林	
	谷秀娟	刘国军	董国涛	朱喜博	张海元	
	党正同	李彦荣	魏洪勇	赵贵海	于亚翠	

前言

“民以食为天”。中国的饮食文化源远流长。我们的祖先早就已懂得饮食对人类的健康价值和保健作用。

众所周知，当前国内外已将饮食治疗作为糖尿病治疗的重要手段之一。尤其是近年来饮食结构的变化和遗传因素，糖尿病的发病率逐年上升。我国成年人患糖尿病的人数已达1.14亿，占人口总数的11.6%，位列世界第一，这更显示了饮食治疗该病的重要性。在糖尿病前期乃至临床糖尿病之终生均需坚持不懈地贯彻饮食治疗，所以我们结合多年来的临床实践，以新鲜的知识制订出104种主食、肉类、蔬菜及水果和坚果类合理搭配的食谱。

既要满足营养需求，又要防治高血糖和高血压、高脂肪致动脉硬化而发展为心脑血管疾病，重要的是饮食、药物和运动三位一体的治疗糖尿病的老方案而新应用的具体化，以便病人掌握，具有科学性和实用性，从而降低糖尿病各种并发症的发生和发展。世界卫生组织（WHO）将每年11月14日定为“联合国糖尿病日”，以引起在全世界范围内对胰岛素依赖型糖尿病，又称1型糖尿病（IDDM）和非胰岛素依赖型糖尿病，又称2型糖尿病（NIDDM）防治的高度重视。故撰写出一本图文并茂的“食医小百科”，力求糖尿病病友受益。

由于我们的学识浅薄，不妥之处敬请读者谅解，予以指正。

本书中血压的单位用的是临床常用的毫米汞柱，1毫米汞柱=0.133千帕，热量单位用的是千卡，1千卡=4.18千焦。

刘新民

目 录

编者名单

前言

第一章 糖尿病的那点儿事

- 1 让我们认识一下糖尿病吧
- 2 糖尿病的发病率逐渐增高
- 3 糖尿病会产生严重的危害
- 4 糖尿病的诊断
- 5 糖尿病的类型
- 6 糖尿病病人应该把血糖控制在什么水平呢
- 7 糖尿病的治疗有哪些方法

饮食治疗

运动治疗

药物治疗

血糖监测

糖尿病病人突然出现低血糖或高血糖的鉴别要点

第二章 科学地丰富餐桌

1 控制糖尿病医学营养治疗很重要

2 食物中的主要营养素

碳水化合物

蛋白质

脂肪

膳食纤维

矿物质与盐

维生素

水

关于饮酒

3 热量的计算

计算标准体重

计算每日总热量

三大主要营养物质所占比例

热量计算及食物分配举例

4 如何丰富我们的饮食呢

什么是糖尿病病人的食品交换法

用食品交换法来丰富饮食

第三章 米面及薯类——生命不可或缺之重

1 荞麦

荞麦面

2 燕麦

燕麦馒头

3 玉米

玉米面发糕

鸡蛋玉米饼

煮玉米

玉米粥

4 糯米

糯米糍

糯米海参

5 小麦粉

麻花

面条（豆角焖面）

6 小米

二米粥

小米胡萝卜泥

7 大米

南瓜大米粥

皮蛋瘦肉粥

白米饭

8 红薯

红薯饼

第四章 蔬菜——美食之源

1 白菜

醋熘白菜

口蘑白菜

白菜豆腐汤

老厨白菜

白菜炖冻豆腐

香菇干贝炖白菜

排骨炖白菜

2 小白菜

肉末粉丝炒小白菜

上汤小白菜

肉炒小白菜

小白菜汤

蒜茸小白菜

氽丸子小白菜汤

小白菜炖豆腐

土豆小白菜汤

3 茼蒿

拌茼蒿

鸡蛋炒茼蒿

鱿鱼炒茼蒿

酱茼蒿

杏香茼蒿

4 娃娃菜

蒜蓉娃娃菜

娃娃菜粉丝

麻辣娃娃菜

干锅娃娃菜

火腿娃娃菜

剁椒娃娃菜

素炒娃娃菜

5 芥蓝

牛肉炒芥蓝

双鲜扒芥蓝

白灼芥蓝

芥蓝炒肉

芥蓝腰果炒香菇

6 空心菜

酸辣空心菜梗

素炒空心菜

空心菜排骨汤

7 芥菜

芥菜豆腐汤

芥菜鸡蛋汤

芥菜荸荠汤

苦瓜芥菜猪肉汤

8 韭菜

韭菜炒鸡蛋

韭菜炒虾仁

豆腐炒韭菜

韭菜炒鱿鱼须

韭菜炒绿豆芽

9 芹菜

芹菜叶拌木耳

豆腐干芹菜炒肉丝

芹菜炒口蘑

10 菠菜

豆腐皮菠菜卷

菠菜猪肝汤

清炒菠菜

11 竹笋

鸡味竹笋条

蚝油炒竹笋

竹笋烧腊肉

五彩笋丝

竹笋香菇汤

12 黄瓜

紫菜黄瓜汤

虾米炒黄瓜

黄瓜炒鸡蛋

黄瓜肉片

黄瓜炒虾仁

13 土豆

凉拌土豆丝

醋熘土豆丝

炒土豆片

14 冬瓜

冬瓜排骨汤

虾米烧冬瓜

冬瓜金针菇汤

炒冬瓜

15 茄子

炒茄子

蒸茄子

肉末茄子

16 西红柿

西红柿炒蛋

西红柿蛋汤

西红柿牛肉汤

西红柿炒洋葱

17 芸豆

蒜炒芸豆丝

芸豆炖土豆

芸豆炖鸡

腊味芸豆丝

18 花椰菜

清炒花椰菜

蒜蓉花椰菜

花椰菜炒虾仁

凉拌花椰菜

花椰菜拌木耳

火腿烧花椰菜

19 黄花菜

黄花菜炒鸡蛋

蒜香木耳黄花菜

黄花豌豆蛋汤

20 莲藕

酸辣藕片

蒜油藕片

21 白萝卜

白萝卜泡菜

羊肉白萝卜汤

22 胡萝卜

胡萝卜蛋饼

炆炒胡萝卜片

炆拌三丝

胡萝卜烧牛肉

23 水萝卜

水萝卜片汤

水萝卜拌菠菜

绞肉烩小水萝卜

香菜水萝卜

24 青萝卜

青萝卜豆腐汤

青萝卜土豆汤

青萝卜炒肉

青萝卜炖羊肉

家常青萝卜丝炖虾

25 蒜薹

蒜薹炒肉丝

蒜薹炒扇贝

鸡蛋炒蒜薹

蒜薹鸡胗

26 芦笋

芦笋炒虾仁

干贝芦笋

素炒三宝

芦笋炒肉

27 油菜

清炒油菜

香菇烧油菜

干贝扒油菜

海米油菜

28 青椒

肉炒青椒

青椒炒蛋

青椒炒猪肝

青椒炒土豆片

青椒牛柳

第五章 菌类——来自植物的力量

1 草菇

葱油草菇

草菇炒丝瓜

草菇菜花

草菇烧金针菇

2 红菇

冬笋红菇汤

3 猴头菇

菜心炒猴头菇

冬笋烧猴头菇

猴头菇烧冬菇

4 金针菇

凉拌豆芽金针菇

金针菇炒虾仁

金针菇肉片汤

5 口蘑

白菜烧口蘑

萝卜烧口蘑

6 香菇

双菇扒菜胆

香菇焖豆腐

7 榛蘑

榛蘑炖鸡块

榛蘑烧花菜

第六章 肉蛋鱼——难耐的诱惑

1 青鱼

茄汁青鱼

青鱼豆腐

红烧青鱼

2 鲫鱼

鲫鱼豆腐汤

清蒸鲫鱼

3 鲤鱼

清炖鲤鱼

啤酒鱼

鲤鱼炖豆腐

4 带鱼

干煎带鱼

清蒸带鱼

韩式带鱼汤

5 黄花鱼

雪里蕻黄花鱼汤

小黄花鱼炖豆腐

清蒸黄花鱼

6 黑鱼

黑鱼豆腐汤

黑鱼冬瓜汤

7 鲢鱼

鲢鱼炖豆腐

红烧鲢鱼

8 河虾

蒜薹爆河虾

黄酒虾

9 基围虾

白灼基围虾

盐水基围虾

10 虾米

虾米炒大白菜

虾米冬瓜汤

11 牡蛎

牡蛎茼蒿炖豆腐

清蒸牡蛎

12 鲍鱼

萝卜鲍鱼汤

清蒸鲍鱼

13 海蟹

清蒸海蟹

海蟹豆腐汤

14 海参

海参木耳烧豆腐

笋片炒海参

15 猪肉

鲜蔬小炒肉

雪里蕻炒肉丝

蒜泥白肉

16 牛肉

扁豆炒牛肉

苦瓜炒牛肉

银针牛肉片

17 鸡肉

金钱满屋（鸡肉胡萝卜卷）

18 羊肉

萝卜羊肉煲

19 狗肉

生菜狗肉

20 鸭肉

冬瓜焖鸭肉

啤酒鸭

21 鸭蛋

韭菜炒鸭蛋

蛋烩西洋菜

三色蒸蛋

22 鹌鹑蛋

蒜苗鹌鹑蛋

五福临门

23 鸡蛋

鸡蛋炒金针菇

蛋炒丝瓜

木耳蒸蛋

第七章 豆类及豆制品——健康“豆”士

1 红豆

热饮牛奶红豆

2 绿豆

冬瓜绿豆汤

大米绿豆粥

3 黄豆

萝卜炒黄豆

4 黑豆

黑豆饼

5 豆芽

蛰皮炒豆芽

第八章 水果类——不再爱它在心口难开

1 草莓

2 橘子

3 李子

4 苹果

5 葡萄

6 西瓜

7 香蕉

8 杏

9 樱桃

10 柚子

11 梨

12 菠萝

13 荔枝

14 桃子

15 金橘

16 橙子

17 大枣

第九章 坚果类——物小鬼大

1 核桃仁

2 松子

3 西瓜子

4 花生

5 板栗

6 芝麻

芝麻饼

第十章 饮品——“醉”在其中

1 牛奶

2 羊奶

3 酸奶

4 豆浆

5 白酒

6 红酒

7 黄酒

8 啤酒

9 绿茶

10 红茶

第十一章 有问有答

1 . 问什么是血糖生成指数？

2 . 问如何划分血糖生成指数的高低？

3 . 问常见食物的血糖生成指数都是多少？

低GI食物

中GI食物

高GI食物

4 . 问影响食物血糖生成指数的因素有哪些？

5 . 问如何解决因定量饮食而感到饥饿的问题？

- 6 . 问如何选择充饥食物？
- 7 . 问是否应该尽量不吃主食、多吃副食来控制热量？
- 8 . 问粗粮比细粮好，是否可不吃细粮？
- 9 . 问日常生活中常用的甜味剂有哪些？

合成甜味剂

糖醇甜味剂

氨基酸衍生物甜味剂

非糖天然甜味剂

- 10 . 问糖尿病病人应该吃多少盐？
- 11 . 问糖尿病病人可以喝饮料吗？
- 12 . 问怎样补充维生素？
- 13 . 问什么是无糖食品？
- 14 . 问如何选购无糖食品？
- 15 . 问不同单位的血糖值如何换算？
- 16 . 问糖尿病合并痛风时饮食该注意什么？
- 17 . 问出现糖尿病肾病时如何控制蛋白摄入量？
- 18 . 问如何进行生食和熟食互换？
- 19 . 问不同的奶制品中含钙量是多少？

20 . 问调味品有什么营养价值？

酱油及酱类调味品

醋类

味精和鸡精

盐

21 . 问烹调方法对营养素有何影响？

附录

附录一 食物交换份

附录二 常见食物的碳水化合物含量

附录三 常见食物的蛋白质含量

附录四 常见食物的脂肪含量

附录五 常见食物的钙含量

附录六 血糖单位数值换算

附录七 我国国人的标准体重

后记

致谢

向您推荐