

饮食养生经典养生食疗的家常菜

<p> 我们很多人都是知道合理的饮食其实是能很有效的帮助我们治疗很多的疾病，尤其是糖尿病对于饮食的要求就是很高的，我们可以通过饮食来很好的控制糖尿病的，而很多的食疗方法也是能有效的缓解糖尿病的，下面我们就给大家说说哪些家常食物可以治疗糖尿病吧。

1、玉米须煲瘦肉 取玉米须30克，瘦猪肉100克，加水共煮汤。待熟后去玉米须，饮汤食肉。本方适用于一般糖尿病患者，但偏于肾阳不足者不宜。

2、家常炒洋葱 取洋葱250克，用家常烹炒法制成菜肴，随饭食用。或取洋葱50~100克，水煮1~2分钟后服食。洋葱有温中、下气、消积等功效，能提高血中胰岛素水平以降低血糖，还能抑制高脂肪饮食引起的血胆固醇升高，适用于糖尿病伴有动脉硬化患者食用。

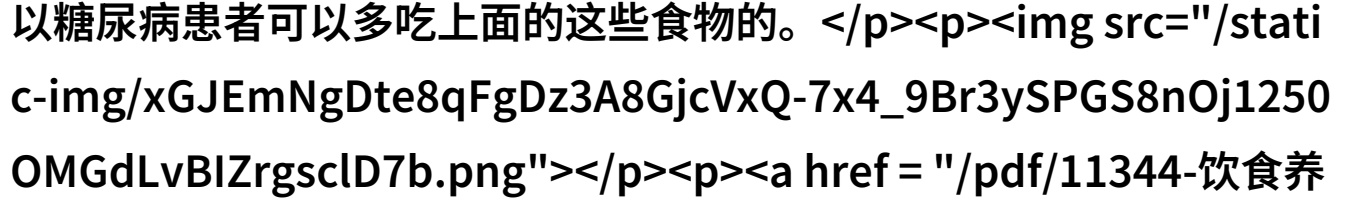
3、枸杞子炖兔肉 取枸杞子15克，兔肉250克，加水适量，文火炖熟后加盐调味，饮汤食兔肉。枸杞子为滋补肝肾之良药，据药理研究，其有降血糖作用。兔肉有补中益气、止渴健脾、滋阴强壮之功用，《本草纲目》及《增补本草备要》均言能“治消渴”。该方适用于糖尿病之偏于肝肾不足者。

肠燥胃热者不宜。4、蚌肉苦瓜汤 取苦瓜250克，蚌肉100克。将活蚌放清水中养两天，洗净后取蚌肉，与苦瓜共煮汤，熟后酌加油、盐调味，即可服食。据近代文献记载，苦瓜、蚌肉均有降血糖作用。苦瓜粗提取物含类似胰岛素物质，有明显的降血糖作用。中医认为，苦瓜性味甘苦寒凉，能清热、除烦、止渴；蚌肉甘咸而寒，能清热滋阴、止渴利尿。

两者合用，清热滋阴，适用于糖尿病之偏于胃阴虚有热者。5、绿豆南瓜羹 绿豆250克，南瓜500克，切块，加水适量，煮熟食用。南瓜性味甘、寒无毒，有清热润燥、健脾止渴之功效。南瓜含有大量果胶，有促进内胰岛素分泌的功能，而且富含维生素，是一种高纤维素食品。绿豆甘、凉，有消暑、利尿、解毒的作用，含大量必需微量元素。此方适用于消谷善饥者，常食有稳定血糖作用。

6、黄芪山药煎 生黄芪30克，怀山药30克，煎水代茶饮。适用于糖尿病之偏于脾胃虚弱及肺气不足者。经临床验证，该方对消除症状及降血糖、尿糖都有一定疗效。肺胃

燥热或兼外感者不宜。 7、山药薏米粥 怀山药60克，薏苡仁30克，共熬粥食。山药性味甘平，不寒不燥，有补益脾胃和养肺滋肾之功。薏苡仁味甘淡、性微寒，《本草纲目》和《本草拾遗》均载其能治消渴。本方食后有饱腹感，可减少饭量，对各型糖尿病患者均较为适宜，尤以脾胃虚弱、口渴善饥者为佳。 8、菊槐绿茶饮 菊花、槐花、绿茶各3克，沸水冲泡饮用。适用于糖尿病伴高血压的患者。 9、芹菜粥 鲜芹菜100克，洗净切碎，与粳米50克一同入锅，煮粥食用。适用于糖尿病伴高血压的患者。 上面九种食物都是我们生活其实挺常见的家常菜的，而且制作的方法也是相当的简单的，所以我们可以很好的治疗糖尿病的，所以糖尿病患者可以多吃上面的这些食物的。



[下载本文pdf文件](/pdf/11344-饮食养生经典养生食疗的家常菜.pdf)