

从体质因素探讨糖尿病患者的饮食调养

王学美 窦攀

【摘要】 饮食治疗可以干预糖尿病的发生、发展和辅助药物治疗。在实施饮食治疗时,应根据不同的体质制定相应的饮食指导。本文根据易患糖尿病的五种体质,提出了常用的饮食调养方法。

【关键词】 糖尿病; 食疗; 体质

【中图分类号】 R587.1 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1674-1749(2009)06-0414-04

A discussion of the diet therapy for diabetes in the view of constitutions WANG Xue-mei, DOU Pang.

Department of Integrated Traditional and Western Medicine, Peking First Hospital, Beijing 100034, China

【Abstract】 Diet therapy can interfere in both the occurrence and the developing of diabetes, and can also assist medication. Dietary guidance should be based on different constitutions of people. According to the five constitutions of diabetes which are most susceptible to this disease, the author proposed some recommendations about the commonly used diet therapy.

【Key words】 Diabetes; Diet therapy; Constitutions

张仲景曾提出“治病求本”,“当识因人因证之辩,盖人者,本也,证者,标也。证随人见,成败所由。故当以人为先,因证次之。”此“本”即个人体质,中医学认为体质因素往往决定个体对外邪的易感性、病邪的从化、临床表现和预后转归^[1]。2型糖尿病病人分为五种体质:阴虚、血瘀、痰湿、气虚和气郁体质,五种体质病机不同,体质特点不同,临床防治亦有区别^[2]。中药食疗有温和、安全、有效和多靶点调节的作用,通过食物治疗调整机体阴阳气血的平衡,对于预防糖尿病的发生,辅助规范化的药物治疗和干预糖尿病的转归均有很大的意义。本文根据易患糖尿病的五种体质,提出了常用的饮食调养方法。

1 阴虚体质的饮食

糖尿病属中医“消渴病”范畴。素体阴虚,五脏虚弱是消渴病发病的内在因素,素体阴虚是指机体阴液亏虚及阴液中某些成分缺乏。阴虚是糖尿病发生的实质,这与先天禀赋不足,房事不节,过食膏

腴,精神过度紧张或过用辛温香燥之品有关。积热伤阴,阴伤则燥热更甚,燥热甚则阴更伤,二者互为因果,恶性循环,耗损肺、脾、胃、肾诸症之阴而致成本病^[3],特别是肾脾两脏的亏虚在消渴证的发病中起决定作用。这类患者平素易口干咽燥、鼻干口渴,有烘热感觉,眼感干涩,视物不明,皮肤偏干,易生皱纹,眩晕耳鸣,睡眠较差,或腰膝酸软,或骨蒸潮热,盗汗遗精,舌质嫩红或绛干无苔,脉象细数。

滋阴为首务。阴虚体质的病理基础是体内真阴的不足,阴不足多有内热,故应滋阴,佐以清热。平时饮食应注意培补真阴,所谓“壮水以制火”。多吃滋阴润燥之类的食品,如金针菇、银耳、黄豆菜、绿豆芽、菠菜、番茄、橘子、柑、橙、柚子、甲鱼、山药、百合、枸杞、枇杷之类,忌食辛香燥热,如葱、姜、蒜、海膻发物、烈酒之类,并可采用如下食疗配方^[4-5]。

1.1 菠菜内金山药汤

配方:鲜菠菜 250 g,鸡内金 10 g,山药 50 g,精盐、味精少许。

制法:将鸡内金焙干研末,菠菜洗净,焯后切碎,山药洗净切片。三物共入锅中,加水炖汤,调味即成。

功效:菠菜生津止渴之力,山药固肾止渴之效,鸡内金固肾缩尿,用于肝肾阴虚型糖尿病。

用法:每日分 2 次食完。连用 10 ~ 15 日为一疗

作者单位:100034 北京大学第一医院中西医结合研究室[窦攀(硕士研究生)]

作者简介:王学美(1964-),女,教授,研究员,医学博士,博士生导师。E-mail:wangxuemebjmu@163.com

程。

1.2 百合葛根粥

配方:百合 10 g,葛根 10 g,大米 150 g,清水 500

g。

制法:先把百合洗净,撕成瓣状;葛根切片;大米淘洗干净,去泥沙。把葛根放入锅内,加水 500 毫升,煎煮 30 分钟,捞走葛根,放入大米、百合,武火烧沸,再用文火煮 30 分钟即成。

功效:有补肺清热,止渴作用。适合肺胃阴虚的糖尿病患者。

用法:每日 1 次,每次食粥 50 g,分 3 次吃完。

2 血瘀体质的饮食

中医学自古就非常重视血瘀在糖尿病发病中的重要作用,早在《内经》、《金匮要略》、《血证论》等古典医籍中对瘀血致消渴就有所记载。如《灵枢·五变》曰:“胸中蓄积,血气逆留,血脉不行转而为热,热则消肌肤,故为消瘴。”指出气滞血瘀化热,伤津耗阴可致消渴。燥热内灼,煎熬营血,血液粘稠,运行缓慢,久而成淤;淤血一成,阻滞气机,津液失布,加重糖尿病的症状^[3]。故血瘀体质易致消渴,且血瘀的发展是糖尿病诸多并发症的关键。此类患者平素皮肤灰暗没有光泽,肤质粗糙,干燥,甚者如鱼鳞,面色晦暗,眼眶暗黑,口唇色紫或嘴唇颜色深,尤以唇缘为明显,舌质紫黯,或有瘀点、瘀斑,易出血,舌下静脉曲张,或有头、胸、胁、少腹或四肢等处刺痛,妇女可有月经不调及经行腹痛等,血液流变学检查可见血液粘稠度增高。

调理要点是活血化瘀,畅通血行。血瘀体质之人饮食上应低盐低脂,因为盐有凝涩助水之弊,脂类有增加血黏度之虞,要多饮水多活动,促进血液流通。宜食用桃仁、油菜、慈姑、黑大豆等具有活血祛瘀作用的食物,黑木耳能清除血管壁上的淤积;适量的红葡萄酒能扩张血管,改善血液循环;山楂或米醋,能降低血脂、血黏度。不宜多吃肥肉、奶油、鳗鱼、蟹黄、蛋黄、鱼籽、巧克力、油炸食品、甜食,防止血脂增高,阻塞血管,影响气血运行,不宜吃冷饮,避免影响气血运行。也可配合服用如下食疗方。

2.1 山楂枸杞焖兔肉

配方:山楂、山药各 30 g,枸杞 15 g,兔肉 500 g,红枣 4 个。

制法:红枣去核,兔肉切块,去油腻,用开水焯

去血水。五味及姜片、料酒共入沙锅,加清水煮沸后,撇去浮沫,改小火 2~3 小时至肉烂,加盐、味精调味料,放温服用。

功效:枸杞清肝明目,山药健脾益肾,山楂活血化淤,红枣健脾益血,兔肉补中益气,其蛋白质含量丰富而脂肪、胆固醇含量较低。合为滋补肝肾、补气养血、活血化淤,用于阴虚血瘀体质的糖尿病患者。

用法:每周 2 剂,每日 1 次,佐餐酌量食用。

2.2 海带汤

配方:海带 9 g,草决明 15 g,生藕 20 g。

制法:草决明水煎去渣饮汁,加海带及藕炖熟,加调味品,吃海带及藕,并饮汤。

功效:活血散瘀。含丰富蛋白质、碘、天门冬素、维生素、过氧化酶和多种多酚化合物。

用法:每日 1 次。血瘀体质的糖尿病患者可常吃。

3 痰湿体质的饮食

中医学认为,痰湿既是某种病理状态下的产物,同时又是许多疾病的致病因素。糖尿病发生的诸多因素,如饮食不节、劳倦过度、情志失调等可直接或间接地形成痰湿之邪,同时痰湿又是导致糖尿病的重要发病基础,为糖尿病众多合并症的主要原因。《素问·奇病论》曰:“此肥美之所发也,此人必数食肥美而多肥也,肥者令人内热,甘者令人中满,故其气上溢,转为消渴。”此即说明痰湿体质的形成一方面取决于遗传,其次源于贪食或懒于运动,脂肪大量堆积而成。由于肥胖人多湿,湿滞生痰,痰蕴生热,耗伤阴液,形成阴虚燥热而发为消渴。患者的临床特点为体形肥胖,腹部肥满松软,或四肢浮肿,面部皮肤油脂较多,面色淡黄而暗,且少光泽,眼泡微浮,口中粘腻,口唇色淡,很少感觉口渴,且不想喝水,容易出汗,且汗出而粘,头重如裹,身重不爽,容易疲倦,喜食肥甘甜粘,大便正常或不实,小便不多或微混。平素舌体胖大,舌苔白腻或甜,性格多为温和。

食疗上首重戒除肥甘厚味,戒酒,且最忌暴饮暴食和进食速度过快。应常吃味淡性温平的食品,多吃些蔬菜。宜食健脾利湿、化痰祛痰的食物如:白萝卜、荸荠、紫菜、海蜇、白果、扁豆、薏苡仁、红小豆、蚕豆、包菜、山药、冬瓜等。不宜肥甘油腻、酸涩食品、寒凉酸味水果如:石榴、柚子、李子等。痰湿

体质者多气虚、脾虚,所以甲鱼不宜食用。《本草从新》:“脾虚者大忌。”此外,还应少食或忌食田螺、鸭肉,忌食海鲜、甜饮料、饴糖等,并应限制食盐的摄入。常用的食疗配方有如下 2 种。

3.1 黄瓜薏苡仁粥

原料:黄瓜 1 条、薏苡仁 50 g、大米 100 g。

制法:先将薏苡仁和大米煮成粥,黄瓜洗净切成片等粥熟时加入锅内再煮沸即可服食。以 10 天为 1 疗程。

功效:清热、利湿、止咳。适用于痰湿及湿热体质的糖尿病患者。

用法:隔日 1 剂,每日 1 次,正餐食用。

3.2 冬瓜赤豆汤

配方:冬瓜 30 g,赤小豆 15 g。

制法:冬瓜、赤小豆加水适量,煮至豆烂熟,调味即可。

功效:清热利湿。

用法:随量食用。

4 气虚体质的饮食

气虚体质形成与先天不足、后天失调、劳累过度、疾病消耗等因素有关。有关气虚在消渴病中的重要作用,文献也早有提及^[6]。如《素问·奇病论》云:“五脏皆柔弱者,善病消瘵”,指出“五脏皆柔弱”是形成“消瘵”的首要前提。正所谓“正气存内,邪不可干”。张延群等经流行病学调查发现 75.72% 的糖尿病患者表现为气虚征象,并且所见并发症候中 50.43% 的患者有气虚征象^[7]。林兰等研究证实,胰岛素受体和受体后缺陷多见于体质偏胖患者,临床表现为气虚与痰湿兼见。老年糖尿病患者多表现为脾虚气弱,中州失运。“年过半百,其气自半”,也可间接说明气虚或为糖尿病的易发因素。气虚体质多见于中老年人,女性气虚体质的比例高于男性,此类患者平时体质虚弱,易患感冒,形体多瘦弱或虚胖,肌肉松软不坚,皮肤缺少弹性与光泽,身体容易疲劳,气短懒言,语声低微,动则气急或心慌,常出虚汗。舌淡红、胖嫩、舌下面的边上有牙齿痕迹,脉虚弱等。

对于气虚体质的糖尿病患者,可以通过饮食的方法进行调养,应选择健脾补肾、益气温阳的食品。粳米,清代医家王孟英把粳米粥誉之为穷人的参汤,他说:“贫人患虚症,以浓米汤代参汤;牛肉,文献记载牛肉补气与绵黄芪同功,其补气之力尤为显

著,民间黄芪煨老母鸡,以增加补气;鱼类中鳝鱼、桂鱼有补气益气之功。花生被认为可补中益气,可适当食用水煮花生等,也可配合服用以下食疗方。

4.1 人参莲肉汤

配方:白人参 10 g,莲子 10 枚。

制法:将白人参、莲子(去心)放在碗里,加纯净水适量泡发。将盛药物的碗置蒸锅内,隔水蒸炖 1 小时。人参可连续使用 3 次,次日再加莲子和水适量,如前法蒸炖。

用法:喝汤,吃莲肉,第 3 次时,同人参一起吃下。早晚各食 1 次。

功效:补气益脾。适用于糖尿病气虚者。

4.2 黄芪山药烧鸡腿

配方:黄芪、山药各 20 g,胡萝卜 100 g,鸡腿 2 只,姜、葱、料酒各 10 g,盐 4 g,味精 3 g,上汤 300 g,素油 50 g。

制作:将黄芪、山药浸泡 1 夜,切成薄片;胡萝卜去皮,洗净,切 3 cm 见方的片;姜切片,葱切段;鸡腿洗净,切 3 cm 见方的块,备用。将炒锅置武火上烧热,下入素油,烧六成热,下入姜、葱爆香,下入鸡腿、料酒、黄芪、山药、胡萝卜、盐、味精上汤,烧熟即成。

功效:补脾胃,益气血。

5 气郁体质的饮食

中医认为长期情志不舒,或郁怒伤肝,肝失疏泄,气郁化火,上灼肺胃阴津,下灼肾阴;或思虑过度,心气郁结,郁而化火,损耗心脾精血,灼伤胃肾阴液,均可导致消渴病的发生。《灵枢·五变篇》曰:“怒则气上逆,胸中蓄积,血气逆流曰披充肌,血脉不行,转而为热,热则消肌肤,故为消渴。”情志久郁不畅或卒受精神创伤,致肝木失于条达,腑脏因而受累。精神因素在糖尿病发生及发展中的重要作用,近数十年来已被举世公认。现代医学认为伴随精神的紧张、情绪的激动、心理的压力及突然的创伤等,可引起生长激素、去甲肾上腺素、胰升糖素、肾上腺素、肾上腺皮质激素等拮抗胰岛素的激素分泌增加,而使血糖升高。气郁体质以感情脆弱、多愁善感、易受惊吓、胸闷胁胀等为主要表现,或性情急躁易怒,易产生过激行为,或忧郁寡欢,沉默寡言,胸闷善太息;如生活压力过大则易发生抑郁症、焦虑症之类。随着社会竞争激烈、生活节奏加快、生活压力的增大,人们容易情感压抑,情志不

畅,从而使气郁体质呈逐步上升的趋势。

气郁体质者性格多内向,缺乏与外界沟通,情志不达时精神便处于抑郁状态。所以,气郁体质者的养生法重在心理卫生和精神调养。平时可吃些荞麦、高粱、刀豆、蘑菇、豆豉、佛手、柑橘、萝卜、洋葱、苦瓜、丝瓜、菊花、玫瑰花、海带等,有理气解郁、调理脾胃功能的功效,以辅助药物治疗。痰郁者平时常吃萝卜,顺气化痰,用木蝴蝶、厚朴花各 3 克泡水代茶饮,以理气化痰。

体质的差异性决定着人体的发病倾向,体质因素关系到疾病的发生、发展、变化与转归预后。在糖尿病的饮食治疗方面,西方现代医学是以血糖指数为首要设计因素,由食物的较低生糖指数、较低热量、合理的三大营养素比值为计量基础的治疗。而我国传统医学有着历经千年的经验积累,从而形成了丰富的科学合理的药膳方和经验方,对于现代医学中糖尿病的饮食治疗是极大的补充。中医食疗不仅能提供符合生理需要的营养,减轻胰岛 B 细胞负担,使血糖、血脂尽可能接近正常水平,预防一系列急慢性并发症,而且中医采用辨证、辨体质施饮食,进行个体化治疗,根据“药食同源”选择相应的药膳,整体调治,稳效低毒;而且中医药有着“未

病先防、既病防变”的作用,对尚处于空腹血糖受损期的患者进行调节体质平衡的干预,可以起到逆转空腹血糖受损向 2 型糖尿病的转化进程。糖尿病的体质学说是一个新课题,而研究不同体质的糖尿病患者的饮食治疗,也将带来中西医结合领域新的突破。

参 考 文 献

- [1] 王琦. 中医体质学[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 1995:132.
- [2] 郜红. 从体质因素探讨糖尿病的中医防治[J]. 江苏中医药, 2009, 41(8):63-64.
- [3] 赵方平, 张俊慧. 糖尿病病机初探[J]. 甘肃中医, 2001, 14(4):43-44.
- [4] 陆健敏. 糖尿病的自然疗法[M]. 上海科学技术文献出版社, 2007:6.
- [5] 东方旭. 糖尿病的食疗谱[J]. 东方食疗与保健, 2007.
- [6] 赵宗刚, 李传森, 葛延全, 等. 糖尿病以气虚为本病因浅析[J]. 中医学刊, 2004, 22(9):1170-1171.
- [7] 张延群, 李瑛, 孔祥梅, 等. 2 080 例糖尿病患者证候与并发症相关性流行病学调查报告[J]. 上海中医药杂志, 2000, 34(1):23-25.

(收稿日期:2009-10-12)

(本文编辑:张磊)

欢迎订阅 2010 年《中医药管理杂志》

《中医药管理杂志》于 1993 年创刊,是国家中医药管理局主管、中华中医药学会主办、全国唯一的国家级管理期刊,国内外公开发行。现被收录《中国学术期刊综合评价数据库来源杂志》、中国科技部《中文科技资料目录—医药卫生》核心期刊、中国期刊网《中国学术期刊(光盘版)》全文数据库全文收录期刊。

本刊为月刊,每期 96 页,国内外公开发行,国内统一刊号:CN 11-3070/R,国际刊号:ISSN 1007-9203。

本刊坚持以“三个代表”重要思想和科学发展观为根本指导,以“科学性、先进性、指导性、学术性、实用性和服务性”为基本原则;以“围绕中心、服务大局、倡导探索、鼓励创新、搭建平台、促进交流”为办刊宗旨;以各级中医药行政、医疗、教育、科研、企业等机构的决策者、管理者为主要对象;以宣传党的中医药方针政策,传达主管部门的工作部署与管理信息,交流展示中医药管理先进经验与最新成果,研究探索中医药改革与发展中的热点、重点、难点问题,介绍引鉴现代管理科学理念与成功范例为己任;充分发挥“指导、引领、启迪、参考”作用,为提高中医药行业科学管理水平和促进中医药事业发展竭诚服务。

主要栏目有:政策解读、中心论坛、六名战略、思政建设、科研管理、调查报告、中医教育、医疗服务、人力资源、卫生经济、中药发展、健康保健、工作研究、信息平台等。此外还根据需要设立“民族医药”、“医疗与法制”、“国际交流”等栏目。

欢迎广大中医药医疗、教育、研究、企业等各界人士投稿和订阅。

订阅方法:(1) 邮局订阅:本刊国内邮发代号:80-585,国外发行代号:M7765

(2) 直接向杂志社订阅。

本刊每月 28 日出刊,每册定价 20 元,全年 240 元。

《中医药管理杂志》社地址:北京市朝阳区樱花园东街甲 4 号,邮编:100029

杂志社电话:010-62005172 编辑部电话:62005170 传真:62005168

http://zyyg.Chinajournal.net.cn

E-mail: zyyg@chinajournal.net.cn