



## 臺北市立聯合醫院護理指導 糖尿病飲食宜忌及食療



100年04月25日制訂  
112年03月21日八修

### 壹、什麼是糖尿病

糖尿病相當於中醫的消渴症，二者有許多相似的地方，消渴症以多飲，多食，多尿，形體消瘦，或有尿濁，尿中有甜味等特徵為主症，這些特徵與糖尿病相似，中醫依其症候之不同分為上消、中消與下消。上消以大渴引飲，隨飲隨渴為主症，其病在「肺」又稱「肺消」；中消以多食善饑，日益消瘦為主症，其病在「胃」，又稱「胃消」；下消以小便淋濁，如膏如脂為主症，其病在「腎」，又稱「腎消」。

### 貳、糖尿病飲食宜忌及食療

糖尿病患者日常生活飲食應禁菸戒酒，忌食辛辣厚味，平常可選食清涼養陰，生津止渴之食物。如：山藥、麥冬、人蔘鬚、天花粉、蕃石榴、玉米鬚、南瓜、百合、小麥、冬瓜、苦瓜、枸杞、薏苡仁、蓮子、綠豆等。以下提供三種糖尿病食療藥膳。

#### 【黃精花粉湯】

- 一、材料：黃精五錢，淮山藥五錢，花粉五錢，知母四錢，麥冬四錢。
- 二、作法：鍋中加水適量，加入以上五味，大火水滾轉小火煮半小時後，取湯溫服。
- 三、功效：黃精，味甘性平，入脾、腎經，其成分含菸鹼酸、粘液質、澱粉、糖份等，可補氣陰。淮山藥，健脾益氣，生津液。花粉、知母，清熱滋陰，潤燥止渴。麥冬，滋陰液，潤胃肺。五味同用，可滋陰益氣，清熱止渴，用於氣陰兩虛的糖尿病。

#### 【苦瓜蚌肉湯】

- 一、材料：苦瓜 250 克，蚌肉 100 克，麻油、鹽、味精少許。
- 二、作法：蚌吐少取其肉，苦瓜洗淨，切小塊。鍋中加適量水，入苦瓜，沸後入蚌肉，苦瓜爛熟後以麻油、鹽、味精調味。
- 三、功效：苦瓜的粗提物有明顯降血糖作用。蚌肉，明目除濕止消渴。二味同用，可清熱滋陰，適合糖尿病偏胃熱陰虛者。脾胃虛寒或腹瀉者不宜。

### 【鴿肉銀耳湯】

一、材料：鴿半隻，銀耳五錢，鹽、味精適量。

二、作法：鴿去毛及內臟，洗淨，切塊。鍋中加水適量，入鴿肉，沸後入銀耳，肉熟後，以鹽、味精調味。

功效：鴿肉，味鹹性平，入肝、腎二經，其成份含豐富蛋白質、脂肪等，能補中益氣，滋陰補腎。銀耳，味甘性平，入肺、胃經。其成分含蛋白質、脂肪、粗纖維、磷、鈣、硫、鎂、鉀、維生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>，尼克酸、糖類等，可滋陰潤燥。二味同用，可滋陰潤燥，對口渴飲多的糖尿病最好。

### 參、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號  
1112

電話：02-25916681-

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號  
3121

電話：02-23887088-