

糖尿病者饮食规则

中医治病讲养生，天人合一，道法自然，治病养生，合乎法则。符合人体天人合一的生物钟饮食方法：

- 1、保持人体不缺水和适当多饮水；
- 2、主副食比例主食 4 比 6 副食蔬菜。优选杂食，七份饱。
- 3、早餐要营养；应该在 6 至 7 点钟之间吃饭，杂食为好。
- 4、午餐要丰富：在 11 点半至 12 点半之间吃饭。
- 5、晚餐要清淡；在 5 至 6 点吃饭，晚餐以蔬菜副食为主。并保持三不吃；不吃豆腐，不吃肉类，不吃主食，基本无主食，高蛋白（比如牛奶）的晚餐。
- 6、任何时候饥饿时适当补充能量，可加餐，但少吃一点。
- 7、水果要在饭后 3 小时吃 2 两左右。
- 8、甘蓝豆腐脑（如明显经常感觉饥饿时吃，减缓饥饿）

做法：黄豆浸泡 2 小时以上，或黄豆面，制成细糊，加水熬到有油皮出现，基本要 40 分钟以上即可，目的祛除豆素，在加入白萝卜，白菜，用柠檬汁点豆浆，根据自己爱好成块状即成。

切记：不能加菠菜。

糖尿病人，每日早上要测体重、血压、一周 2 次血糖。

我们的病友可将一周记录发给你的主管医生，及时监控指导。

天人合一，道法自然，是治病养生健康长寿的法则。地球的阴阳变表现在各个方面，如昼夜交替的变化，子午是瞬间出现子时的纯阴和午时的纯阳阶段，我们早上起来六点钟是阴降阳升的阶段，所以 6-7 点是阳气运化水谷的最佳阶段，补充人体营养精气有益消化吸收。中午是午时，纯阳阶段 11 点半到 12 点半吃午饭，易于消化吸收，运化精气。晚上六点是阴升阳降的阶段，所以六点前吃晚饭，由于阳气不断下降，主食碳水化合物，肉、脂肪要少，适当蔬菜水果就能够满足人体夜间的需要。不要过度饮食化生的能量被迫储存成脂肪造成肥胖，细胞变形发生疾病，肥胖是百病之源，最典型的产生糖尿病。

www.zzqdm.com/ www.zhangzequan.com/