

小小食疗方，“糖友”护肾也有方

李洁

成都市龙泉驿区中医医院 四川成都 610100

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 10-049-01

在现代社会当中，糖尿病是一种常见的疾病，这种疾病不仅发病率正在逐年升高，而且依靠现有的医学手段无法彻底治愈，只能采取一定的措施进行控制。而在这个过程中，我国传统中医的食疗有着非常良好的效果，人们只要记住这几个简单的食疗方，就能够起到良好的降糖护肾的效果，从而更好的远离糖尿病的影响！

什么是糖尿病？

糖尿病是一种人们生活当中常见的慢性疾病，这种疾病会由于人体内胰岛素分泌降低或是人体内靶细胞对胰岛素敏感性降低而导致人体内的蛋白质、糖分等营养物质无法正常代谢，进而使人们的身体受到严重的损伤。但在临床治疗糖尿病患者的过程当中，医学专家们发现导致糖尿病患者死亡的主要原因并不是因为糖尿病引发的心脑血管疾病以及感染疾病，而是糖尿病肾病这种基于糖尿病导致肾脏损伤而产生的并发症！只有正确认识糖尿病的危害，并且在控制血糖的同时注意养肾护肾，才能更好的远离糖尿病的威胁。

小小的食疗方，养肾护肾用处大！

在我国传统中医的认识当中，糖尿病属于“脾瘕”“消渴”等疾病的范畴，而这些疾病的发生与人们的日常饮食有着密切的关系，只有加强对患者的饮食调控才能有效避免患者病情的进一步发展。而在这个过程中，中医食疗的措施不仅可以控制患者的病情，还能够有效的养护患者的肾脏，调理患者的血糖，进而使患者的身体保持健康，这是因为人们日常生活当中接触到的食材在中医看来都有着不同的药用价值，而一些药材也是可以作为食材进行烹饪的。因此，只要记住这几个看似不起眼的食疗方，让糖尿病患者在日常生活当中多使用这些食疗方调补身体，就能够有效控制糖尿病患者病情的发展！

1. 茯苓冬瓜皮鲤鱼汤

这道菜需要将1条活鲤鱼宰杀清理内脏，放入锅中后加入15克冬瓜皮、20克茯苓与适量水后一同煮汤，煮熟后吃肉喝汤即可。在这道菜中，鲤鱼清热补虚，茯苓健脾利湿、冬瓜皮利尿消肿，这三种食物一同使用可以有效的调理糖尿病患者的肾脏，帮助糖尿病患者恢复健康。

2. 黄芪玉米须赤小豆汤

这道汤需要先将玉米须与黄芪加入水中煎汤去渣，之后加入赤小豆煮熟喝汤即可。在这道汤中，黄芪补中益气，赤小豆与玉米须清热利湿、利尿消肿，这三种食材煮的汤适合那些气短乏力、小便短赤的糖尿病患者饮用，可以有效改善患者的状态，养护患者的肾脏。

3. 菠菜根鸡内金汤

这道汤出自清代的《经验方》当中，是一种治疗“消渴引饮”的食疗方，人们只需要准备60-120克的菠菜根与15克左右的鸡内金加水煎制成汤，每天服用即可起到有效的敛阴润燥、润肠止渴的效果。另外，将这两种食材研磨成粉后混入米汤中饮用也能起到良好的效果。

4. 山药粳米粥

山药是一种人们日常生活当中常见的食材，同时也是一种可以健脾补肺、固肾益精的中药，人们只需要将山药去皮炒制后揉碎，再加入煮好的粳米粥内混匀即可食用，对于那些脾胃气虚、腰酸乏力的糖尿病患者有着很好的调理作用。

5. 荔枝核茶

荔枝是很多人都喜欢吃的水果，但很多人在吃荔枝的时候会将荔枝核丢掉，却不知道荔枝核是一种对糖尿病患者很有好处的中药。在准备好荔枝核后，人们只需要将荔枝核烘干研磨成末后加入温水中送服，即可起到良好的补肾养脾的作用。

6. 天花粉粥

天花粉是葫芦科植物栝楼干燥的根，自古以来就有“消渴药”的称谓，在中医治疗消渴也就是糖尿病的过程当中经常用到。而在煮天花粉粥的时候，人们只需要先将天花粉浸泡2小时左右之后加水煎制去渣，之后加入一定量的大麦粳与水煮到米花粥稠后服用，就能够起到良好的清热止咳、生津降糖的作用。但需要注意的是，脾胃虚寒的患者以及妊娠期的孕妇不适合服用天花粉粥。

食疗是我国传统中医重要的组成部分之一，对于包括糖尿病在内的很多疾病都有良好的调理作用。但需要注意的是，食疗只能作为疾病治疗的辅助手段，只有坚持执行医生制定的治疗方案，并且采取适当的食疗方配合调理，才能更好的帮助人们摆脱疾病的影响。

(上接第48页)

发病时能够得到及时救助。

9. 强化患者的自我管理意识

患者应时刻注意自己身体上的变化，注意自己的体重变化、睡眠情况、精力、精神状态等，同时自觉是否有胸痛、胸闷症状，一旦察觉出异常，要立即前往医院就诊，以便早期得到治疗。

10. 严格遵医嘱使用治疗药物，并定期到医院复查

冠心病患者必须根据医生的指导规范、正确用药，不得擅自

增减药量或停用药物。对用药依从性较差的，家属要予以监督，确保患者按时按量服药。此外，还要定期到医院复查，了解病情变化，以防出现病情恶化的情况。

总之，冠心病给人类健康带来的威胁非常大，临床需完善相应检查，做出明确诊断，以让患者接受及时有效的治疗。且治疗过程中必须加强护理工作的配合，根据疾病发生的危险因素，采取针对性的护理措施，以更好地防范疾病发生，并有效控制病情进展，提高疾病治疗效果，改善预后。