

<<糖尿病人会吃才健康>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病人会吃才健康>>

13位ISBN编号：9787121071171

10位ISBN编号：7121071177

出版时间：2013-3

出版时间：电子工业出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<糖尿病人会吃才健康>>

### 内容概要

《糖尿病人会吃才健康》就是帮助读者通过饮食防治糖尿病，帮助读者在日常生活中合理规划好自己的饮食。

一旦患上糖尿病，在目前的医疗条件下还不能完全治愈，但是可以通过饮食调节，将其对生活的影响降到最低，避免糖尿病并发症。

而没有患上糖尿病的朋友，在日常生活中注意饮食，也可以将糖尿病远远推开。

## <<糖尿病人会吃才健康>>

### 作者简介

母义明，1984年毕业于上海第二军医大学，先后获得解放军总医院硕士和日本九州大学医学部博士学位。

解放军总医院内分泌科主任医师、教授，博士生导师。

北京市糖尿病专业委员会主任委员，中华医学会内分泌学分会副主任委员，中国医师协会内分泌代谢分会副会长。

《中华内分泌代谢杂志》副主编、《中国糖尿病杂志》等杂志编委。

在英文医学期刊发表论文40余篇，在国内医学期刊发表论文150余篇。

先后承担国家科技部重大专项课题4项、国家自然科学基金4项。

陈伟，毕业于青岛大学医学院医学营养系，同年进入北京协和医院担任临床营养师9年工作，内分泌硕士学位。

目前任副主任医师，协和医科大学硕士生导师。

任中国医师协会营养医师专业委员会常委兼秘书长，中华医学会肠外肠内营养学分会中青年委员、秘书长，欧洲肠外肠内营养学会会员，中国营养学会老年营养分会委员，中华医学会糖尿病学分会教育管理学组委员，北京糖尿病防治协会理事长，卫生部营养行业标准委员会“糖尿病营养膳食指导”负责人，参加国家九五、十五、十一五课题研究工作。

发表学术论文20余篇，SCI收录3篇，撰写科普书籍近20部。

闫文华，2009年毕业于中国人民解放军军医进修学院，获博士学位，现任解放军总医院内分泌科主治医师，熟练掌握内分泌科常见病如糖尿病、甲状腺疾病、肾上腺疾病、下丘脑-垂体和性腺疾病等的诊治方法，熟悉临床操作规程。

积极参与完成国家自然科学基金课题、大型临床试验、军地会议、学术交流等日常工作。

在国内核心期刊和国外英文杂志发表论文10余篇，均为第一作者，其中2篇被Medline收录，2篇被SCI收录。

## &lt;&lt;糖尿病人会吃才健康&gt;&gt;

## 书籍目录

营养堂对话权威专家聊糖尿病的防治 上篇 普通糖尿病人的营养密码 第一章 临床营养专家的温馨叮咛 第一节 放慢进食速度 第二节 多吃低能量、高容积的食品 第三节 控制主食要循序渐进 第四节 坚持少量多餐 第五节 先吃蔬菜,再吃正餐 第六节 多吃点高纤维食品 第七节 外出时备上零食点心 第二章 糖尿病人四季饮食调理及保健方案 第一节 糖尿病患者的春季调理原则 第二节 糖尿病患者的夏季调理原则 第三节 糖尿病患者的秋季调养原则 第四节 糖尿病患者的冬季调养原则 第三章 糖尿病人必不可少的营养食物 第一节 五谷——稳定血糖的定海神针 第二节 蔬菜——控制病情的灵丹妙药 第三节 水果——谁说糖尿病人不能吃 第四节 干果——小美食也有大功效 第五节 肉食——美味的“能量源” 第六节 其他——巧妙控制胰岛素 第四章 糖尿病人的营养厨房 第一节 主食举例 第二节 粥点举例 第三节 副食举例 第四节 汤羹举例 第五章 糖尿病人自制营养食谱 第一节 教你计算自己的能量需要 第二节 一日三餐的能量分配 第三节 食物等份交换丰富你的餐桌 第四节 营养食谱的制订步骤 第五节 普通糖尿病人一周营养食谱举例 第六节 不同热量需要糖尿病患者全日带量营养食谱 1.1200~1300千卡路热的食品组成及食谱 2.1400~1500千卡路热的食品组成及食谱 3.1600~1700千卡路热的食品组成及食谱 4.1800~1900千卡路热的食品组成及食谱 中篇 糖尿病并发症人的营养密码 第六章 “糖友”肥胖的原因 第一节 糖友的减肥误区 第二节 专家的减肥良方 第三节 专家推荐食材 第四节 营养食谱制订 第五节 肥胖型糖尿病患者的营养菜谱 第七章 消瘦型糖尿病人的营养密码 第一节 “糖友”消瘦的原因 第二节 糖友的增重误区 第三节 专家的增重良方 第四节 专家推荐食材 第五节 营养食谱制订 第六节 消瘦型糖尿病人的营养菜谱 第八章 糖尿病眼病的营养密码 第一节 带你认识糖尿病眼病 第二节 “糖友”如何保护眼睛 第三节 专家推荐食材 第四节 营养食谱制订 第五节 糖尿病眼病患者的营养菜谱 第九章 糖尿病皮肤感染的营养密码 第一节 糖尿病人易发皮肤感染 第二节 糖尿病皮肤瘙痒症患者的饮食宜忌 第三节 专家推荐食材 第四节 营养食谱制订 第五节 糖尿病皮肤感染营养菜谱举例 第十章 糖尿病血压血脂异常的营养密码 第一节 糖尿病人为什么会出现血压血脂异常 第二节 糖尿病血压血脂异常患者的饮食安排 第三节 专家推荐食材 第四节 营养食谱制订 第五节 糖尿病血压血脂异常菜谱举例 下篇 特殊糖尿病人的营养密码 第十一章 老年糖尿病人的营养密码 第一节 认识老年糖尿病 第二节 老年糖尿病患者的饮食安排 第三节 专家推荐食材 第四节 营养食谱制订 第五节 老年人糖尿病的营养菜谱 第十二章 儿童糖尿病人的营养密码 第一节 认识儿童型糖尿病 第二节 糖尿病儿童的营养需求 第三节 儿童糖尿病推荐食材 第四节 营养食谱制订 第五节 儿童糖尿病患者的营养菜谱 第十三章 妊娠期糖尿病人的营养密码 第一节 认识妊娠期糖尿病 第二节 妊娠期糖尿病患者的饮食安排 第三节 专家推荐食材 第四节 营养食谱制订 第五节 妊娠期糖尿病营养食谱 附录1 常见食物血糖生成指数 附录2 具有降低血糖功能的食物与药物

## &lt;&lt;糖尿病人会吃才健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：再次，由于糖尿病人需要减少或限制摄入高油、高脂的食物，因此肉类食物应放在主食之后再食用。

糖尿病患者吃了一定数量的主食后，摄入的肉类自然而然就会相应减少。

最后再喝汤。

汤虽然营养丰富，但因其消化和吸收较快，如果在餐前喝汤，会限制主食的摄入，患者往往很快又会感觉到饿，这时再吃食物，反而更容易导致血糖的升高，不利于病情的控制。

糖尿病患者需要了解的细节 为保证营养平衡，糖尿病人应在规定的热量范围内做到主食粗细搭配合理、副食荤素搭配均衡、不挑食、不偏食。

每天三餐的量按粗算法估算，轻体力劳动者主食的量为250~300克，中体力劳动者主食的量为300~400克，重体力劳动者主食的量为400~500克；副食中蛋白质控制在30~40克，脂肪不可过量。

为避免饮食单一，丰富食物搭配，可以尝试使用等热量交换方法来为自己订制食谱，在后面的章节，我们也会详细讲到这种方法。

第六节 多吃点高纤维食品 糖友现象 “听说，膳食纤维对降血糖有好处，可哪些食物里的膳食纤维含量会高一点呢？”

相信不少糖尿病患者都曾有过这样的疑问，甚至有些糖友为控制好血糖对于各种传说中的食物都亲身试吃过，无论是南瓜、山药，还是苦瓜和荞麦，都一一搬上餐桌。

可到底是不是该多吃点高纤维食品，普通糖尿病患者似乎并不是完全明白其中的门道。

来自临床营养专家的叮咛 膳食纤维，作为七大营养素之一，虽不能被人体消化吸收，但在体内具有重要的生理作用，是人体不能缺少的。

它在保持消化系统的健康上扮演着重要的角色，可减缓消化速度和快速排泄胆固醇，有助于调节免疫系统功能，使血液中的血糖和胆固醇控制在最理想的水平。

膳食纤维的食物来源多为谷类及豆类的麸皮、米糠等，如麦麸、玉米、糙米、大豆、燕麦、荞麦。

而柠檬、柑橘、苹果、菠萝等水果和卷心菜、苜蓿、豌豆、蚕豆等蔬菜中膳食纤维的含量也很高。

高纤维食物能延缓血糖的急剧上升，防止血糖浓度剧烈波动，有助于糖尿病患者控制血糖，并可使患者对胰岛素的用量减少。

同时，高纤维食品可降低生理范围内的胰岛素的分泌，降低食物的摄取量。

糖尿病患者摄入高纤维食物的同时会减少脂肪的吸收，从而达到限制脂肪摄入的目的。

糖尿病患者可多食用含天然膳食纤维丰富的蔬菜，如茭白、芹菜、苦瓜等。

此外，魔芋和菌类食物也是天然膳食纤维比较好的来源。

糖尿病患者需要了解的细节 认识到膳食纤维食品对控制血糖有益处，不少糖尿病患者就纷纷开始四处寻找这类食品。

但在选购这类食品时，看到食品标签上的术语，如：膳食纤维、可溶性和不溶性的膳食纤维或抗性淀粉、低聚木糖、低聚果糖、低聚异麦芽糖、葡聚糖、非淀粉多糖、果胶、抗性麦芽糊精等，你大概早被这些专业的名词搞晕了吧。

别担心，其实这些都是有益健康的膳食纤维。

## <<糖尿病人会吃才健康>>

### 编辑推荐

《糖尿病人会吃才健康》编辑推荐：糖尿病说到底就是一种生活方式病，饮食习惯的好坏起着至关重要的作用。

如果掌握了正确的饮食原则和方法，患有糖尿病的朋友也可以选择丰富、美味的食物，达到“随心所欲而不逾矩”的愿望。

<<糖尿病人会吃才健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>