

<<管理好你的饮食>>

图书基本信息

书名：<<管理好你的饮食>>

13位ISBN编号：9787122042767

10位ISBN编号：7122042766

出版时间：2009-2

出版时间：化学工业出版社

作者：张揆一,郑秀华

页数：196

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>

## <<管理好你的饮食>>

### 前言

在南太平洋上座落着一个美丽的热带海岛——瑙鲁，面积只有6平方千米，但却有取之不尽的鸟粪资源，年纯收入高达9000万美元。

全岛6000多人的生活，全由政府包干，每人每年还可得到政府补贴35万美元。

岛民无须工作，却过着极其奢侈的生活，家电等现代化设备一应俱全，外出都驾驶着豪华越野车和高速快艇，教育、医疗和用电全部免费，吃的是包装考究的西式化学加工食品，家中还雇有外国佣人，生活养尊处优，安逸舒适。

然而，就在这个近似天堂的岛国里，糖尿病、高血压病、心脏病和卒中（中风）的发病率却居世界之首。

有37%的岛民患有糖尿病，为全球之最。

全岛只有1.3%的居民能活过60岁，是人均寿命最短的一个国家。

这就是“富贵病”、“富贵危机”的典型。

谁都想健康，谁都想长寿，谁都想有一个标准的体型、美丽的身姿。

然而，肥胖和糖尿病是“亲兄弟”、“双胞胎”；而且，这一对“双胞胎”正在悄悄地夺走人类的健康，夺走人的生命。

糖尿病既然是“吃”出来的，我们就要把他“吃”回去！

本书就是告诉您如何用吃的方法来治疗糖尿病。

也就是说，吃什么、为什么这么吃、怎么吃才能治疗糖尿病，才能获得健康长寿。

糖尿病是一种世界性的流行性疾病，患病率日益增高。

据世界卫生组织估计，目前全球已有糖尿病患者1.75亿，至2025年将达3亿。

中国目前糖尿病患者的人数达3000万，仅次于印度（4000万），居世界第二位，而且患病率正在急剧增高。

糖尿病发展快、并发症多、病期长、危害大，已成为“第三号杀手”，值得高度重视。

过去认为“糖尿病是中老年人的疾病”。

近年来发现，无论在西方或中国，随着儿童及青少年肥胖症的增多，儿童及青少年糖尿病，特别是2型糖尿病患者人数亦迅速增多，已成为人生早期的一大健康问题。

本书力求融科学性、实用性、通俗性、趣味性于一体，是一本适用于广大糖尿病患者自我医疗保健的书。

希望本书的出版能对糖尿病患者通过饮食管理来控制好糖尿病有所帮助。

编者 2008年12月

## <<管理好你的饮食>>

### 内容概要

《管理好你的饮食：糖尿病》从营养学和治疗学的角度入手，把糖尿病患者可以吃的食物分为九大类，详细介绍了每一种食材的降糖功效、营养师的叮咛、中医专家的指点、医学专家的提醒、推荐食谱、适用量、必要的提示及食物等量交换法等，希望糖尿病患者能在控制血糖的同时品尝到一些美味，对机体产生正面的影响。

糖尿病患者控制血糖的首要措施就是饮食治疗。

因此，许多糖尿病患者就进入了禁食的误区。

其实只要合理饮食，血糖是可以控制在一个良好水平的。

《管理好你的饮食：糖尿病》适合糖尿病患者和家属阅读、参考。

## &lt;&lt;管理好你的饮食&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论一、糖尿病防治的重要性 糖尿病是健康的“第三号杀手” /1二、糖尿病的特点以“高血糖”为主要标志的慢性病 /2三、四驾马车 心理、饮食、运动、药物四大治疗法则 /3四、糖尿病并发症 并发症多，危害大，病死率高 /13五、糖尿病患者也能长寿 重视治疗，照样健康长寿，活到百岁 /18第一章 主食一、小麦 能有效地控制2型糖尿病患者的血糖 /22二、黑米 适合作为糖尿病患者的主食 /23三、小米 连续吃100天能让血糖降低吗？糖尿病患者可控制食用 /27四、燕麦（麦片）降低血胆固醇，预防2型糖尿病 /28五、薏米 具有扩张血管和降低血糖的作用，能提高机体免疫力 /31六、荞麦 以荞麦为主食者，糖尿病患病率很低 /33七、玉米 玉米粉降血糖、降血脂；玉米须降血压、降血糖；玉米油降胆固醇 /34八、黄豆 大豆纤维、大豆皂苷、大豆芽胚甲醇提取物，均有降糖作用 /37九、绿豆 不含单糖和双糖，不含胆固醇，特别适合糖尿病患者食用 /38十、豇豆 是糖尿病患者的理想食品，天然的血糖调节剂 /40十一、芸豆 已成“减肥食品”家族的新丁，缓解糖尿病患者“忌口”之苦 /42十二、小扁豆 具有降糖、降三酰甘油和有害胆固醇的作用 /43十三、红薯 膳食纤维多，降血糖；淀粉多，升血糖，不宜多吃。红薯叶可降血糖 /45十四、土豆 不会导致血糖过高，可用于糖尿病患者的食疗 /47十五、山药 有降血糖作用；山药治糖尿病多用配方，不宜单用 /49十六、青稞 通过控制血糖，防治糖尿病 /51十七、高粱米 对于需要控糖、降糖的患者来说，是难得的健康粗粮 /53第二章 蔬菜一、南瓜 促进胰岛素分泌，控制餐后血糖，是糖尿病患者极好的食品 /55二、苦瓜 被认为是“植物胰岛素”，可降低血压和血糖 /58三、冬瓜 含钠量低，利尿排湿，是糖尿病、肾病、高血压病、水肿患者的食用佳品 /61四、黄瓜 所含的葡萄糖苷、果糖等不参与通常的糖代谢，适合糖尿病患者食用 /63五、大白菜 是“百菜之王”，糖尿病患者之友 /65六、空心菜 被誉为“植物胰岛素”，可帮助2型糖尿病患者控制血糖 /67七、菠菜 更适合2型糖尿病患者食用，能较好地控制血糖 /69八、花椰菜 被推崇为“天赐的良药”和“穷人的医生” /71九、青椒 在牙买加传统医学中，辣椒一直被用来治疗糖尿病 /72十、藕 具有滋阴养血的作用，能抑制血糖，改善糖尿病患者烦躁、口渴症状 /74十一、洋葱 适当吃洋葱，能略降血糖，适于糖尿病合并动脉硬化者食用 /76十二、莴笋 含有较丰富的烟酸，烟酸是胰岛素激活剂 /78十三、竹笋 对肥胖症、冠心病、糖尿病、高血压病有预防效果 /80十四、胡萝卜 多食胡萝卜可以预防糖尿病、血管硬化，降低胆固醇 /82十五、口蘑 含有丰富的硒，能调节糖代谢，控制血糖 /84十六、鸡腿菇 长期食用，对降低血糖浓度、治疗糖尿病有较好效果 /86十七、银耳 可影响胰岛素降糖活性，辅助治疗糖尿病 /88十八、香菇 香菇腺嘌呤可降低胆固醇，对糖尿病有较好疗效 /90十九、金针菇 有助于增强免疫力，减轻或延缓糖尿病并发症的发生 /92第三章 水果一、西瓜 糖尿病患者应少吃西瓜，解馋可吃几口 /95二、木瓜 糖尿病患者如果血糖控制稳定，就可以吃，只不过要少量 /96三、橙子 糖尿病患者忌食或少食 /97四、柚子 新鲜柚子果汁中，含有胰岛素成分，能降低血糖 /98五、桃子 可降低餐后血糖，糖尿病患者应慎食 /99六、枇杷 有减肥、抗糖尿病、降低血糖等多种生物学效应 /99七、菠萝 含糖量低，能调节胰岛素分泌，具有降低血糖的作用 /101八、草莓 对糖尿病、减肥、冠心病、高血压病等多种疾病有治疗作用 /101九、樱桃 富含果胶，能调节胰岛素分泌，具有降糖作用 /103第四章 肉类、油类一、乌鸡 可用来治疗糖尿病，对糖尿病症状有改善作用 /105二、鸭肉 适宜糖尿病、癌症及放疗化疗后、肺结核等患者食用 /106三、鹌鹑 适于阴阳两虚型糖尿病患者食用 /108四、兔肉 有稳定血糖的作用，是糖尿病患者的理想美食 /109五、玉米油 有降低血糖功效，特别适合糖尿病患者食用 /112六、花生油 具有防治2型糖尿病的作用 /113七、其他植物油 是老年人、糖尿病患者的食用油 /115第五章 水产品一、蛤蜊 蛤肉炖熟食用，可辅助治疗糖尿病 /118二、牡蛎 延长胰岛素的降糖作用，改善高血糖症状，帮助治疗糖尿病 /120三、黄鳝 所含的黄腊素A和黄腊素B有显著降低血糖的作用，用于治疗糖尿病 /121四、鲤鱼 有利于血糖的控制，可治疗糖尿病 /123五、鳕鱼 其胰腺含丰富的胰岛素，适用于各型糖尿病患者 /124六、鲫鱼 适用于各型糖尿病患者 /126七、鱿鱼 能改善糖尿病患者的各种症状 /127八、鳊鱼 调节血糖，对糖尿病、虚劳、阳痿等均有调治的功效 /129九、金枪鱼 能够预防冠心病、2型糖尿病和慢性疾病的发生 /130十、三文鱼 能有效降低血脂，防止糖尿病并发心血管疾病 /132十一、鱼类 多吃鱼少得糖尿病，可预防1型糖尿病 /133第六章 干果一、榛子 癌症和糖尿病患者平时可以喝些榛莲粥 /138二、板栗 防治餐后血糖上升，对糖尿病患者有一定补肾作用 /139三、核桃 对2型糖尿病患者非常有帮助 /140四、杏仁

## &lt;&lt;管理好你的饮食&gt;&gt;

美国大杏仁能稳定饭后血糖水平，增进心脏健康 /143五、西瓜子 西瓜子粳米粥适合于糖尿病肺热津伤证者 /145六、南瓜子 能减轻或延缓糖尿病并发症，控制病情发展 /146七、花生 含脂肪相当多，尽量不吃或少吃 /147第七章 调味品一、葱、姜、蒜 吃好葱、姜、蒜，病痛少一半 /149二、醋 可使糖尿病前期胰岛素敏感性增高34%，2型糖尿病胰岛素敏感性增高19% /150三、植物油 每日炒菜油不超过2汤匙（20克），炒菜油的质和量应精挑 /152四、食盐 恰到好处，才能美味与健康兼得 /153五、咖喱 有利于糖尿病与减肥 /155六、肉桂 糖尿病患者每日服用少量肉桂，可改善或预防糖尿病 /157第八章 饮料一、白开水 是世界上最好的饮料，糖尿病患者饮白开水是最佳选择 /159二、茶叶 介绍糖尿病的茶疗方 /161三、牛奶 喝牛奶的人少患糖尿病，喝低脂或脱脂牛奶好 /163四、豆浆 鲜豆浆缓解糖尿病，豆浆对糖尿病的预防和治疗十分有效 /165五、酒类 主要含酒精，产热高，其他营养元素含量很少，不饮为宜 /167第九章 补品一、蜂胶 具有双向调节作用，有助于血糖控制，但不能取代药物 /170二、人参（西洋参） 虽有降血糖作用，但不适用于高血压病患者 /173三、螺旋藻 含有类胰岛素物质，有利于降低糖尿病患者血糖 /175四、蜂王浆 可促进胰岛素分泌，降低血糖，调节糖代谢，明显降低血糖 /177五、枸杞子 很多治疗糖尿病的方剂中都含有这味药 /179六、黄连 最近科学家发现，黄连素治疗糖尿病效果良好 /181七、黄芪 具有增加胰岛素敏感性和降低血糖的作用 /183八、黄精 能有效抑制肝糖酵解释放，有效降低血糖 /184九、地黄 增加胰岛素的敏感性，具有降低血糖、防治糖尿病的作用 /187第十章 饮食误区、宜与忌一、糖尿病患者应走出饮食误区 走出误区，走向健康 /189二、糖尿病患者应做到“八不宜” 违反八不宜，有损糖尿病康复 /191三、糖尿病患者“忌”、“少”、“宜” 糖尿病患者应当注意这些问题 /194

## &lt;&lt;管理好你的饮食&gt;&gt;

## 章节摘录

八、黄豆大豆纤维、大豆皂苷、大豆芽胚甲醇提取物，均有降糖作用降糖功效 (1) 大豆纤维大豆纤维中可溶性纤维含量较高，既能控制患者的摄入总热量，降低体重，又能增加饱腹感，减轻患者饥饿的痛苦。

在糖尿病动物模型中大豆纤维显示出一定的降糖效果。

(2) 大豆皂苷大豆皂苷可通过降低血糖、脂质过氧化物、血小板聚集率和提高胰岛素水平及超氧化物歧化酶含量，而对实验性糖尿病动脉粥样硬化的发生和发展起到有效的防治作用。

(3) 大豆芽胚甲醇提取物具有显著的降低血糖、改善糖耐量、降低脂质过氧化物和升高高密度脂蛋白胆固醇的作用。

营养师的叮咛 黄豆、青豆、黑豆统称为大豆。

大豆营养价值很高，仅蛋白质一项就比瘦肉的多、倍，比鸡蛋多2倍，比牛乳多弋倍，故被誉为“豆中之王”、“田中之肉”、“绿色牛奶”，是数百种天然食物中最受营养学家推崇的食物。

大豆发酵制品，包括豆豉、豆汁、黄酱及各种腐乳等，都是用大豆或大豆制品接种真菌发酵后制成的

医学专家的提醒 美国医学专家通过大量观察与研究证明，大豆对胰腺有良好影响，它能促进胰岛素的分泌，从而使血糖下降。

2004年8月的英文版《营养学杂志》上有人认为黄豆有益于防治糖尿病肾病及心脏病。

他们研究了14例53~73岁有糖尿病肾病的2型糖尿病男性患者。

一组给提纯的黄豆蛋白粉，另一组给动物肉蛋白粉，均用香草调味，混在原来的饮料或食物中吃。

结果吃黄豆蛋白粉的患者尿中蛋白量减少约10%，这说明对“糖尿病肾病”有改善。

而吃动物肉蛋白粉的患者尿中蛋白量却增加。

## <<管理好你的饮食>>

### 编辑推荐

· 种食物的降糖功效，70余种糖尿病患者健康食谱，从医学、营养学等角度对糖尿病患者的饮食给予指导教糖尿病患者科学管理饮食，有效控制血糖。

本书将糖尿病患者能吃的食物分为九大类，详细介绍了每一种食物的降糖功效、营养师的叮咛、中医专家的指点、医学专家的提醒、推荐食谱、每日适用量、食材的宜与忌等内容，教糖尿病患者吃什么、为什么吃、怎么吃，让糖尿病患者不再为饮食发愁。

<<管理好你的饮食>>

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>