

<<糖尿病该怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病该怎么吃>>

13位ISBN编号：9787122148865

10位ISBN编号：7122148866

出版时间：2013-1

出版时间：化学工业出版社

作者：龚仆

页数：179

字数：250000

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>

<<糖尿病该怎么吃>>

内容概要

饮食调理是防治糖尿病“五驾马车”中最重要的一环之一，没有饮食调理，就不可能控制好糖尿病。

本书从“吃”入手，介绍了饮食调理的方法与技巧，还涉及不少糖尿病预防知识，以及配合患者食疗的一些家常菜肴，既营养又健康。

无论是糖尿病患者、患者家人或朋友，还是所有关注健康的人，都能从中获益。战胜糖尿病，就从如何“吃”开始吧！

<<糖尿病该怎么吃>>

作者简介

龚仆 北京大医康民中医药研究院院长 教授 国家中医药管理局中药药理科研实验研究员 中国营养学会会员
国家工商总局商标局“龚仆大夫”商标所有者 全国连锁公仆防病中心董事长 著名医学、心理学专家

<<糖尿病该怎么吃>>

书籍目录

第一章 控制糖尿病，科学饮食是关键

测试你患糖尿病的倾向

血糖与糖尿病

血糖在人体内的调节

血糖是从哪里来的，又到哪里去

糖尿病是哪个环节出了问题

2型糖尿病大多是吃出来的

遗传基因加上坏习惯导致糖尿病

存在胰岛素抵抗

肥胖导致糖尿病

糖尿病的早期发现与自我诊断

糖尿病的症状

糖尿病的自我诊断

糖化血红蛋白是糖尿病监测的“金标准”

糖尿病是可以预防和控制的

总热量控制法

坚持运动

利用药物控制血糖

用饮食和运动疗法来预防或改善糖尿病

控制糖尿病，饮食是关键

如何正确认识糖尿病患者的饮食控制问题

吃出来的病要靠“管住嘴”来解决

糖尿病饮食治疗是一个长期的过程

糖尿病患者居家饮食要点

糖尿病患者与家人进餐时要战胜自身食欲

糖尿病患者家庭烹调方式的改良

节假日聚餐或外出赴宴怎么吃

糖尿病患者赴宴饮食方法

外出吃饭也要尽量保证营养平衡

推荐食谱

糖尿病饮食控制的几种类型

懵懂型

粗放型

原则型

精确型

第二章 制订糖尿病患者的饮食计划

制订糖尿病饮食治疗方案的程序

计算出总热量

平衡膳食分配，以获得各种营养素的摄入

判断你的活动强度，计算每日需要的热量

计算每日可吃多少食物

糖尿病饮食治疗方案设计

计算配餐中三种供能营养素的量

配餐安排

统计食物中基础营养素的含量

<<糖尿病该怎么吃>>

根据四季特点制订营养配餐计划
糖尿病患者如何掌握春季的营养配餐
糖尿病患者如何掌握夏季的营养配餐
糖尿病患者如何掌握秋季的营养配餐
糖尿病患者如何掌握冬季的营养配餐
推荐食谱
糖尿病患者的一周配餐计划
糖尿病患者一日三餐应如何分配
糖尿病患者居家调养一周食谱如何安排
推荐食谱
第三章 按照血糖生成指数 (GI) 科学饮食
每天摄入的糖类要“斤斤计较”
碳水化合物 (糖) 的大家族
糖尿病患者要重视饮食中碳水化合物的计量
碳水化合物 (糖) 的计量法
碳水化合物计量法如何控制血糖
正确使用碳水化合物计量法
选择正确的食物
含有碳水化合物的食物
食物中碳水化合物的含量
糖尿病患者必知的三个指数
糖尿病患者应根据血糖生成指数 (GI) 饮食
从血糖生成指数 (GI) 到血糖生成负荷 (GL)
饱腹指数 (SI)
GI与GL的差异
利用食物GI指导饮食
如何判断GI的高低
注意食物类别和加工精度
选购含膳食纤维高的食物
食物烹调加工与血糖效应
选用不容易糊化的谷类制品
合理搭配
用正确方法制备低GI食品
粗粮不要细作
简单一点
多吃膳食纤维
增加主食中的蛋白质
吃点醋
急火、少加水
高低搭配
让GI成为膳食的组成部分
什么是合理膳食
低GI食物对糖尿病的作用
低GI食物如何帮助我们战胜饥饿
低GI食物能够抑制食欲
向更健康的饮食习惯迈进
推荐食谱

<<糖尿病该怎么吃>>

第四章 糖尿病患者要学会换算食物量

食物交换份法

关于食物交换份

食物交换份数的大小非常重要

根据总热量来设计食谱

糖尿病患者每日主食与副食的摄入量如何计算

用食物交换份法进行食谱设计

不同能量需求的患者食物交换份

六大类常见食物的交换份表

食物之间的其他互换

食物交换份应用举例

推荐食谱

第五章 各类糖尿病患者的配餐

妊娠糖尿病患者的营养配餐

增加食物量，防止摄入过多热量

妊娠糖尿病患者应提倡少量多餐

孕期三阶段配餐方案

推荐食谱

糖尿病患儿的营养配餐

让儿童养成良好的饮食习惯

糖尿病患儿配餐中需要注意的问题

推荐食谱

老年糖尿病患者的营养配餐

老年糖尿病患者的特点

老年糖尿病患者营养配餐要点

推荐食谱

消瘦型糖尿病患者如何饮食调理

消瘦型糖尿病患者需要做的检查

消瘦型糖尿病患者营养治疗方案

推荐食谱

糖尿病并发症患者的营养配餐

糖尿病性高血脂患者的营养配餐

糖尿病性高血压患者的营养配餐

糖尿病性冠心病患者的营养配餐

糖尿病性脂肪肝患者的营养配餐

糖尿病性肾病患者的营养配餐

肥胖型糖尿病患者的营养配餐

糖尿病合并痛风、高尿酸血症患者的营养配餐

推荐食谱

第六章 糖尿病患者如何选择食物

糖尿病患者要正确选择蔬菜

糖尿病患者宜常食哪些蔬菜

具有降糖作用的蔬菜推荐

推荐食谱

糖尿病患者要正确食用水果

糖尿病患者能吃水果吗

糖尿病患者吃水果的原则

<<糖尿病该怎么吃>>

具有降糖作用的水果推荐

推荐食谱

糖尿病患者要恰当选择五谷杂粮

糖尿病患者宜多食杂粮

具有降糖作用的五谷推荐

推荐食谱

糖尿病患者可食用的甜味剂

糖尿病患者要远离烟酒

糖尿病患者应忌饮酒

糖尿病患者要严格戒烟

特效降糖营养素推荐

镁

钙

推荐食谱

维生素E

铬

推荐食谱

锰

番茄红素

推荐食谱

磷

维生素A

推荐食谱

如何选择降糖保健品

不能将降糖保健品当药吃

选购降糖保健品时的注意事项

含有各种降血糖功能因子的食品

含黄酮类功能因子的食品

含水溶性膳食纤维的食品

含多糖类功能因子的食品

含皂苷类功能因子的食品

海藻

南瓜粉

阿拉伯糖

人参果

蜂胶

第七章 改变饮食方式，控制血糖与减轻饥饿感

饥饿是糖尿病患者的典型症状

糖尿病患者为什么总是饥肠辘辘

糖尿病患者要树立战胜疾病的信心

解决糖尿病患者饥饿感的方法

控制总热量摄入

选择含糖量较低的食物

选择含高纤维的食物

循序渐进

先“苦”后“美”

合理分配餐次

<<糖尿病该怎么吃>>

用加餐的方法减轻饥饿感

糖尿病患者怎样选用充饥蔬菜

用正确的饮食方式改善饥饿感

采用正确的饮食顺序

改变烹调方法

推荐食谱

第八章 糖尿病患者的中医疗补

具有降血糖功效的中药材推荐

最容易操作的中药单方

推荐食谱

糖尿病患者常用的中药复方

气阴两虚型

燥热伤肺型

胃火炽盛型

肺肾阴虚型

阴阳两虚型

痰湿阻滞型

淤血阻滞型

第九章 糖尿病患者饮食治疗的误区与禁忌

糖尿病患者的饮食误区

误区一主食吃得越少越好

误区二不甜的食物可多吃

误区三少吃粮食，多吃肉

误区四早餐吃得少，午餐吃个饱

误区五用了药就能控制好血糖

误区六鱼和豆制品多多益善

误区七无糖零食不会升高血糖

误区八口渴不敢饮水

误区九控制饮食就是饥饿疗法

误区十素食杂粮多吃无害

糖尿病患者的饮食禁忌

忌吃饭不定时定量

忌只吃素不吃荤

忌改变饮食习惯

忌随意用零食充饥

忌血糖控制满意就不控制饮食

忌不限制植物油的摄入

忌过量饮酒

忌糖尿病患者吃零食忽视含糖量

忌摄入咖啡因

忌糖尿病患者盲目食用水果

忌糖尿病患者喝含糖高的酸奶

忌忽视饮食治疗与运动相结合

糖尿病患者健身锻炼忌强求加大运动量

糖尿病患者锻炼忌“三天打鱼两天晒网”

忌以家务活代替体育锻炼

.....

<<糖尿病该怎么吃>>

章节摘录

插图：

<<糖尿病该怎么吃>>

编辑推荐

《糖尿病该怎么吃》专家解读权威、实用的糖尿病饮食法则；帮助糖尿病患者制订适合自己的饮食控制方案。

<<糖尿病该怎么吃>>

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>