

<<糖尿病饮食使用手册>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食使用手册>>

13位ISBN编号：9787200069426

10位ISBN编号：7200069426

出版时间：2007-9

出版时间：曲波 北京出版社 (2007-09出版)

作者：曲波

页数：159

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>

<<糖尿病饮食使用手册>>

内容概要

人体好比一个大机器，当该干什么时就干什么，有条不紊地工作着，胰岛细胞也是这样有节奏地分泌胰岛素，为了减轻胰岛细胞的负担，使它有规律地工作一定要注意合理安排餐次，一般来说，糖尿病病人一日至少要吃三顿，并且应该定时定量，可把主食、含蛋白质和脂肪的食物比较均匀地分配在三餐里，每餐都要既有主食，又要有副食，一般按早餐1/5，中餐和晚餐各2/5或按每餐各1/3分配，注射胰岛素或容易出现低血糖的人，可以三次正餐中分出一小部分主食放在二次正餐之间食用，尤其临睡前的加餐更为重要。

这是防治低血糖的有效措施。

即使不用胰岛素的病人也最好采用少量多餐进食，使每顿进餐的主食量不超过100g。

<<糖尿病饮食使用手册>>

书籍目录

谷豆类 医生建议尽量不吃谷豆类食物 油条 月饼 麻花 饼干 蛋糕 方便面 汉堡包 三明治 比萨饼 锅巴 爆米花 油豆腐 豆腐干 高粱米 粉丝 西谷米 医生建议适量少吃的谷豆类食物..... 医生建议可常吃的谷豆类食物 蔬菜类 水果类 坚果类 肉食类 蛋类 水产类 油脂类 调味品类 饮品类 药食类

<<糖尿病饮食使用手册>>

章节摘录

插图

<<糖尿病饮食使用手册>>

编辑推荐

人体好比一个大机器，当该干什么时就干什么，有条不紊地工作着，胰岛细胞也是这样有节奏地分泌胰岛素，为了减轻胰岛细胞的负担，使它有规律地工作一定要注意合理安排餐次，一般来说，糖尿病病人一日至少要吃三顿，并且应该定时定量，可把主食、含蛋白质和脂肪的食物比较均匀地分配在三餐里，每餐都要既有主食，又要有副食，一般按早餐1/5，中餐和晚餐各2/5或按每餐各1/3分配，注射胰岛素或容易出现低血糖的人，可以三次正餐中分出一小部分主食放在二次正餐之间食用，尤其临睡前的加餐更为重要。

这是防治低血糖的有效措施。

即使不用胰岛素的病人也最好采用少量多餐进食，使每顿进餐的主食量不超过100g。

<<糖尿病饮食使用手册>>

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>