第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病饮食自疗必备全典>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食自疗必备全典>>

13位ISBN编号：9787200071160

10位ISBN编号：7200071161

出版时间：2008-5

出版时间：北京

作者：刘克玲 编

页数：94

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

内容概要

《糖尿病饮食自疗必备全典》从饮食着手，精选月200种适合糖尿病病人的食物，分别从功效、热量、食谱等方面为读者提供参考和建议，让糖尿病病人在享受美食的同时也享受健康。
我的岳母患糖尿病10余年，对于和她一样的糖尿病病人来说，吃好每顿饭、计算一日的总热量摄入、对自己所吃的食物了如指掌，是控制甚至战胜疾病的重要功课。

作者简介

刘克玲，主任医师，1942年出生，现任中国健康教育协会常务副会长兼秘书长。
多年从事为生行政和健康教育管理工作。
先后在国家级刊物上发表论文10余篇，参与多项科研工作，获省级医药科技进步二等奖一项、三等奖一项，卫生部科技进步三等奖一项，1996年还先后获得第八届“宋庆龄樟树奖”、全国妇幼先进个人和优秀儿童少年工作者称号。
2006年获卫生部精神文明建设指导委员会授予的“科普创作促进奖”。

书籍目录

一　糖尿病患者四大饮食关键词二　糖尿病患者如何设计自己的食谱三　一定要吃谷物类：热量的主要来源四　多吃蔬菜：补充水分和微量元素五　不要拒绝水果：补充微生物和矿物质六　吃肉有选择：多吃禽肉，少吃畜肉七　吃好豆、蛋、奶：补充优质蛋白质八　适当进食少量干果：富含不饱和脂肪酸、微量元素九　其他：菌藻类、鱼类、调味品、茶、补品、中药附录参考文献

章节摘录

插图:插图:

媒体关注与评论

物美和价廉，科学和浅显，好看和好用，这些常见矛盾在这套书中解决得非常好。
——《出版商务周报》健康是一种生活方式，因为关注，所以健康。
健康更是一种生活态度，因为关注，所以健康。
——搜狐健康健康就是一种多彩的享受——《健康时报》这套书种的每一本都是一味良药，合在一起就是针对家庭健康的一剂良方。
——《药物与人》杂志播种健康收获快乐，珍爱生命收获幸福。
——著名健康教育专家 洪昭光我的岳母患糖尿病10余年，对于和她一样的糖尿病病

编辑推荐

《糖尿病饮食自疗必备全典》是中国健康教育协会推荐。

第一图书网, tushu007.com

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