

<<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

出版地点：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>

## <<糖尿病饮食自疗必备全典>>

### 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。

## <<糖尿病饮食自疗必备全典>>

### 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。

多年从事卫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”。

## <<糖尿病饮食自疗必备全典>>

### 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

<<糖尿病饮食自疗必备全典>>

章节摘录

插图:插图:

## <<糖尿病饮食自疗必备全典>>

### 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

<<糖尿病饮食自疗必备全典>>

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。

<<糖尿病饮食自疗必备全典>>

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>