

<<糖尿病的饮食治疗>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病的饮食治疗>>

13位ISBN编号：9787309059694

10位ISBN编号：7309059697

出版时间：2008-4

出版时间：复旦大学出版社

作者：冯正仪，陈銜城 编著

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>

## <<糖尿病的饮食治疗>>

### 内容概要

本书介绍饮食治疗的一种方法——食品交换法。

此方法始于美国，在国外已普遍应用。

但我国糖尿病病人对其了解甚少，应用者更少。

本书从食品交换法的内容、方法、数据及应用等方面进行了介绍。

在内容上，力求结合国情讲述饮食结构，列举菜肴和食谱，供读者参考，而且针对病人对饮食治疗的错误认识，用通俗易懂的语言引导病人走出误区。

在方法上，把配制食谱的方法归纳为易学易用的四步操作。

在数据上，采用1995年国家自然科学基金资助的研究项目《食物成分表》进行换算。

我们希望通过本书达到帮助糖尿病病人学会自行配制食谱的目的，使糖尿病病人既控制疾病，又能在日常生活中得到与健康人一样的饮食享受，提高生活质量，并延年益寿。

## <<糖尿病的饮食治疗>>

### 书籍目录

第一章 饮食治疗的原则 一、饮食治疗的目的 二、饮食治疗的核心 三、饮食治疗的个体化第二章 饮食治疗的方法——食品交换法 一、第一要素是营养素 二、第二要素是热量 三、第三要素是重量第三章 配制食谱的四步操作 第一步估算标准体重 第二步估算总热量 第三步估算交换份数 第四步选食物第四章 饮食治疗的举例 一、早餐的选择 二、午餐、晚餐菜肴的搭配 三、相同热量(1800千卡)的食谱20套 四、不同热量的食谱5套第五章 饮食治疗的误区 一、谷物类的误区 二、水果类的误区 三、肉类的误区 四、豆乳类的误区 五、油脂类的误区 六、蔬菜类的误区 七、纤维素的误区 八、盐的误区 九、酒的误区 十、三餐安排的误区 十一、饮食与药物关系的误区 十二、饮食与运动关系的误区 十三、饮食与血糖、尿糖监测关系的误区 十四、特定人群的误区 十五、心理、社会方面的误区第六章 减少脂肪、糖、盐和酒的方法 一、怎样减少脂肪摄入量 二、怎样减少用糖 三、怎样少吃盐 四、怎样控制饮酒第七章 饮食治疗中的辩证关系附录1 关于体力劳动强度分级的参考标准附录2 食品库 (一) 食品库说明 (二) 总库 (三) 一级(图像)库 (四) 二级库 (五) 三级库附录3 “无糖亦甜”佳语集附录4 自我配制食谱记录

<<糖尿病的饮食治疗>>

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>