第一图书网, tushu007.com

<<美国饮食营养协会糖尿病的正确饮食>>

图书基本信息

书名：<<美国饮食营养协会糖尿病的正确饮食>>

13位ISBN编号：9787501956364

10位ISBN编号：7501956367

出版时间：2006-10

出版时间：中国轻工业出版社

作者：《美国饮食营养协会》

页数：196

字数：110000

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

这本来自美国饮食营养协会的关于糖尿病如何正确饮食的权威指南，可以指导你选择正确的食物来控制血糖并保持极健康的生活方式。
本书为每日的糖尿病提供了你必须知道的基本知识，从制订饮食计划、预防血糖降低到控制体重和计算碳水化合物量等，从而帮助你制订适合你的糖尿病护理计划和食物选择方案。
你可以了解如何控制血脂和血压的信息--糖尿病护理的重要内容--同时还可以获得选择健康食物和准备美味饮食的非常有价值的专业建议。
你还会学到减少食物中糖分和脂肪和技巧。
简单而快捷的饮食方法，并可得到预防2型糖尿病的专业指导。
本书的主题思想是，每一个糖尿病患者都应该被看作是一个特例，这意味着你的饮食及饮食的时间安排应该是特别针对你制订的，这是你治疗糖尿病的基础。
从始至此，本书将根据你的特殊情况指导你做出各种饮食决定，并鼓励你确定对你有意义的目标，使你在选择食物时有信心。
本书以向大众讲解普及糖尿病的基本知识为出发点，提供了美国饮食营养协会有关日常糖尿病饮食和护理方面全面而详尽的权威指导，帮助糖尿病患者制订适合自己的糖尿病护理计划和食物选择方案。
通俗易懂，便于实际操作，是日常预防和治疗糖尿病的最佳帮手。
本书的作者为饮食营养方面最权威的机构——美国饮食营养协会。
它是世界上最大的食物与营养的专业团体。
由于拥有最专业的队伍，它可以为公众提供最佳的营养、健康和保健资讯。
权威糖尿病专家向红丁推荐。
向红丁，北京协和医院糖尿病中心主任、博士生导师，中华医学会糖尿病学分会副主任委员，北京医学会糖尿病专业委员会主任委员，北京糖尿病防治协会理事长，《中国糖尿病杂志》副总编辑。
权威的理论基础。
本书向读者提供了糖尿病的基本知识以及美国饮食营养协会有关糖尿病饮食和护理方便全面而详尽的权威指导，内容丰富，文笔流畅，通俗易懂，便于实际操作，是一本预防和治疗糖尿病的好书，是如何健康饮食的金玉良言。

作者简介

玛吉·波维斯，曾获得美国糖尿病协会临床营养学实践杰出成就奖以及在糖尿病领域的美国糖尿病协会优秀专业健康指导者奖。
她还是畅销书《糖尿病营养疗法手册》的作者。

美国饮食营养协会，是世界上最大的食物与营养的专业团体。
由于拥有专业的队伍，它可以为公众提供最佳

书籍目录

第一部分 了解糖尿病以及制订糖尿病饮食计划的重要性 第一章 如何制订完善的糖尿病饮食计划 改善糖尿病状况的目标是什么 制订糖尿病饮食计划的目的是什么 你为什么需要糖尿病护理 第二章 了解糖尿病 什么是糖尿病 糖尿病护理的要点是什么 糖尿病有哪些类型以及如何制订胰岛素计划 血糖检查的意义及做法 HbAlc目标值是多少 如何做HbAlc检验，它有什么作用第二部分 如何制度糖尿病的饮食计划 第三章 为什么要记饮食日记 饮食日记的作用 如何记饮食日记 第四章 设计适合你的糖尿病饮食计划 糖尿病饮食计划的营养原则是什么 设计糖尿病饮食计划的前提是什么 为什么要确定正餐和零食的时间 如何确定每天食物的量 制订适合你的糖尿病饮食计划指南 坚持你的饮食计划，并确保饮食计划能满足你的营养需求 第五章 快速制作营养饭菜的技巧 提前做好规划，设计丰富多样的饮食 推荐六种方便快捷的食谱 快捷食谱所需的配料 如何采购烹饪用料 如何应付特殊场合的饮食 如何调整食谱以适应你的糖尿病饮食计划 确定你是否需要随身携带零食 一周食谱范例 更多的食谱第三部分 糖尿病护理的关键因素 第六章 如何利用血糖记录来调整你的糖尿病护理计划 如何确定并达到你的血糖目标 多长时间检查一次血糖水平 为什么要回顾你的血糖记录 其他影响血糖水平的因素有哪些 第七章 坚持运动对糖尿病患者护理大有裨益 坚持运动对糖尿病患者有哪些好处 四步骤帮你完善你的糖尿病运动计划 如何在运动中避免低血糖 糖尿病安全运动指导方针 第八章 糖尿病患者减轻体重的必要性 第九章 防止低血糖的重要性第四部分 了解食物中的成分很重要 第十章 了解碳水化合物 第十一章 了解蛋白质 第十二章 了解脂肪 第十三章 了解维生素、矿物质和其他营养素第五部分 如何根据糖尿饮食计划你的膳食 第十四章 正确摄取碳水化合物 第十五章 如何利用食物交换系统第六部分 如何选择食物 第十六章 糖尿病患者在外也可以享受美食 第十七章 如何利用食品标签控制糖尿病附录A 预防2型糖尿病附录B 饮食日记附录C 食物交换系统列表

编辑推荐

《美国饮食营养协会：糖尿病的正确饮食》向读者提供了糖尿病的基本知识以及美国饮食营养协会有关糖尿病饮食和护理方面全面详尽的权威指导。
全书内容丰富，文笔流畅，指导详实，通俗易懂，便于实际操作，是一本预防和治疗糖尿病的好书。
--向红丁 北京协和医院糖尿病中心主任　　营养是糖尿病的关键。
《美国饮食营养协会：糖尿病的正确饮食》是糖尿病患者提供了应用日常饮食营养来管理糖尿病的极好的方法。
这是一个你每天都可以应用的指导--是如何健康饮食的金玉良言。
--理查德·M.博根斯特　美国明尼苏达州明尼阿波利斯国际糖尿病中心扫行董事　　“我可以吃什么？
”如果患有糖尿病，你可能常常想到这个问题。
实际上，这是糖尿病患者最常遇到的问题。
《美国饮食营养协会：糖尿病的正确饮食》回答了这一问题以及许多有关饮食和糖尿病的问题。
《美国饮食营养协会：糖尿病的正确饮食》将是你治疗糖尿病期间的日常饮食指南。
《美国饮食营养协会：糖尿病的正确饮食》的主题思想是，每一个糖尿病患者都应被看作是一个特例，这意味着你的饮食及饮食的时间安排应该是特别针对你制订的，这是你治疗糖尿病的基础。
从始至终，《美国饮食营养协会：糖尿病的正确饮食》将根据你的特殊情况指导你做出各种饮食决定，并鼓励你确定对你有意义的目标，使你在选择食物时有信心。
如果你了解了食物是如何影响血糖的，在糖尿病治疗中你就会有信心和控制力。
《美国饮食营养协会：糖尿病的正确饮食》将帮助你了解更多的关于食物如何影响血糖的知识。

第一图书网, tushu007.com
<<美国饮食营养协会糖尿病的正确饮食>>

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