

<<合不拢的燕麦书>>

图书基本信息

书名：<<合不拢的燕麦书>>

13位ISBN编号：9787501974009

10位ISBN编号：7501974004

出版时间：2010-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：孟宏，董银卯 著

页数：99

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>

## <<合不拢的燕麦书>>

### 内容概要

本书介绍了有关燕麦的起源、保健功效、燕麦与人体疾病的防治、家庭烹饪方法、燕麦美容、燕麦选购等常识性的知识。

非常适合关注家庭保健的大众读者阅读。

<<合不拢的燕麦书>>

作者简介

孟宏 医学博士，中国中医科学院副主任医师。  
长期从事中医药、针灸养生、美容等临床、教学和科普工作。

## &lt;&lt;合不拢的燕麦书&gt;&gt;

## 书籍目录

- part 1 走近燕麦 1 燕麦的家事 “燕雀”所食, 名之燕麦 燕麦的分类 裸燕麦起源于中国 北半球燕麦带 燕麦在我国的栽培 寻根觅茎 观叶看花, 结出瘦果 渴望阳光, 不生温室 浑身是宝, 价值很高 2 燕麦的传说 正月初十吃莜面的由来 莜面是“内蒙古三宝”之一 慈禧和莜面饽饽 皇宫和总统食品 风行美国的燕麦食品 3 国内外专家谈燕麦 part 2 燕麦与人体保健 1 燕麦不可抗拒的魅力 准妈妈的全营养素——燕麦佳餐 孩子们的成长伴侣——燕麦佐食 成年人的健壮食品——内外兼修 老人们的日日不离——延缓衰老 2 燕麦有助降血压 血压爬上“高压线” 服药同时调理身心 燕麦是优良降压食品 以燕麦为主食的降压餐饮 3 燕麦有助控制糖尿病 糖尿病的病理病因 燕麦对控制糖尿病的益处 以燕麦为主的降糖粥膳 4 燕麦有助刷洗血管降血脂 高血脂的指标和危害 降脂的三大法宝 燕麦降脂的机理 燕麦降脂粥 5 燕麦有助呵护肝脏, 消除脂肪肝 脂肪肝的病理病因 改变生活方式, 让燕麦护肝 防治脂肪肝的燕麦粥 6 燕麦减肥塑出好身材 肥胖的危害 以燕麦为主的减肥餐饮 其他减肥常识 燕麦减肥食谱 合不拢的燕麦书 7 燕麦利齿清肠 利齿美品 以燕麦为原料的漱口水、香口胶和牙膏 燕麦清肠 以燕麦为主的清肠膳食 8 燕麦膳食、燕麦浴有助愉悦心情 燕麦辅食, 兴奋心情 燕麦沐浴, 舒缓身体 part 3 燕麦实用谱例 1 燕麦粥谱 白果麦片粥 肉末麦片粥 苹果麦片粥 牛奶麦片粥 蛋麦糊糊 绿豆麦片粥 杂粮麦片粥 奶香麦片粥 牛奶麦片蜜枣粥 豆浆燕麦粥 燕麦粳米粥 玉米粉燕麦粥 杏仁葡萄干麦片粥 雪菜肉末燕麦粥 虾皮香芹燕麦粥 2 燕麦饮品 巧克力燕麦饮品 咖啡燕麦饮品 果汁燕麦饮品 3 燕麦甜点 墨西哥麦片咖啡卷 燕麦牛奶布丁 燕麦甜烤饼 燕麦薄脆 燕麦黑面包 燕麦松仁饼 4 燕麦菜谱 麦香牛仔骨 五香麦片 麦香杏仁 麦香杏鼓盘 羊腩苦瓜燕麦煲 果仁炒燕麦 5 药膳麦片粥 香附麦片粥 归脾麦片粥 山楂麦片粥 part 4 燕麦烹饪与更多用途 1 燕麦烹饪 2 钻石级的燕麦油 食用油与润肤油 燕麦油保健面包 3 孩子爱吃的燕麦米花糖 4 燕麦制作方便面 5 燕麦茶 6 燕麦酒 燕麦配制酒 燕麦啤酒 7 燕麦问题 合不拢的燕麦书 part 5 燕麦美容 1 正常皮肤状况 皮肤的防卫战斗力 皮肤的一般分类 2 燕麦美容法 “嫣媚儿”面膜 “嫣聚尔”面膜 燕麦美容房 燕麦护发素 燕麦洗洁用品 燕麦保湿品 燕麦美白防晒品 燕麦除皱用品 燕麦祛痘制品 珍贵的燕麦油 附 燕麦片选购常识 后记 参考文献

## &lt;&lt;合不拢的燕麦书&gt;&gt;

## 章节摘录

燕麦有助控制糖尿病 糖尿病有2个关键词：血糖和胰岛素。血糖的稳定值在3.3~6.1mmol/L之间，过低或过高都会影响生命活动。说某人血糖低，那可能是营养不良；说血糖高，其实还是营养不良，因为你身体里虽然有糖，但是缺少胰岛素帮助分配利用。

胰岛素就好比“理财的管家”。

为了保证稳定的血糖，如同运转一个家庭的开支，就要“理财”。首先满足身体这个大家庭的必要开支——供给人体利用。其次将多余的血糖作为身体的糖储备存在两家“银行”——存储在肝脏的称为“肝糖原”，存储在肌肉中的称为“肌糖原”。还有一部分如同买了房地产就是转变为脂肪储存起来。空腹时，糖原可以“从银行里支出来”分解成葡萄糖进入血液。银行里没钱了，还可以“变卖房地产”，即人体的蛋白质、脂肪通过反应也能转化成葡萄糖进入血液，医学上称作糖异生过程。

这个“理财的管家”就是由胰岛分泌的激素——胰岛素充任。它将人体的血糖合理地分配到所需之处，为各器官组织提供能量，同时保证血糖处于正常值。若缺少了胰岛素的帮助，血中的葡萄糖就会留在血液里，血糖就会升高，多余的糖分只能从尿中排出，这就是糖尿病。

正常情况下，当血糖升高时，胰岛素的分泌也相应增加，使血糖始终保持在正常、稳定的范围内。一旦胰岛素的任何一个工作环节出了问题，就可能引发糖尿病。换句话说，就是或者体内不能产生足够的胰岛素供给人体所需，或者是虽然胰岛素分泌充足，但是我们身体不能很好利用。

1型糖尿病就是胰岛素不够，多为30岁前发病，又称胰岛素依赖型糖尿病；2型糖尿病主要是胰岛素不能很好地被利用，虽然发病年龄有年轻化趋势，但是仍多见于中老年人，又称非胰岛素依赖型糖尿病。

这两种问题导致一个共同的结果，就是血糖升高，同时又影响到脂肪、蛋白质在体内的正常代谢，时间长了，可能会出现多种并发症。所以说糖尿病是一种全身性疾病。

1型糖尿病由于自身不能制造足够的胰岛素，目前还没有比注射胰岛素更好的办法，定时定量注射胰岛素是最好的办法。

2型糖尿病主要是胰岛素抵抗，身体对胰岛素不敏感以至于不能充分利用其来降低血糖。怎么办？

一是合理饮食，包括增添燕麦食品，二是增加运动，三是心平气和，四是就医用药，增强对胰岛素的敏感性，就可以较好地控制疾病。

研究表明，引发糖尿病的相关因素多而复杂，包括遗传、肥胖、生活方式、病毒感染、地理环境、妊娠期以及年龄因素，这些因素可单独或相互作用，最终导致糖尿病的发生。

比如说，家族中有糖尿病史的人士，就要注意了，不一定会遗传给你，但是你却有家族易感性，因此，要避免肥胖，养成良好的生活习惯，尤其不能张开海口“胡吃海喝”，注意加强锻炼。

糖尿病是一种内分泌失调导致的疾病，是随着所谓现代生活方式发展而增多的一种“富贵病”、“文明病”。

现在社会，一部分人先富起来了，人也变得会“享受”生活了。压力大，节奏快，饮食结构在变化，管不住你的嘴，“鱼山肉海”加“三盅全会”（啤酒、白酒加红酒）；活动量在减少，“坐”班族的队伍在壮大，“11路”（两腿步行）取消了，上班以车代步，下班泡吧，睡眠时间挤没了，显示出超负荷的疲惫和健康的透支。

“穷忧饱，富忧病”。

## <<合不拢的燕麦书>>

对于糖尿病患者来说，慎食尤其重要。

我国唐代医家孙思邈早在公元650年就提出要慎食、慎酒、慎房事。

虽不服药而自可无他；不如此者，纵有金丹亦不可救。

现在我们知道，吃对糖尿病患者是多么的重要，无论 1 型糖尿病还是 2 型糖尿病，饮食疗法都是最基本的措施。

让我们看看燕麦对我们都有哪些帮助吧。

“燕麦片”和“麦片”是一种东西吗？

答：它们不是一种东西。

纯燕麦片是燕麦粒轧制而成，呈扁平状，直径约相当于黄豆粒，形状完整。

经过速食处理的速食燕麦片有些散碎感，但仍能看出其原有形状。

燕麦煮出来高度黏稠，这是其中的  $\beta$ -葡聚糖健康成分所带来的。

它的降血脂、降血糖、高饱腹的效果，与这种黏稠物质密切相关。

总的来说，同量的燕麦煮出来越黏稠，则保健效果越好。

麦片则是多种谷物混合而成，如小麦、大米、玉米、大麦等，其中燕麦片只占一小部分，甚至根本不含燕麦片。

国外的产品喜欢加入水果干、坚果片、豆类碎片等，国内的产品则喜欢加入麦芽糊精、砂糖、奶精（植脂末）、香精等。

相比之下，加入水果坚果和豆类较为健康，可以丰富膳食纤维的来源；加入砂糖和糊精会降低营养价值，提高血糖上升速度；加入奶精则不利于心血管健康，因为奶精中含有部分氢化植物油，其中的“反式脂肪酸”成分促进心脏病的发生。

我应当购买甜味的麦片还是没有甜味的呢？

答：当然是优先选择没有甜味的燕麦片或麦片。

天然的谷物，毫无疑问，味是不会很甜的。

如果冲一小袋40克麦片在小碗中，就有合适的甜味，那么意味着其中含有20克糖，也就是说，你买的麦片当中实际上一半都是白糖！

这样的产品，你还能指望它有很高的营养价值么？

那么无糖产品怎么样呢？

仍然不容乐观。

如果它有甜味，那么一定加入了某种高效甜味剂，如甜蜜素、安赛蜜、阿斯巴甜之类。

这些东西大多是化学合成品，2岁以内幼儿不能食用。

阿斯巴甜虽然是肽类物质，但国际上对它的安全性仍有不少争议。

最要紧的是，高效甜味剂只需要加一点点就够了，那么用什么来充数呢？

通常是加入淀粉水解物，如麦芽糊精等。

## <<合不拢的燕麦书>>

### 编辑推荐

全方位的燕麦健康养生常识    三十余种适合家庭的燕麦食谱    省钱好用的燕麦美容法    小窍门帮你轻松选购燕麦片    本书卖点：    1.有关燕麦食疗、美容、保健于一体的燕麦养生全书。  
2.作者是中国中医科学院医师，长期从事中医药、针灸养生、美容等临床、教学以及科普推广工作。  
3.燕麦是世界卫生组织推荐的十大健康食品，良好的口碑几乎尽人皆知。  
十分迎合当前大众关注健康的潮流。

<<合不拢的燕麦书>>

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>