第一图书网, tushu007.com

<<一学就会糖尿病居家疗法>>

图书基本信息

书名：<<一学就会糖尿病居家疗法>>

13位ISBN编号：9787501975501

10位ISBN编号：7501975507

出版时间：2010-4

出版时间：轻工

作者：《中医养生保健读本系列丛书》委会

页数：95

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

本书介绍了专家推荐适宜糖尿病患者适宜多食用的食物、专家建议不吃的禁忌食物、专家建议的常用中药、有效降低血糖的15种营养素、食品交换份制定食谱、从头到脚的按摩自疗，从饮食到自我按摩疗法，让糖尿病患者可以长期坚持家庭护理和自我疗法。

<<一学就会糖尿病居家疗法>>

书籍目录

第一章 营养师推荐的食物 患糖尿病宜吃什么 糙米 小麦 荞麦 燕麦 薏仁 玉米 大显 红小豆 黑豆 四季豆 魔芋 黄瓜 苦瓜 莲藕 牛蒡 芹菜 洋葱 海带 干贝 蛤蜊 牡蛎 生姜 大蒜 绿茶 黑木耳 山药 橄榄油第二章 糖尿病患者的禁忌食物 患糖尿病忌吃什么 甜菜 红薯 辣椒 大葱 荸荠 杏 葡萄 柿子 桃 芦柑 甜杏仁 核桃 油条 饼干 月饼 蛋糕 猪肉松 午餐肉 牛脑 炸鸡第三章 中药师推荐的保健中药 中药服用注意事项 人参 知母 地骨皮 黄连 麦冬 黄芪 灵芝 枸杞子 玉米须 玄参 淫羊藿 川芎 玉竹 何首乌 葛根第四章 营养师推荐能降血糖的营养素 摄取营养素注意事项 镁 钙 锰 硒 锌 铬 铜 膳食纤维 次亚麻油酸 维生素B2 维生素B1 维生素B6 维生素C 维生素A 维生素E第五章 学会食品交换份 食品交换份简介 同类食物等值关系表 日需食品交换份 以食品交换份规划饮食 拌菠菜 酸辣瓜条 素三丝 西红柿炒茄子 香菜拌豆腐丝 葱烧海参 牛奶扒白菜 海带豆腐 鸡蛋油菜心 红烧肉炒油菜 青椒炒豆腐干 木须肉 海米拌芹菜 清炒南瓜 四素汤第六章 自助按摩 按摩功效及注意事项 基本按摩操作法 自助全身按摩 自助头面部按摩 自助耳部按摩 自助手部按摩 自助足部按摩

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