

<<糖尿病饮食调控>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食调控>>

13位ISBN编号：9787502360498

10位ISBN编号：7502360492

出版时间：2008-7

出版时间：科技文献出版社

作者：杨玺

页数：227

字数：178000

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>

<<糖尿病饮食调控>>

内容概要

本书以科普读物的形式就饮食与糖尿病的关系、合理膳食可预防饮食糖尿病、糖尿病患者饮食调控的目的和意义、糖尿病患者饮食调控的原则、糖尿病患者饮食调控的方法、糖尿病患者七大营养素的合理摄取、糖尿病患者的食物选择、糖尿病患者的饮食注意事项与宜忌、不同人群糖尿病患者的饮食调控、糖尿病患者的食疗及药膳、糖尿病伴有其他“伙伴”疾病的饮食调控和糖尿病患者的饮食误区等内容向读者做了详尽的阐述。

其内容新颖、系统、详细、实用，适合于广大群众，尤其是糖尿病患者的阅读。同时，对于临床医生也具有一定的参考价值。

<<糖尿病饮食调控>>

书籍目录

一、饮食与糖尿病的关系 1.饮食与糖尿病有何关系 2.糖尿病是吃出来的吗 3.吃糖多会得糖尿病吗 4.糖尿病与饮酒有何关系二、合理膳食可预防饮食糖尿病 5.如何用膳食“金字塔”预防糖尿病 6.控制饮食可预防糖尿病吗 7.怎样科学饮食预防糖尿病 8.预防2型糖尿病如何正确选择食物种类 9.清淡饮食有助老年人预防糖尿病吗 10.哪些微量元素可以预防糖尿病三、糖尿病患者饮食调控的目的和意义 11.治疗糖尿病有哪“三个目标” 12.什么是糖尿病的饮食调控 13.糖尿病饮食疗法有哪些重要性 14.糖尿病治疗为什么应以食为基础 15.糖尿病饮食调控的目的是什么 16.糖尿病饮食调控的意义是什么 17.糖尿病患者饮食调控的要点是什么 18.糖尿病患者为何应重视饮食调控 19.糖尿病患者应把饮食调控摆在什么位置四、糖尿病患者饮食调控的原则 20.糖尿病患者饮食调控的主要原则是什么 21.糖尿病饮食调控的一般原则有哪些 22.糖尿病饮食调控有哪“十大黄金法则” 23.糖尿病患者应如何遵循饮食原则五、糖尿病患者饮食调控的方法 (一)糖尿病患者饮食调控的措施 24.糖尿病患者有哪些饮食调控处方 25.糖尿病饮食处方中的“量”和“质”各是什么 26.糖尿病的饮食习惯要有哪“五改变” 27.饮食调控对1型和2型糖尿病有何不同要求 28.消瘦型糖尿病患者如何饮食调理 29.糖尿病患者的饮食调控有哪些要点 30.糖尿病患者饮食调控有哪些须知 31.糖尿病患者在饮食治疗中要注意哪些问题 32.糖尿病患者在饭后有哪八戒 (二)糖尿病患者的饮食控制 33.糖尿病患者的饮食既要控制又要营养吗 34.糖尿病患者吃的越少越好吗 35.为何莫把糖尿病饮食疗法当作饥饿疗法六、糖尿病患者七大营养素的合理摄取七、糖尿病患者的食物选择八、糖尿病患者的饮食注意事项与禁忌九、不同人群糖尿病患者的饮食调控十、糖尿病患者的食疗及药膳十一、糖尿病伴有其他“伙伴”疾病的饮食调控十二、糖尿病患者的饮食误区

<<糖尿病饮食调控>>

章节摘录

二、合理膳食可预防饮食糖尿病5. 如何用膳食“金字塔”预防糖尿病“金字塔”的第一层是最重要的粮谷类食物（如米饭、面包、馒头、面条等），我们每天应该吃得最多。

它构成塔基，应占饮食中的很大比重。

每日粮豆类食物摄取量为400~500克，粮食与豆类之比为10:1。

“金字塔”的第二层是蔬菜和水果每天要吃得更多一些，因此在金字塔中占据了相当的地位。

每日蔬菜和水果摄入量300~400克，蔬菜与水果之比为8:1。

“金字塔”的第三层是奶和奶制品，以补充优质蛋白和钙，每人应吃得适量。

每日摄取量为200~300克。

“金字塔”的第四层为动物性食品，主要提供蛋白质、脂肪、B族维生素和无机盐。

禽、肉、鱼、蛋等动物性食品每日摄入量为100~200克。

塔尖为适量的油、盐、糖。

我们每天应吃的量最少。

这四种基本成分加上塔尖叠合在一起恰似“金字塔”。

我们应该按照食物金字塔的比例来选择食物，要保证品种多样化和均衡膳食。

这样才能满足儿童青少年生长发育的需要及保证成年人的健康。

虽然患糖尿病有一定的遗传因素，但是如果做到“管住嘴，迈开腿”，糖尿病也是能够预防的。

最重要的是要保持良好的生活方式，做到合理饮食，少吃高脂高热的食物，多吃蔬菜水果，适量运动，控制体重，戒烟限酒。

6.控制饮食可预防糖尿病吗人体需要六大营养素糖类、脂肪、蛋白质、无机盐、维生素和水：我们通常的食物基本分三类：糖类、脂肪和蛋白质。

<<糖尿病饮食调控>>

编辑推荐

<<糖尿病饮食调控>>

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>