

<<糖尿病怎么吃怎么养大全集>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病怎么吃怎么养大全集>>

13位ISBN编号：9787502371005

10位ISBN编号：7502371001

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献出版社

作者：陈伟 编

页数：217

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>

<<糖尿病怎么吃怎么养大全集>>

内容概要

糖尿病的治疗目前尚无根治的方法，只能通过综合治疗进行控制，并防治或延缓并发症的发生。本书分门别类地介绍了糖尿病防治知识及食物交换份法，帮助糖友合理安排餐次、选择最佳食物和最佳的烹调方式、轻松应对特殊的就餐状态。

同时，本书还针对糖尿病常见合并症，提供了科学饮食方案，对症进行食疗和调理，让糖尿病患者能够通过饮食有效控制血糖、调节血脂、促进健康。

除了饮食调养来控制病情之外，糖尿病的日常保健调养也尤为重要。

这其中包括适量的运动调养、起居调养、心理调适等。

本书还重点介绍了糖尿病的中医疗法，运用中医理论解读糖尿病，汲取中医养生的智慧，详细讲解中草药、按摩、刮痧拔罐、艾灸敷贴等多种治疗糖尿病的方法，将中西医有效融合，达到祛病健身的目的。

<<糖尿病怎么吃怎么养大全集>>

作者简介

陈伟，北京协和医院营养科主任医师，硕士生导师，北京糖尿病防治协会副理事长
毕业于青岛大学医学院医学营养系，同年进入北京协和医院担任临床营养医师工作。
目前任中国医师协会营养医师专业委员会常委兼秘书长，国家卫生部营养行业标准委员会“糖尿病营养膳食指导”负责人，参加国家九五、十五、十一五课题研究工作。
2011年1月在美国连续20年排名第一的约翰斯霍普金斯医院访问学者学习营养治疗。
发表学术论文二十余篇，SCI收录3篇，撰写科普书籍近二十部。

<<糖尿病怎么吃怎么养大全集>>

书籍目录

第一篇 正确认识糖尿病

第一章 糖尿病——血糖值居高不下的疾病2

了解机体血糖的代谢过程

糖尿病的分型

引发糖尿病的危险因素

糖尿病通常会出现哪些先兆症状

糖尿病的诊断

第二章 糖尿病慢性并发症的防治

糖尿病的慢性并发症有哪些

糖尿病性眼病的防治

糖尿病合并心血管病的防治

糖尿病合并高血压的防治

糖尿病性肾病的防治

糖尿病合并神经病变的防治

糖尿病合并胃肠疾病的防治

糖尿病合并感染的防治

第二篇 糖尿病的对症食疗法

第一章 饮食调控——糖尿病治疗的关键一步

均衡摄入营养素

合理控制总能量

糖尿病患者的饮食宜忌

糖尿病饮食治疗的常见误区和疑问

第二章 糖尿病配餐新概念

糖尿病患者简单易学的工具——食物交换份法

食物交换份的应用原则

调节血糖的新概念——血糖生成指数及

血糖生成负荷

第三章 15大关键营养素

矿物质

维生素

膳食纤维

第四章 日常防治糖尿病的好食材

肉类和鱼类

蔬菜和菌类

水果

谷物

干果

调味品

茶

补品

第五章 糖尿病患者慎吃的26种食物

鱼肉蛋类

蔬果类

其他食物

第六章 轻松掌握一日膳食

<<糖尿病怎么吃怎么养大全集>>

制订适合自己的饮食计划

合理安排餐次

应选择哪些食物

应选择哪些烹饪方式

特殊情况如何饮食调节

专家推荐的糖尿病健康食谱

第七章 糖尿病常见合并症科学饮食方案

糖尿病合并高血压

糖尿病合并高三酰甘油血症

糖尿病合并高胆固醇血症

糖尿病伴发痛风

糖尿病肾病

第三篇 糖尿病的日常保健与调养

第一章 适量运动有效控制血糖

糖尿病的运动保健原则

不可不知的糖尿病运动常识

糖尿病的运动调理方案

最适宜糖尿病患者的运动方式

第二章 起居调养让血糖降到理想状态

糖尿病日常保健

糖尿病特定人群的日常保健

第三章 心理调适有助于稳定血糖

糖尿病心理治疗的三大原则

摆脱不良情绪有效控制血糖

缓解紧张情绪的心理自疗法

音乐疗法

森林浴疗法

第四章 糖尿病的中医疗法

中医解读糖尿病

降糖常用20种中草药及对症调理药膳方

按摩疗法

刮痧拔罐疗法

艾灸贴敷疗法

第四篇 糖尿病的用药与急救

第一章 糖尿病的科学用药

糖尿病的用药常识

口服降糖药的正确使用

胰岛素的正确使用

第二章 糖尿病的日常监护与急救常识

糖尿病的自我监测

糖尿病常见急症自救与急救

<<糖尿病怎么吃怎么养大全集>>

章节摘录

版权页：误区1.糖尿病患者控制饮食就是少吃主食糖尿病患者一般认为主食含糖类丰富而有所顾虑，在控制总能量的前提下，适当提高主食的摄入量不仅可改善糖耐量、降低胆固醇及三酰甘油，还可提高周围组织对胰岛素的敏感性。

相反，如果主食摄入过少则会引起不良后果，如果每日主食摄入量不足125克，则会引起体内脂肪分解而导致饥饿性酮症。

要限制的是含单糖和双糖丰富的食物。

误区2.迷信“糖尿病患者专用食品”现在市场上出现好多糖尿病专用的食品，如无糖的糕点、糖果、饮料等，因为有“无糖”两字，许多患者就认为可以随便吃。

糖尿病患者的饮食控制首先要控制一天总能量的摄入，无糖食品不等于没有能量，制作时也要用面粉、鸡蛋、油等，虽然有些食品专为糖尿病患者添加了某些有益营养素，但如果不加限制，同样会导致能量摄入超出需要。

如果在特殊节日，如中秋节、春节等食用糕点，应和主食进行替换，保持能量总量平衡。

误区3.使用胰岛素治疗的患者不需要控制饮食有的患者认为注射胰岛素就不需要控制饮食了。

其实在糖尿病的治疗中，控制饮食是治疗的基础措施，胰岛素的使用量与饮食的多少密切相关。

糖尿病患者首先要将自己每日饮食定时定量，然后调整胰岛素用量。

如果注射胰岛素的患者随意吃东西，有时吃得过多，血糖波动较大，胰岛素用量难以准确掌握，不能有效控制血糖；有时又吃得少了，胰岛素就相对过量，反而会引起低血糖反应。

这种饮食的不规律就会导致血糖的反复波动，不利于病情的控制。

疑问1.糖尿病患者应该怎样选择零食糖尿病患者可以选择的零食建议从“中国居民膳食宝塔”的最底层开始，如谷类可以选择全麦食品而不是油炸或膨化食品。

新鲜的水果蔬菜也是很好的零食，比如黄瓜、番茄等，能量较少，对血糖影响小，是很好的充饥食物。

但是，零食一定要计算在食物总量中。

疑问2.饮酒能影响血糖吗饮酒能抑制肝脏糖代谢而发生低血糖，所以建议糖尿病患者最好不要饮酒，尤其是在空腹的情况下。

若进餐过程中饮酒了，就应该在一天能量摄入中考虑酒的能量。

啤酒的能量平均在30千卡/100毫升，一次饮用量在250毫升左右；黄酒能量在80千卡/100毫升，一次35饮用量在100毫升以内；葡萄酒能量在60~90千卡/100毫升，一次饮用量适宜在100毫升以内。

也就是说，酒的能量要计算在总能量中。

酒精可加重胰腺组织的损伤，所以最好不饮酒。

疑问3.糖尿病患者应选择什么样的饮料糖尿病患者最好喝白开水或淡绿茶水，既解渴，能量又低。

有些糖尿病患者认为果汁能够补充维生素，就用果汁来代替水，其实这是错误的。

因为橙子等水果本身含有的糖分并不多，但是在加工制成果汁的时候就有可能添加一些成分，饮用很可能会升高血糖和增加能量。

如果在聚餐时不得不喝一些饮料，建议尽量选择有酸味的番茄汁或酸枣汁等。

疑问4.糖尿病患者怎样吃水果吃水果要限量每天可以吃200克左右的水果。

同时，所吃水果的量要固定，不要今天吃得少，明天吃得多，这样会使血糖波动，不利于医生掌握病情，调整药物。

吃水果要计算能量糖尿病患者吃了水果必须减少主食。

要把水果的能量折算到患者一天摄入的总能量中，以一天吃200克苹果(1~2个中等大小)为例，则主食建议减少25克，这样才能保证全天饮食能量平衡。

即把水果能量与其他食物进行等份交换，不能因吃水果而导致能量超标。

<<糖尿病怎么吃怎么养大全集>>

编辑推荐

《糖尿病怎么吃怎么养大全集(专家指导版)》：糖尿病患者居家调养必备宝典，科学权威，深入浅出，易于实践，便于操作。

<<糖尿病怎么吃怎么养大全集>>

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>