

<<8周改善糖尿病食疗事典>>

图书基本信息

书名：<<8周改善糖尿病食疗事典>>

13位ISBN编号：9787506460675

10位ISBN编号：750646067X

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：255

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>

<<8周改善糖尿病食疗事典>>

内容概要

糖尿病为10大健康杀手之一!注意血糖过高的警讯,小心肾脏病变、失明、动脉硬化和心脏病、脑中风!饮食+运动+药物=降低血糖+远离心血管和肾脏疾病。

吃什么才能有效控制血糖?糖尿病患者适合补充什么健康食品? 什么是血糖生成指数、反式脂肪?
哪些日常保健方法能降低血糖? 肥胖者才会得糖尿病吗? 吃得太甜就会得糖尿病? 做好自我健康管理, 用食物取代药物, 正确饮食才能不生病, 吃对食物轻松保健身体! 《8周改善糖尿病食疗事典》特色: 8周56天配餐改善糖尿病食谱 营

<<8周改善糖尿病食疗事典>>

书籍目录

Part 1 认识糖尿病什么是糖尿病什么是血糖糖尿病有哪几种类型导致糖尿病的危险因素有哪些糖尿病有哪些症状怎样确定是否患糖尿病并发症——糖尿病对健康的威胁Part 2 有关糖尿病的14个疑问血糖高一定是得了糖尿病吗糖尿病患者能吃水果吗胖子都有糖尿病吗糖尿病患者为何会有三多现象如何有效控制血糖糖尿病会遗传吗女性比较容易患糖尿病吗高血压和糖尿病是共生的吗糖尿病患者为何容易感染糖尿病患者不能吃糖吗哪些食物不适合糖尿病患者哪些食物适合糖尿病患者糖尿病可以根治吗糖尿病患者不能碰点心、饮料吗Part 3 破除糖尿病14大迷思迷思1 没有不舒服,就不用管血糖迷思2 糖尿病一定会有三多现象迷思3 小便有糖,才是糖尿病迷思4 糖吃得太多才会得糖尿病迷思5 饭吃得越少,血糖就能控制得越好迷思6 今天验血糖值太高,下一顿少吃就行迷思7 不能吃糖,但可以吃蜂蜜迷思8 甜食不能多吃,但咸食没限制迷思9 糖尿病是老年病,年轻人不会得迷思10 医生没开降糖药,说明病好了,再也不用吃药了迷思11 药吃多了伤胃、伤肾,医生开的药吃一半就行迷思12 忘记吃药没关系,下次可以一起吃迷思13 注射胰岛素后,就不用再控制饮食迷思14 家里有糖尿病患者时饭要分开做,很麻烦Part 4 战胜糖尿病的关键关键1 战胜糖尿病,从饮食开始关键2 在外就餐的17秘诀关键5 9大并发症的饮食要诀Part 5 有效降血糖的14种营养素营养素1 镁营养素2 硒营养素3 钙营养素4 铬营养素5 锌营养素6 膳食纤维营养素7 锰营养素8 亚麻酸营养素9 维生素B2营养素10 维生素B1营养素11 维生素B6营养素12 维生素C营养素13 维生素A营养素14 维生素EPart 6 有效降低血糖的食物核桃花生黑芝麻红豆黄豆黑豆黑木耳四季豆灰树花苦瓜山药莲藕牛蒡黄瓜芦荟洋葱大蒜葱海藻魔芋牡蛎章鱼墨鱼干贝蛤蜊鲑鱼橄榄油生姜绿茶燕麦黄玉米玉米须小麦/小麦胚芽小米大麦黑麦薏米荞麦糙米,胚芽米发芽米梅子香蕉Part 7 8周改善糖尿病特效食谱第一周 避免摄取过多热量星期一 活力早餐 水果土豆 泥樱桃牛奶营养午餐 纳豆山苏饭 瓜仔蒸肉绿豆薏米腐竹汤元气晚餐 豆苗鲜菇 客家炒米粉四神汤星期二 活力早餐 豆豆粥 金橘茶营养午餐 文蛤炒芥蓝.....Part 8 有效降血糖的7种健康食品Part 9 降低血糖的日常生活保健Part 10 中医保健降血糖

<<8周改善糖尿病食疗事典>>

章节摘录

插图：

<<8周改善糖尿病食疗事典>>

编辑推荐

《8周改善糖尿病食疗事典》：特选控制血糖健康食材认识糖尿病，改善糖尿病的饮食秘诀与日常生活保健·降低血糖特效食谱

<<8周改善糖尿病食疗事典>>

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>