

<<糖尿病就要这样吃>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病就要这样吃>>

13位ISBN编号：9787506460774

10位ISBN编号：7506460777

出版时间：2010-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：何一成 编著

页数：253

字数：256000

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>

<<糖尿病就要这样吃>>

前言

在临床诊疗中，我常向糖尿病患者说，控制糖尿病有三大重点：饮食、运动、药物。

一般情况下，对药物的开立与咨询，大都做得很好，但饮食控制就难以交代清楚。

因此，写一本控制糖尿病饮食的书，就有相当大的价值。

糖尿病的饮食保健是本书的重点，饮食控制的要诀就是：均衡摄取六大类食物：糖类食品要定时定量、少量多餐：注意食物的升糖指数：少吃高油脂食物：少喝浓汤：炒菜宜用植物油。

本书提供六大类食物交换表及营养素含量，阅读本书您自己也可通过4个步骤设计出专属于自己的健康饮食。

首先评估体重，计算每日总热量，然后算出各类营养素应摄入量以及算出各类食物的份数，最后再仔细阅读每一道示范食谱菜及营养分析。

<<糖尿病就要这样吃>>

内容概要

控制饮食，稳定血糖，预防并发症 您有明显的“三多一少”症状吗？

您因为血糖问题什么都不敢吃吗？

您担心其他糖尿病并发症的发生发展吗？

若您有这些症状或生活习惯，就应该及时关注自己的血糖状况了！

掌握食物交换份法，有效控制血糖，糖尿病患者的饮食一样丰富多彩！

90种稳定血糖的精选食材：精选糖尿病者必吃的90种好食材，高纤维延缓糖类吸收、蛋白质增强免疫力，稳定血糖、吃出健康、预防并发症。

170道调节血糖的食谱：营养师提供营养分析，低热量、低油脂、高纤维的美食，助您循序渐进改善身体不适，有效降低并稳定血糖值，吃得更安心。

超实用实物交换表：6大类食物全面呈现，自由置换食材，让糖尿病患者的餐桌一样丰富多彩。

<<糖尿病就要这样吃>>

作者简介

何一成，现职：中国台湾书田诊所家医科主任中国台湾荣新诊所副院长

<<糖尿病就要这样吃>>

书籍目录

基础篇 糖尿病饮食保健的20个必知常识 Q1 吃太甜的食物就会得糖尿病吗 Q2 糖尿病患者可以食用点心或饮料吗 Q3 糖尿病可以不限限制咸食的摄取吗 Q4 甜食不能多吃,高油脂食物有限制吗 Q5 血糖的功能是什么 Q6 糖尿病不治疗会有什么后果 Q7 空腹与饭后的血糖值分别代表什么 Q8 体形肥胖对糖尿病有什么影响 Q9 糖尿病为什么必须控制饮食 Q10 饭吃得越少,血糖就能控制得越好吗 Q11 1型和2型糖尿病控制饮食的重点是什么 Q12 高纤维食物对血糖&血脂有何好处 Q13 糖尿病有根治的方法吗 Q14 口服降血糖药物与饮食的关系是什么 Q15 偶尔不服药真的没关系吗 Q16 注射胰岛素后就不用再控制饮食了吗 Q17 运动与饮食对血糖控制重要吗 Q18 糖尿病患者如何科学安排一天的饮食 Q19 糖尿病患者能不能吃水果 Q20 糖尿病患者可以吃糖吗

Chapter 1 糖尿病的日常保健 心理保健篇:维持乐观轻松的心态 生理保健篇:从头到脚都健康 运动保健篇:保持最佳体能状态

Chapter 2 高纤蔬菜类 芦笋 花椰菜 菜花炒蛋 西兰花炖鸡 秋葵 空心菜 大白菜 白菜奶酪肉卷 白菜炒蚬 菠菜 菠菜虾饺 樱花虾拌菠菜 油菜 芹菜 韭菜 生菜 大黄瓜 糖醋黄瓜拌鲑鱼 黄瓜番茄炒蛋 苦瓜 苦瓜瘦肉清心汤 纳豆拌苦瓜 冬瓜 冬瓜玉米浓汤 冬瓜炒牡蛎 南瓜 香煮南瓜 南瓜鸡丁 丝瓜 丝瓜海藻 肉末炒丝瓜 玉米 油麦菜炒玉米 玉米烩荷兰豆 甘薯 黄金甘薯汤 红豆甜薯汤 土豆 土豆扁豆鲜奶 罗勒土豆泥 山药 肉末炒山药 红茄山药泥 藕 藕烤肉串 藕炒四季豆 牛蒡 牛蒡焖鳕鱼 香芋炖牛蒡 洋葱 尊鲑鱼凉拌洋葱 豆蔻炒洋葱 洋葱肉排 蒜 辣椒 魔芋 海鲜魔芋面 低热魔芋夹馍Chapter 3 糖尿病健康饮食常附录

<<糖尿病就要这样吃>>

章节摘录

插图：

<<糖尿病就要这样吃>>

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>