

<<糖尿病饮食营养黄金法则>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食营养黄金法则>>

13位ISBN编号：9787508276021

10位ISBN编号：7508276027

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：陈伟 等编著

页数：99

字数：50000

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>

<<糖尿病饮食营养黄金法则>>

前言

近年来,随着我国经济水平的发展,城市化进程的加速,人们习惯了疏于运动及久坐的生活方式,因而大大增加了慢性代谢性疾病的患病风险,尤其是糖尿病患病率不断增高的形势非常严峻。

中国疾病与预防控制中心慢性病中心的调查显示,我国18岁及以上居民糖尿病患病率达9.7%,糖尿病前期患病率达16.2%,也就是说,2010年我国18岁及以上城乡居民中有1/4居民存在糖代谢异常。

如今,糖尿病已成为我国继心血管病和肿瘤之后的第三大非传染病,是严重威胁人类健康的世界性公共卫生问题。

专家预测,在不久的将来,我国糖尿病人数将超过印度,成为世界上糖尿病患者最多的国家。

糖尿病是一种由于胰岛素相对或绝对不足,引起人体碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱,以及继发维生素、水、电解质代谢紊乱的代谢性疾病,因而饮食与营养就成为防治糖尿病最重要的环节。

膳食平衡的控制和科学的医学营养治疗,是各种类型糖尿病的基本治疗方法,对于纠正患者的代谢紊乱、消除症状、预防并发症发生,以及减少病死率、延长寿命,有非常积极的作用。

糖尿病是一种慢性疾病,病人不可能长期住在医院,主要是在家中自我调养。

因此,糖尿病患者接受科学饮食指导就显得尤为重要。

它是糖尿病患者康复的关键,是糖尿病自然病程中任何阶段预防和控制糖尿病都必不可少的措施。

编写本书的目的就是帮助读者掌握正确的饮食治疗原则,合理进食,在不违反大原则的情况下享受进食的乐趣。

糖尿病患者的食物如何多元化,每天都应吃些什么,在糖尿病饮食营养黄金九则部分有详细的介绍。

糖尿病的发生、发展及并发症的出现与饮食密切相关,而一些糖尿病人对疾病认知能力差,对饮食控制的认知模糊不清,存在不少误区,使疾病长期得不到有效控制。

因此,本书精心挑选了最常见的“九个营养误区”为糖尿病患者作了科学的解释。

控制血糖平稳是糖尿病控制饮食的核心目的,在“食物选择九则”中,介绍了糖尿病所需要的降糖食物,告诉读者如何择优而食,选择最佳食物,配合科学饮食治疗。

当然,日常调养的食谱也是很重要的,为了方便糖尿病人快捷地掌握糖尿病饮食与营养,本书为读者提供了精心编排的“九日食谱”,包括5天的连续日常食谱,4天典型的春夏秋冬食谱,都是比较实用和简单的烹饪方法,营养成分的分析详细而精确。

总之,糖尿病患者的饮食最好还是在营养医生的建议下进行,不能凭借自己的经验,忽视了营养医生的指导性建议,这对自己是不负责任的,对身体是有害的。

与此同时,还需要病人长期的配合执行,坚持正确治疗才能把血糖控制在一个稳定的水平上。

作者

<<糖尿病饮食营养黄金法则>>

内容概要

《健康9元书系列：糖尿病饮食营养黄金法则》由北京协和医院营养科专家编写而成。主要针对糖尿病人的饮食调养介绍了饮食与营养的黄金九则，糖尿病人易忽视的营养误区，糖尿病食物优选九则等知识，同时推荐了九日美味糖尿病营养食谱。适合糖尿病人及其家属阅读参考。

<<糖尿病饮食营养黄金法则>>

作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。
现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。
长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。
曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。
为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

陈伟，副主任医师，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任临床营养医师，内分泌硕士，协和医科大学硕士导师。
兼任中国医师协会营养医师专业委员会常委、秘书长，中华医学会肠外肠内营养学分会中青年委员、秘书长，欧洲肠外肠内营养学会会员，中国营养学会老年营养分会委员，中华医学会糖尿病学分会教育管理组委员，北京糖尿病防治协会理事长，卫生部营养行业标准委员会“糖尿病营养膳食指导”负责人。
曾参加国家九五、十五、十一五课题研究工作，发表学术论文20余篇，撰写科普书籍近20余部。

<<糖尿病饮食营养黄金法则>>

书籍目录

一、糖尿病饮食营养的黄金九则

- 1.黄金原则之一 充分的心理准备
- 2.黄金原则之二 因人而异
- 3.黄金原则之三 学会放弃
- 4.黄金原则之四 寻找适合的食物
- 5.黄金原则之五 好的烹调方法
- 6.黄金原则之六 把握进食顺序
- 7.黄金原则之七 定时定量订餐
- 8.黄金原则之八 终生的运动习惯
- 9.黄金原则之九 充足的维生素、无机盐和膳食纤维

二、糖尿病营养误区九条

- 1.营养误区一 认为饮食疗法就是饥饿疗法过度节食、全素食，甚至“辟谷”
- 2.营养误区二 认为“无糖”食品多吃无妨
- 3.营养误区三 血糖可以用不吃主食来控制，只吃粗粮，吃干喝稀都一样
- 4.营养误区四 主食既然少吃，副食就不用限制了
- 5.营养误区五 水果含糖多，绝对不能吃
- 6.营养误区六 葡萄籽油等保健油可以直接喝
- 7.营养误区七 糖尿病就要控制饮水喝水多升血糖
- 8.营养误区八 为了控制饮食要减少进餐次数
- 9.营养误区九 坚决不用药，用药就不控制饮食

三、糖尿病食物优选九则

- 1.第一则 经常食用的降糖五谷
- 2.第二则 薯类杂粮的雷区
- 3.第三则 豆类究竟能不能吃
- 4.第四则 选择优质的蛋白质食材
- 5.第五则 不易升高血糖的蔬菜
- 6.第六则 巧食降糖水果
- 7.第七则 高纤食物降低餐后血糖的峰值
- 8.第八则 合理利用中药及药膳辅助治疗并发症
- 9.第九则 喝什么茶能辅助降血糖

四、推荐九日美味糖尿病食谱

- 1.周一食谱
- 2.周二食谱
- 3.周三食谱
- 4.周四食谱
- 5.周五食谱
- 6.春季食谱
- 7.夏季食谱
- 8.秋季食谱
- 9.冬季食谱

[附] 四季食谱部分菜品制作方法

<<糖尿病饮食营养黄金法则>>

章节摘录

版权页：插图：需要注意的是蔬菜要避免过久存放，因新鲜的绿叶蔬菜存放过久，便会慢慢损失维生素，如菠菜在20 时放置一天，维生素C损失高达84%。

若要保存新鲜蔬菜，应在避光、通风、干燥的地方贮存，而且时间不宜过长，最好当天购买的蔬菜当天食用。

（5）低糖水果：水果中含有较多的碳水化合物，并且主要是葡萄糖、果糖、蔗糖、淀粉，食后消化吸收的速度快，可迅速导致血糖升高，对糖尿病患者不利。

所以，糖尿病患者一般不宜多吃水果。

但是，水果中含有较多的果胶，果胶有延缓葡萄糖吸收的作用。

因此，在病情稳定时，还是可以少吃一些水果，只不过选择水果时，要以含糖量低为原则，同时，还要根据其含糖量，计算其热量，换算成主食，减少或扣除主食量，以保持总热量不变。

不宜每餐都吃水果，一般认为在两餐之间（血糖下降时）少量食用较为合适，可参考营养成分表，根据病情酌情选用新鲜水果。

水果中含有丰富的维生素和无机盐，这些都是维持生命所不可缺少的物质，对维持正常生理功能，调节体液渗透压和酸碱度起重要作用，又是机体许多酶及生物活性的组成部分，甚至有科学研究认为，水果中的镁元素可改善胰岛素抵抗的2型糖尿病病人对胰岛素的反应性。

适量进食水果反而有益于糖尿病的治疗，食用一些含糖量不算高而含有果胶的樱桃、杨梅、菠萝、桃子等，能在肠道内被细菌分解为胶冻状物质，可吸收肠中的水分，延缓食物在肠道排空时间，减缓葡萄糖在肠道中的吸收速度，从而使患者餐后血糖水平下降。

含糖低的瓜果中，黄瓜、南瓜、西红柿含糖为2%，西瓜、香瓜含糖4%~5%，葡萄、樱桃、梨、柠檬、橙子、桃子、李子、石榴、橘子、枇杷、柚子、杨梅、苹果、菠萝等含糖在12%以内，都是糖尿病患者可选择的低糖水果。

<<糖尿病饮食营养黄金法则>>

编辑推荐

《糖尿病饮食营养黄金法则》特点是，少说为什么，多说怎么办，突出实用性，让读者看得懂、学得会、用得上，编写《糖尿病饮食营养黄金法则》的目的就是帮助读者掌握正确的饮食治疗原则，合理进食，在不违反大原则的情况下享受进食的乐趣。

糖尿病患者的食物如何多元化，每天都应吃些什么，在糖尿病饮食营养黄金九则部分有详细的介绍。

<<糖尿病饮食营养黄金法则>>

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>