

<<糖尿病饮食指导>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食指导>>

13位ISBN编号：9787509115480

10位ISBN编号：7509115485

出版时间：2008-4

出版时间：人民军医出版社

作者：李秀才

页数：257

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>

<<糖尿病饮食指导>>

内容概要

《糖尿病饮食指导》共分7章，分别对糖尿病的基本知识、生活方式与糖尿病、糖尿病的防治策略，具有降血糖作用的各种食物、降血糖单味中草药、饮食治疗法、食醋疗法、茶饮疗法做了全面、科学系统地阐述，并介绍了防治糖尿病的食疗药膳方，对每一首食料方都作了详细的介绍，《糖尿病饮食指导》内容科学实用、取材方便、安全可靠，不仅是糖尿病患者的康复必备的用书，而且也是广大医务人员和营养师、药膳师、医药院校在校学生学习的重要参考书。

<<糖尿病饮食指导>>

书籍目录

第1章 糖尿病的基本知识第一节 糖尿病的概念第二节 糖尿病的临床表现与诊断标准一、临床表现二、诊断标准三、鉴别诊断四、美国糖尿病协会分类法第三节 糖尿病的病因及发病机制一、1型糖尿病二、2型糖尿病第四节 糖尿病患者病情的自我监测第五节 中医对糖尿病的认识一、病机辨证二、辨证论治第2章 生活方式与糖尿病第一节 情绪心理应激与糖尿病一、应激与糖尿病二、情绪与糖尿病第二节 膳食营养与糖尿病一、营养素与糖尿病二、微量元素与糖尿病三、糖尿病患者的代谢特点第三节 生活方式与糖尿病一、不健康的生活方式是引发糖尿病的重要原因二、改变不合理的生活方式是预防糖尿病的有效方法第3章 糖尿病的防治策略第4章 糖尿病的饮食疗法第一节 糖尿病患者的饮食原则一、平衡膳食二、提倡吃粗纤维食物三、多吃蔬菜、水果和薯类四、饮食宜清淡五、忌食肥甘厚味六、严格禁止饮酒、吸烟七、低盐饮食和宁饥勿饱第二节 糖尿病患者对相关营养素的摄取要求一、维生素二、膳食纤维三、糖类四、蛋白质五、脂肪第三节 糖尿病患者的饮食结构一、科学的膳食结构是人类健康长寿的基本要素二、中国的《膳食指南》三、美国的食物“金字塔”四、防止食物污染,多吃天然食物.....第5章 糖尿病的天然食物疗法第6章 糖尿病药膳疗法中常用的天然中草药第7章 防治糖尿病的实用药膳

<<糖尿病饮食指导>>

章节摘录

第2章 生活方式与糖尿病 第一节 情绪心理应激与糖尿病 一、应激与糖尿病 应激
在许多疾病的发生及发展过程中起着重要的作用。

糖尿病的发生与应激因素有关。

什么是应激？

心理压力在医学上称为应激。

在日常生活中许多情况改变都可以形成应激。

例如失业，破产，痛失亲人等都是应激。

如果一个人长期处于不良精神状态，心情郁闷，则会使人体内的内分泌系统出现功能紊乱，导致新陈代谢能力降低，削弱了人体对疾病的抵抗力，就会诱发或加重糖尿病的病情。

糖尿病患者遇到应激可产生两类反应，一类是行为上的，另一类是身体上的。

当一个人突然遭受心理压力后，身体内的肾上腺会分泌肾上腺素，肝脏会释放出所储存的葡萄糖，以备肌肉运动所需，因此，会出现血糖升高。

一个人在行为上受到应激后又可以失控。

例如忘记正常服药、测血糖、运动锻炼等。

糖尿病本身也可以成为应激。

例如当某人患了糖尿病，去医院就诊时，医师告诉患者糖尿病需要终身治疗，糖尿病患者会出现各种并发症，糖尿病患者不能随心所欲地吃食物等。

这都会给糖尿病患者心理上产生一种应激。

血糖的高低和一个人的精神状态有很大关系。

急躁、发怒、悲观、消沉、恐惧、失眠等情况都可能使血糖升高。

应激可以使血糖升高，糖尿病又可以产生应激，处理不当会形成恶性循环。

正确地处理方法是，要冷静地想一想过去的经验教训，去掉急躁反应，睡好觉，饮食要适当，增加活动，树立控制疾病的信心，改变容易激动的性格，处事要乐观，就会对糖尿病控制有利。

二、情绪与糖尿病 目前，医学研究已经确定2型糖尿病是一种与应激相关的疾病，其发生、发展及转归与情感应激反应有密切关系。

所以，糖尿病患者在日常生活中要力戒不良情感应激反应，忌大悲，忌大喜，更不能随意发脾气。

生活中遇到不顺心的事，要克制自己，可采取旅游、散步，与朋友谈心等方式加以排忧去烦，使心情平静，情绪乐观。

多一份自信和乐观，树立起乐观、积极、健康向上的生活态度，这样才能使自己早日康复，并且也只有这样才能预防或延缓糖尿病各种并发症的发生及发展，使自己延年益寿，生活幸福。

.....

<<糖尿病饮食指导>>

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>