

<<糖尿病饮食和中医保健最佳方案>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食和中医保健最佳方案>>

13位ISBN编号：9787509139349

10位ISBN编号：7509139341

出版时间：2010-9

出版时间：李清亚 人民军医出版社 (2010-09出版)

作者：李清亚 编

页数：222

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>

<<糖尿病饮食和中医保健最佳方案>>

前言

《糖尿病饮食和中医保健最佳方案》第1版自2006年出版以来，由于科学地介绍了糖尿病患者各种热量（4180~10040kcal）食谱套餐（每星期每天早中晚），受到读者的追捧，首印8000册很快销售一空，我和出版社收到很多读者来信，他们热情地诉说自己的饮食体会和收获。

为满足广大读者的需要和适时更新，我在第1版基础上进行了修订，对最佳食物选择一章和实用食疗药膳方一章进行了精简；考虑到大多数糖尿病患者都进行节食疗法，将食谱套餐建议的10040kcal食谱套餐删除，其他章节也进行了合理增减。

近些年来，由于我国居民生活水平的不断提高，不良生活方式人群扩大，使糖尿病的发病率呈逐年增高的趋势。

目前，糖尿病已成为我国居民的常见病和多发病。

糖尿病是一种全身性慢性进行性疾病，它严重危害人体健康，甚至生命安全。

糖尿病目前还不能根治。

因为糖尿病的病因很复杂，预防困难，所以糖尿病病后保健是提高治疗效果、增强抗病能力、解除病痛、提高生命质量的有效措施。

众所周知，饮食疗法是目前国际医学界公认的治疗糖尿病的一项基础措施。

无论糖尿病属于何种类型，病情轻重如何，有无并发症，是否用胰岛素或口服降糖药物治疗，都必须严格执行和长期坚持饮食控制。

饮食措施对糖尿病病情的控制是至关重要的，是目前治疗糖尿病的基本疗法，也是预防和控制并发症的重要手段。

<<糖尿病饮食和中医保健最佳方案>>

内容概要

饮食、心理、运动、护理以及传统医药，对于糖尿病的防治和病后保健具有非常重要的作用。

《糖尿病饮食和中医保健最佳方案（第2版）（军医版）》饮食疗法部分详尽地介绍了糖尿病患者食谱和各种食疗药膳方；传统医学疗法部分介绍了糖尿病常用中药、方剂、糖尿病并发症治疗处方及针灸、推拿、按摩和拔罐疗法；另外还介绍了利于糖尿病防治的心理疗法、运动疗法及护理方法。

《糖尿病饮食和中医保健最佳方案（第2版）（军医版）》全面、系统地介绍了糖尿病防治和康复知识，最独特之处在于糖尿病患者不同热量的每星期每天早中晚食谱套餐。

《糖尿病饮食和中医保健最佳方案（第2版）（军医版）》第1版2006年11月出版，首印8000册很快销售一空，并收到大量读者来信来电，咨询每天早中晚食谱套餐等，第2版保持第1版精华，删除一些没有特色的内容，增加一些新理念。

患者在积极配合医生进行胰岛素或降糖药物治疗的同时，可运用《糖尿病饮食和中医保健最佳方案（第2版）（军医版）》介绍的最佳方案进行自我保健。

<<糖尿病饮食和中医保健最佳方案>>

作者简介

李清亚，男，中共党员，1959年3月生，1976年3月入伍，1979年9月考入第四军医大学临床医学系学习，1984年7月毕业并获医学学士学位、毕业后从事营养与食品卫生研究和中医保健工作，现任解放军261医院中医科主任，主任医师、曾兼任中国人民解放军医学科学技术委员会军队卫生专业委员会委员、临床营养专业委员会委员，北京军区临床营养专业委员会副主任委员，河北省营养学会常务理事，中国保健科学学会医药保健研究会理事。

发表学术论文100多篇，出版专业书籍40余本，获国家专利4项，获军队医疗成果二等奖1项，获军队科技进步三等奖20余项，2009年获国务院特殊津贴，曾3次荣立三等功。

<<糖尿病饮食和中医保健最佳方案>>

书籍目录

第1章 糖尿病饮食治疗原则一、合理控制热能 / 2二、糖类不宜太多 / 6三、适当降低脂肪供给量 / 7四、适当增加蛋白质供给量 / 9五、注意补充维生素 / 10六、限制钠盐摄入,适当增加钾、镁、钙、铬、锌、硒 / 13七、适当增加膳食纤维 / 16八、科学安排餐次分配比例 / 17九、饮食注意事项 / 17第2章 糖尿病的最佳食物选择一、各类食物的营养特点 / 19[谷类][大豆类][蔬菜类][水果类][肉类][水产品类][蛋类][奶类]二、最佳降糖食物举例 / 25[大蒜][大葱][葱头][菠菜][韭菜][芹菜][空心菜][地瓜叶][黄瓜][丝瓜][苦瓜][冬瓜][西瓜皮][南瓜][山药][萝卜][胡萝卜][芦笋][魔芋][银耳][黑木耳][蘑菇][香菇][苻麦面][麦麸][小米][赤小豆][蚕豆][绿豆][白扁豆][大豆][玉米][芝麻][柚子][海鱼][海带]第3章 糖尿病饮食设计与计算一、确定总热量 / 39二、计算生热营养素重量 / 39三、确定每餐生热营养素的量 / 39四、配餐步骤 / 40五、制定食谱 / 40第4章 糖尿病食物交换法一、富含糖类的谷类 / 41二、富含矿物质、维生素和膳食纤维的蔬菜类 / 41三、富含矿物质、维生素和果糖的水果类 / 42四、富含蛋白质的瘦肉类 / 42五、富含蛋白质、脂肪、糖类的豆乳类 / 43六、提供脂肪的油脂类 / 43第5章 糖尿病患者不同热量食谱套餐举例一、4180kJ(1000kcal)食谱套餐 / 44二、5020kJ(1200kcal)食谱套餐 / 49三、5860kJ(1400kcal)食谱套餐 / 55四、6690kJ(1600kcal)食谱套餐 / 61五、7530kJ(1800kcal)食谱套餐 / 68六、8370kJ(2000kcal)食谱套餐 / 75七、9200kJ(2200kcal)食谱套餐 / 83第6章 糖尿病实用食疗药膳方一、茶类 / 90[木耳芝麻茶][冬瓜皮柚子核茶][天花粉冬瓜茶][石斛茶][生地石膏茶][山药茶][降糖茶][玉壶茶]二、汤类 / 91[桑椹汤][香菇木耳菠菜汤][菠菜鱼丸汤][百合海米卷心菜汤][苦瓜降糖汤][参杞兔肉汤][枸杞麦冬饮][枸杞雏鸽汤][甲鱼滋肾汤]三、粥类 / 93[枸杞粥][沙参玉竹粥][兔肉粥][竹笋米粥][南瓜粥][天冬杞子粥][麦冬生地粥][地骨桑麦粥][高粱枸杞粥]四、肉类 / 94[田七蒸鸡][天冬鲜藕煲兔肉][百合瘦肉炒豆腐][陈皮兔][参仁冬菇煲兔肉][枸杞肉丝][枸杞炖兔肉][枸蚕炖猪胰][地骨皮爆两样][西芹煲兔肉][五香兔肉]五、木耳类 / 96[香菇木耳煨海参][凉拌黑白木耳][海带焖木耳][清炖木耳香菇][木耳炒黄花菜][马蹄木耳][醋熘莲花白]六、豆腐类 / 98[素菜豆腐干][马齿苋炒豆腐干][绿豆芽拌豆腐干][木耳三菜烧豆腐][烩素豆腐][丝瓜豌豆炖豆腐]七、水产品类 / 99[赤豆鲤鱼][清蒸活鲤鱼][甲鱼葛菜汤][参芪沙锅鱼头][泥鳅荷叶粉][黄精蒸海参]八、蔬菜类 / 101[苡仁青瓜拌海蜇][山药炖萝卜][生芦根粥][山药玉竹黄瓜汤][怀山冬瓜汤][苡仁拌绿豆芽][冬瓜饮][烩双菇][苦瓜石榴汤][菠菜姜丝][苡仁大蒜拌茄子][拌笋片][茼蒿炒萝卜][山药炒豆芽]第7章 糖尿病的中医治疗一、糖尿病病因病机 / 104二、糖尿病中医治则 / 106三、三消辨证论治 / 107第8章 糖尿病常用中药一、上焦消渴常用中药 / 108[石膏][知母][天花粉][地骨皮][黄连][黄芩][葛根][牛蒡子][马齿苋][麦冬][桔梗][桑叶]二、中焦消渴常用中药 / 109[人参][白术][黄芪][山药][甘草][茯苓][苍术][鸡内金][大黄][白芍][薏苡仁][白扁豆]三、下焦消渴常用中药 / 111[生地黄][山茱萸][枸杞子][女贞子][玄参][玉竹][牛膝][淫羊藿][附子][沙苑子][牡蛎][黑豆][血竭]第9章 糖尿病实用通用方集锦(12首)方剂第10章 糖尿病最佳实用辨证方一、最佳补肾方(肾阳虚、肾阴虚)(10首) / 117二、最佳健脾方(脾气虚、脾虚湿阻)(10首) / 119三、最佳滋阴清热方(10首) / 121四、最佳益气养阴方(10首) / 123五、最佳活血化瘀方(10首) / 126六、最佳疏肝解郁方(10首) / 128七、最佳清热利湿方(6首) / 131八、最佳滋补肝肾方(6首) / 132九、最佳补脾益肾方(6首) / 133十、最佳阴阳双补方(6首) / 135第11章 糖尿痛实用三消分类方一、上消方(8首) / 137二、中消方(8首) / 139三、下消方(4首) / 140

<<糖尿病饮食和中医保健最佳方案>>

章节摘录

饮食治疗是各种类型糖尿病的基本治疗方法。

不论病情轻重，也不论是否应用口服降血糖药物或使用胰岛素治疗，都必须以饮食治疗为基础。

只有在饮食控制的基础上进行合理治疗，病情才会缓解。

糖尿病病人必须长期坚持并严格执行饮食疗法，才能达到控制病情，减少并发症，进而延年益寿的目的。

有人担心控制饮食会影响健康，这种顾虑是多余的。

因为饮食治疗是在维持正常体重和营养状况的前提下，根据病人的病情和营养需要量而合理计划的，适当限制食物的总热量，调整食物组成的比例，达到减轻胰岛B细胞的负担，使它的功能得到好转，使糖、蛋白质、脂肪代谢达到或接近正常，以防止和延缓心脑血管等糖尿病慢性病变的发生与发展，并能维持正常体重和健康，使成人能够从事各种正常的生活和工作，儿童能够正常地生长发育。

糖尿病病人使用胰岛素治疗时，也应该控制饮食。

因为饮食治疗是各种类型糖尿病的基本方法。

对于使用胰岛素治疗的病人来说，因为注射胰岛素的剂量是在饮食定时、定量的基础上，根据病情和活动量来确定的，所以必须控制饮食，使饮食合理、有规律、相对稳定，这样才能调节好胰岛素的使用剂量，把病情控制好。

消瘦的糖尿病病人，应在能够较好地控制血糖与尿糖的前提下，适当增加热能和蛋白质的进食量，以使体重达到或接近标准体重。

对于消瘦的病人来讲，认真控制饮食，合理安排饮食内容更为重要。

对于大多数肥胖的2型（非胰岛素依赖型）糖尿病病人来说，控制饮食，减轻体重，是治疗糖尿病的关键。

因为在肥胖的糖尿病病人的血液中，胰岛素含量很可能并不低，有时甚至比正常人还高，但由于胰岛素释放延迟及脂肪细胞对胰岛素的敏感性的降低和胰岛素抵抗，长期下去则形成恶性循环，使患者的胰岛B细胞功能失去代偿，使病情越来越重。

而严格控制饮食，减轻体重，使体重达到或接近标准体重，就可以使以上的恶性循环终止，使组织细胞对胰岛素的敏感性增强，减轻胰岛B细胞的负担，使病情得到缓解。

<<糖尿病饮食和中医保健最佳方案>>

编辑推荐

《糖尿病饮食和中医保健最佳方案(第2版)(军医版)》是由人民军医出版社出版的。

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>