

<<糖尿病饮食密码>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食密码>>

13位ISBN编号：9787510109560

10位ISBN编号：7510109566

出版时间：2011-12

出版时间：中国人口出版社

作者：刘庆春

页数：180

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>

## <<糖尿病饮食密码>>

### 内容概要

如果把糖尿病教育、营养治疗、运动、药物治疗和血糖监测比作糖尿病综合治疗的“五驾马车”的话，那么，营养治疗就是驾辕之马，也就是各类治疗的基础。这是一本专门为糖尿病人解答饮食疑问，提供膳食方案的书；是中国食品工业协会营养师培训高级讲师，全国食疗养生协会理事刘庆春带给高血压病患者的福音。

本书从二百多种有益于糖尿病的食材和药膳进行重点解析，详细讲述了各种食材对糖尿病患者的影响，并教会读者怎样根据自己的病情来合理搭配，科学烹调，从而帮助读者在日常生活中合理规划好自己的饮食。

## <<糖尿病饮食密码>>

### 作者简介

刘庆春

武警总医院营养专业副主任医师，副教授

武警部队营养专业委员会主任委员

中国老年保健协会理事

中国营养同盟专家委员会委员

全国食疗养生协会理事

中国医学科普学会委员

健康中国大讲台工作委员会首席专家

劳动与社会保障部、中国食品工业协会营养师培训高级讲师

《家庭健康报》《大众健康报》《家庭医生报》特邀专家

## &lt;&lt;糖尿病饮食密码&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 糖尿病患者日常生活注意事项

- 18 一、糖尿病的症状
- 19 二、糖尿病的类型
- 20 三、糖尿病的预防
- 20 四、糖尿病的饮食疗法

## 第二章 五谷杂粮

- 24 青稞 其中-葡聚糖不仅可清肠、降低胆固醇，还可控制血糖水平
- 24 豇豆 所含的磷脂有促进胰岛素分泌、参加糖代谢的作用
- 25 绿豆 各类低聚糖的含量很高，可辅助治疗糖尿病
- 25 莜麦 含钾、镁、锌等元素，可促进胰岛素形成和分泌，能够降低血糖
- 26 麦麸 含有的膳食纤维可使机体对葡萄糖的吸收速度减慢，降低餐后血糖量
- 26 眉豆 含丰富磷脂，可促进胰岛素分泌、增强糖代谢功能
- 27 荞麦 所含维生素E、锌和某些黄酮成分，有很好的降血糖作用
- 27 黑米 含有大量的膳食纤维，可有效降低葡萄糖的吸收速度
- 28 玉米 含有的铬元素，可增加胰岛素效能，是胰岛素的加强剂
- 28 大麦 可溶性纤维含量高，能有效降低人体胆固醇和血糖值
- 29 小麦 硒的含量很多，可促进胰岛素功能的发挥，调节血糖平衡
- 29 黄豆 大豆磷脂可促进机体胰岛素的分泌；大豆蛋白和豆固醇能降低血脂和胆固醇
- 30 红小豆 含膳食纤维，延缓血糖升高和糖类的吸收
- 30 豌豆 富含赖氨酸，可以增强机体的免疫功能
- 31 糙米 含有的碳水化合物被粗纤维组织所包裹，使消化吸收速度较慢
- 31 燕麦 含有大量水溶性膳食纤维，可有效控制饭后血糖上升
- 32 小米 富含多种微量元素和B族维生素，可预防高血糖引起的周围神经病变
- 32 紫米 含有的黑米色素可清除血液中的自由基，预防心血管等并发症
- 33 薏米 薏米的乙醚提取物可起到辅助降血糖的作用
- 33 蚕豆 含粗纤维和其他有效营养成分，对调整糖尿病患者血压疗效明显
- 34 黑豆 含有的铬可调整血糖代谢
- 34 红薯 富含膳食纤维和果胶，可阻止碳水化合物转化为脂肪，调节血糖
- 35 粳米 黏性相对较低，更易于机体的消化和吸收，糖分含量低
- 35 年糕 含有的烟酸及多种微量元素等，可促进消化，增强体质
- 36 粉条 含有的膳食纤维可阻止碳水化合物转为脂肪，调节血糖
- 36 面条 善于吸水，易产生饱腹感，可稳定血糖值

## 第三章 蔬菜菇蕈

- 38 菠菜 其中的类胰岛素样物质可使血糖稳定
- 38 芹菜 含有的芹菜碱、甘露醇等活性成分可降低血糖
- 39 洋葱 含有的烯基二硫化物，可刺激胰岛素的合成和分泌
- 39 黄瓜 其中的丙醇二酸可抑制糖类转变为脂肪，有效防治糖尿病
- 40 苦瓜 对高血糖有抑制作用，被誉为“植物胰岛素”
- 40 南瓜 含有的矿物质钴，可在很大程度上改善糖代谢
- 41 冬瓜 富含多种维生素，能促使体内淀粉等转化为热能，而不是变成脂肪
- 41 山药 含有的黏液蛋白有降低血糖的功效
- 42 大白菜 纤维素含量丰富，利于肠道蠕动，可延缓餐后血糖上升
- 42 西蓝花 含有的铬元素能提高胰岛素的敏感性，抑制糖尿病
- 43 韭菜 含有的挥发性精油及含硫的化合物，具有降糖功效
- 43 香椿 香椿嫩叶中含有的总黄酮对降血糖的功效明显

## &lt;&lt;糖尿病饮食密码&gt;&gt;

- 44 芥蓝 含有大量的膳食纤维，可降低胰岛素的需求量和餐后血糖量
- 44 芦笋 所含的薏苡素、芸香苷、香豆素、维生素P等成分，可降低血糖
- 45 西葫芦 维生素C含量丰富，可促进体内胰岛素分泌，帮助调节血糖
- 45 莴笋 含有较多烟酸，是胰岛素的激活剂，可改善糖代谢功能
- 46 蕨菜 含有的锌参与胰岛素的合成与分泌，可稳定胰岛素的结构与功能
- 46 西红柿 含有的番茄碱、葫芦巴碱、红浆果素等成分，可有效调节血糖
- 47 鸡腿菇 参与机体内糖代谢，有降低血糖的作用，并能调节血脂
- 47 魔芋 含有的葡甘露聚糖，可延缓人体对葡萄糖的吸收，降低餐后血糖
- 48 芦荟 含有的阿罗勃朗A、B能持续地降低血糖浓度
- 48 茭白 含有丰富的膳食纤维和钙、铁等成分，可延缓餐后血糖升高
- 49 芥菜 富含维生素B和维生素C，对减轻糖尿病视网膜的病变、肾病有利
- 49 蛇豆 含有的钙、磷、镁等元素，有利于胰岛素的正常分泌
- 50 油菜 含有的膳食纤维，可减少患者对脂类的吸收
- 50 圆白菜 其中的维生素E，可促进胰岛素形成和分泌，调节糖代谢
- 51 空心菜 含有一定的“植物胰岛素”成分，可控制血糖
- 51 菜花 含有丰富的铬，能有效调节血糖，改善耐糖量和血脂
- 52 莼菜 含有的锌可增加机体对胰岛素的敏感性，帮助维持血糖水平
- 52 蒜苔 含有的大蒜辣油、蒜素和硫醚化合物等，具有明显的降低血糖作用
- 53 青椒 所含的硒元素能明显促进细胞对糖的摄取
- 53 黄豆芽 含有的维生素B1和烟酸可调节胰岛素的分泌，降低血糖
- 54 豌豆苗 含有的膳食纤维可减少对糖分的吸收，缓解症状
- 54 蒜苗 含有丰富的维生素C，具有明显的降血脂及预防各种并发症作用
- 55 木耳菜 热量低、脂肪少，可防治糖尿病性高血压并发症
- 55 香菇 含有微量元素硒，可调节糖代谢的生理活性
- 56 金针菇 含有较多的锌，可增加机体对胰岛素的敏感性
- 56 平菇 其中的维生素B1可辅助平衡糖尿病患者经常性的高血糖
- 57 草菇 可降低血浆胆固醇含量，预防糖尿病性高血压并发症
- 57 口蘑 含有丰富的硒，能调节糖代谢，帮助患者控制血糖
- 58 木耳 含有的多糖成分可显著地降低血糖
- 58 银耳 含有较多的银耳多糖，对胰岛素活性有明显改善作用
- 59 扁豆 含有的钙、磷、镁等元素，有利于胰岛素的正常分泌
- 59 竹笋 其高纤维可延缓糖尿病患者胃肠排空时间，使餐后血糖平稳
- 60 白萝卜 含有的锌可参与胰岛素合成与分泌，稳定其结构和功能
- 60 胡萝卜 富含B族维生素、视黄醇，可降糖并预防并发症
- 61 莲藕 含有大量的膳食纤维及维生素C，可促进胰岛素分泌等
- 61 马齿苋 含有的甲肾上腺素具有促进胰岛分泌胰岛素，进而降血糖的作用
- 62 牛蒡 牛蒡根可明显改善血糖的波动情况，有助于降低血糖
- 62 毛豆 含有的一种化合物可清除血管壁上脂肪，可起到降低胆固醇作用
- 63 苋菜 镁含量较为丰富，能够帮助机体很好地控制血糖
- 63 石花菜 含有丰富膳食纤维，可缓解食物中葡萄糖的吸收，消除餐后高血糖
- 64 菊芋 含有的类胰岛素样物质可降低血糖
- 64 仙人掌 餐后食用仙人掌，可改善胰岛素的效能
- 65 小白菜 含有大量粗纤维，可防止血浆胆固醇的形成
- 65 生菜 含有丰富的膳食纤维和钾、钙、铁等成分，可延缓餐后血糖升高
- 66 黄花菜 含有的多种营养成分可降低血清胆固醇
- 66 白灵菇 所含菌类多糖多半具有免疫调节、降脂降糖的功效
- 67 香菜 香菜能促进人体周身血液循环，具有降低血糖作用

## &lt;&lt;糖尿病饮食密码&gt;&gt;

- 67 茼蒿 含有丰富的维生素，可维护肝脏，有助体内毒素排出
- 68 茄子 含有的维生素P可有效预防糖尿病导致的视网膜出血
- 68 土豆 所含的粗纤维，可吸附胆固醇和多余的水分
- 69 丝瓜 含有膳食纤维、皂苷、瓜氨酸等成分，对于燥热伤肺、胃燥伤津型糖尿病患者缓解病情尤为有效
- 69 腐竹 含有的卵磷脂可除掉附在血管壁上的胆固醇
- 70 松茸 含有的 -葡萄糖酸、核酸衍生物、多糖LPB等元素可改善糖尿病患者的心血管功能
- 70 芋头 含有的黏蛋白和半乳聚糖等成分，能有效降低血压和胆固醇
- 第四章 干鲜水果
- 72 西瓜皮 含酶类、有机酸及丰富的维生素C等，可降糖、降压
- 72 无花果 属于低糖高纤维果品，对糖尿病患者有利
- 73 榛子 其中的维生素E、钙、磷等成分有助于降糖和控制病情
- 73 莲子 含有生物碱类成分，其对血糖升高有明显的抵抗作用，可降低血糖
- 74 腰果 含有的维生素B6可使人体组织代谢正常进行，改善耐糖量
- 74 西瓜子 含有丰富的锌元素，可增加机体对胰岛素的敏感性，利于血糖控制
- 75 白瓜子 含有大量的锌元素，可参与胰岛素的合成与分泌，增强机体对胰岛素的敏感性
- 75 桑葚 含有的脂肪酸具有分解脂肪、降低血脂等作用
- 76 香蕉 含有胡萝卜素及果胶等成分，适合糖尿病及其合并脂肪肝的患者食用
- 76 西瓜 富含的酶类、有机酸和丰富的维生素C等成分，可显著降血糖
- 77 海棠果 含有的膳食纤维可有效降低机体对葡萄糖的吸收速度
- 77 木瓜 含有的齐墩果酸的生物活性物质可降低血脂、软化血管等
- 78 桃 含有的果胶可延缓肠道对糖类的吸收，控制血糖
- 78 橘子 含有的维生素P可预防心血管疾病和糖尿病
- 79 石榴 含有的铬在糖和脂肪的新陈代谢中起着重要作用，可提升体内的葡萄糖容量
- 79 火龙果 含有花青素，帮助糖尿病患者控制血糖浓度
- 80 山楂 含有黄酮类物质及有机酸等，对糖尿病性脑血管并发症有防治作用
- 80 柚子 含有一种类似胰岛素作用的成分，可降血糖
- 81 橄榄 含有的大量水分，可有效地补充人体体液及营养成分，适宜烦渴多饮的糖尿病患者
- 81 李子 能促进血红蛋白再生，贫血的糖尿病患者可适量食用
- 82 猕猴桃 含有大量的天然糖醇类物质肌醇，能有效地调节糖代谢
- 82 杨桃 含有大量的维生素C，能减少人体对脂肪的吸收，降低血脂、胆固醇
- 83 酪梨 含有的不饱和脂肪酸，对于II型糖尿病患者控制血糖有效
- 83 胡桃 含有大量的 -3脂肪酸，可改善胰岛功能，调节血糖
- 84 白果 含有的黄酮甙、苦内脂成分，可有效防治脑血栓、冠心病、动脉硬化等糖尿病并发症
- 84 蓝莓 含有锌、铁、维生素等，可预防糖尿病患者的脑神经老化
- 85 枇杷 含有的有机酸和苦杏仁甙有稳定餐后血糖的功效
- 85 杏肉 含有丰富的黄酮类物质，这类物质可通过影响胰岛B细胞的功能起作用来调节血糖
- 86 杏仁 含有杏仁苷，可抑制血糖升高，不饱和脂肪酸，可降低胆固醇
- 86 花生 含有的油脂成分花生四烯酸有利于血糖的降低
- 87 芝麻 芝麻的提取物可增加肝脏及肌肉中的糖原含量，有降血糖功效
- 87 板栗 含有的膳食纤维可延缓机体对葡萄糖的吸收，稳固血糖
- 88 苹果 富含丰富的果胶，有效预防胆固醇升高，减少血糖含量
- 88 樱桃 含有的花青素可促进机体胰岛素生成，增加胰岛素的含量
- 89 菠萝 富含果胶成分，可调节胰岛素的分泌，具有降血糖的作用
- 89 荔枝 含有的 -次甲基环丙基甘氨酸，具有降血糖作用
- 90 橙子 富含维生素P可保护血管，预防糖尿病引起的视网膜出血

## &lt;&lt;糖尿病饮食密码&gt;&gt;

- 90 甜瓜 含有转化酶，对糖尿病合并肾病的患者有益
- 91 柠檬 含有一种近似胰岛素的成分，可使异常的血糖值降低
- 91 提子 含有的葡萄糖可缓解糖尿病出现的临时性的低血糖
- 92 大枣 含有丰富的维生素C和维生素B2，具有CAMP活性及抗变态反应，可降低胆固醇
- 92 榴莲 含有的维生素C能促进胆固醇代谢，并能增强免疫力
- 第五章 肉禽
- 94 猪肉 含有的多种营养成分可补肾养血、滋阴润燥
- 94 猪肝 可补充大量维生素B1，预防糖尿病足
- 95 兔肉 含高蛋白、低脂肪、低胆固醇的肉类食品
- 95 鹌鹑 辅助治疗肝硬化腹水、糖尿病等疾病
- 96 鸡肉 糖尿病患者易吸收的优质蛋白质来源
- 96 牛肉 肉类中含锌量最高，可提高胰岛素合成代谢的效率
- 97 羊肉 含有共轭亚油酸，可提高胰岛素的相对数量比例
- 97 驴肉 含不饱和脂肪酸，对心脑血管等并发症有疗效
- 98 狗肉 蛋白质含量极高，适合体弱多病的糖尿病患者食用
- 98 马肉 不饱和脂肪酸含量高，适宜动脉硬化的糖尿病患者
- 99 蜗牛肉 其脂肪、胆固醇含量低，对糖尿病有一定的疗效
- 99 鸭胗 含有的碳水化合物可以辅助治疗糖尿病
- 100 鹿肉 含高蛋白、低脂肪、低胆固醇，可防治糖尿病并发症
- 100 乌鸡 含有的维生素E等可促进胰岛素分泌，有效降血糖
- 101 鸡胗 含有的烟酸可增强胰岛素的作用，调节糖代谢
- 101 鸭肉 含有的多种维生素及钾、铁等成分可辅助治疗糖尿病
- 102 鸽肉 含有的各种氨基酸，适合消瘦型的糖尿病患者
- 102 野鸡肉 不饱和脂肪酸含量高，是治疗糖尿病的良好药
- 103 牛肝 可补充硒元素，控制葡萄糖的代谢，辅助降低血糖
- 103 猪脊骨 含有丰富的神经节苷脂，可用来辅助治疗糖尿病
- 104 猪蹄 含有的大量胶原蛋白，可增强糖尿病患者的新陈代谢
- 104 鸭血 其铁元素含量高，可防止糖尿病患者引起缺铁性贫血
- 第六章 水产
- 106 鳗鱼 含有丰富的铬，是人体制造胰岛素的原料
- 106 金枪鱼 含有较多特殊脂肪酸，可改善胰岛功能
- 107 海参 含胆固醇低，脂肪少，对糖尿病有较好的预防作用
- 107 蚬子 含有降低血清胆固醇作用的代尔太7-胆固醇和24-亚甲基胆固醇，可抑制胆固醇
- 108 海带 含有的海带多糖能改善糖耐量，降低血糖
- 108 紫菜 富含硒元素，具有调节糖代谢的作用
- 109 黄鳝 含降低血糖和调节血糖的“鳝鱼素”，可保护胰腺细胞
- 109 青鱼 含有大量的钙，可补充糖尿病患者流失的钙质
- 110 带鱼 含有大量镁元素，有利于控制糖尿病患者的血糖
- 110 鳊鱼 含有大量的胰岛素，有较好的降血糖作用
- 111 鲑鱼 含有大量的锌，可合成胰岛素
- 111 三文鱼 含有的维生素和矿物质，可降低血糖、血脂
- 112 泥鳅 属高蛋白、低脂肪食品，适合肥胖型糖尿病患者食用
- 112 虾 含镁元素，可预防糖尿病引起的血管病变
- 113 扇贝 含有的硒调节糖代谢，可预防糖尿病足并发症
- 113 海米 含有丰富的镁，可预防高血压及心肌梗死等并发症
- 114 发菜 含蛋白质较丰富，可预防冠心病、动脉硬化等并发症
- 114 裙带菜 含有的岩藻黄质可降低血糖，治疗糖尿病

## &lt;&lt;糖尿病饮食密码&gt;&gt;

- 115 鲤鱼 可调整人体内分泌代谢,对糖尿病有一定的作用
- 115 鲫鱼 可提供优质蛋白质,对糖尿病有很好的滋补食疗作用
- 116 鲑鱼 具有提神和防衰老的功能,适合老年糖尿病患者食用
- 116 牡蛎 含锌量很高,可以调节血糖,帮助治疗糖尿病
- 117 蛤蜊 含有较为丰富的硒,具有调节糖代谢的作用
- 117 鲈鱼 含有较多的铜元素,可维持神经系统正常功能和代谢
- 118 田螺 是典型的高蛋白、低脂肪食物,适宜糖尿病患者食用
- 118 鲢鱼 含大量钙、磷等矿物质,可促进胰岛素形成

## 第七章 豆蛋奶品

- 120 豆腐 含有的钙质有利于胰岛素的分泌,使血糖趋于稳定
- 120 鹌鹑蛋 所含的卵磷脂和脑磷脂,可辅助治疗浮肿、糖尿病
- 121 牛奶 富含钙、磷、钾等物质,可平衡体液,调节血糖
- 121 脱脂牛奶 富含钙、磷、钾等物质,可平衡体液,调节血糖
- 122 鹅蛋 含有的铬是葡萄糖耐量因子,能辅助提高胰岛素功能
- 122 松花蛋 所含的维生素E和锌有很好的降血糖功效
- 123 鸡蛋 含有维生素B2,可保护糖尿病患者的神经系统
- 123 酸奶 不需要胰岛素就能透入细胞,不会引起血糖升高
- 124 鸭蛋 富含B族维生素,可改善糖尿病患者的神经病变
- 124 奶酪 含钙最多的奶制品,适合老年糖尿病患者食用

## 第八章 辛香调味料

- 126 大蒜 促进胰岛素的分泌,提高糖耐量,降低血糖水平
- 126 花椒 可使糖尿病患者血管扩张,预防高血压等并发症
- 127 姜 含有姜黄素,可改善糖尿病所伴随的脂质代谢紊乱
- 127 酱油 含有抗氧化成分,可减少自由基对糖尿病患者的伤害
- 128 醋 含有的有机酸能促进糖类的处理,抑制血糖上升
- 128 黄酒 含有的B族维生素可预防神经病变,防治并发症
- 129 辣椒 含有的辣椒素对I型糖尿病可起到减轻作用
- 129 大料 主要成分茴香油有助于缓解糖尿病患者的痉挛、抽搐
- 130 桂皮 有助于预防或延缓因年老而引起的 II 型糖尿病
- 130 虾皮 含有的镁元素可保护心血管,预防糖尿病性动脉硬化
- 131 橄榄油 含有单不饱和脂肪酸,可确保适度的血糖控制
- 131 芝麻油 含有不饱和脂肪酸,可预防脑血管等并发症
- 132 茶油 含有较高的单不饱和脂肪酸,可降低空腹及餐后血糖
- 132 葵花籽油 含有“亚油酸”,可预防高血压、糖尿病

## 第九章 饮品粥膳

- 134 石膏乌梅降糖饮
- 134 生地降糖饮
- 134 生地枸杞子降糖饮
- 134 生地山药降糖饮
- 135 生地粳米降糖粥
- 135 杜仲五味子降糖饮
- 135 怀山药赤小豆降糖饮
- 136 玉竹沙参降糖饮
- 136 玉竹山药降糖饮
- 136 天花粉冬瓜皮降糖饮
- 136 天花粉葛根降糖饮
- 137 白茅根降糖饮



<<糖尿病饮食密码>>

- 137 白茅根金银花降糖饮
- 137 白茅根牡丹皮降糖饮
- 138 白茅根藕节降糖饮
- 138 白茅根荸荠降糖饮
- 138 山药降糖饮
- 138 山药天花粉降糖饮
- 139 山药黄连降糖饮
- 139 桑螵蛸降糖饮
- 139 知母党参降糖饮
- 139 红薯叶降糖饮
- 140 芦根降糖饮
- 140 芦根青果降糖饮
- 140 冬虫夏草沙参降糖饮
- 141 黄芪葛根降糖饮
- 141 黄芪黄精降糖饮
- 141 黄芪五味子降糖饮
- 141 黄芪黄酒降糖饮
- 142 黄芪阿胶降糖饮
- 142 黄芪山药降糖饮
- 142 黄精丹参降糖饮
- 142 黄芪党参降糖饮
- 143 黄芪枸杞降糖饮
- 143 黄芪猪胰降糖饮
- 143 蚕茧降糖饮
- 144 黄芩玉米须降糖饮
- 144 白茯苓桑葚降糖饮
- 144 当归党参降糖饮
- 144 当归米酒降糖饮
- 145 丹参降糖饮
- 145 丹参沙参降糖饮
- 145 丹参黄芪降糖饮
- 145 玉米须降糖饮
- 146 玉米须粳米降糖粥
- 146 灵芝绍酒降糖饮
- 146 灵芝黄精降糖饮
- 147 灵芝何首乌降糖饮
- 第十章 常见并发症预防与食疗偏方
- 154 一、糖尿病足
- 154 二、抑郁症
- 155 三、心脏病
- 155 四、阳痿
- 156 五、高血压
- 157 六、酮症酸中毒
- 157 七、胃病
- 147 灵芝丹参降糖饮
- 147 苍术党参降糖饮
- 148 干马齿苋降糖饮

<<糖尿病饮食密码>>

- 148 枸杞子降糖饮
- 148 枸杞子糯米降糖粥
- 148 菊花降糖粥
- 149 葛根粉降糖粥
- 149 珍珠母降糖粥
- 149 燕麦山药降糖粥
- 150 赤小豆鲤鱼降糖粥
- 150 粳米黑芝麻降糖粥
- 150 冬瓜鸭降糖粥
- 150 玉米粉降糖粥
- 151 菊花降糖饮
- 151 白萝卜生姜降糖饮
- 151 丝瓜降糖饮
- 152 芸豆降糖汤
- 152 猪胰玉米须降糖汤
- 152 虾皮豆腐玉米须降糖汤
- 158 八、皮肤病
- 159 九、脑病
- 159 十、低血糖
- 160 十一、肝病
- 161 十二、眼病
- 162 十三、肾病
- 第十一章 糖友自我管理攻略
- 164 深入认识糖尿病
- 165 日常自我管理
- 168 糖友快乐管理目标
- 169 附录 糖友答疑
- 174 附录 常见食物能量表
- 180 附录 糖尿病患者误区问答

## &lt;&lt;糖尿病饮食密码&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：不吃早餐的习惯，不管是对于正常人，还是糖尿病患来说都是不健康的做法，与此同时，不吃早餐也违背了糖尿病饮食管理当中的一条重要原则——“定时定量、少食多餐”。

如果不吃早餐，那么就非常容易引起低血糖。

这样一来，糖尿病患者中午的进食量必然会增加，从而使午餐之后的血糖明显升高，那么就会造成血糖的大起大落，这是非常不利于血糖控制的。

因此，糖尿病患者的三餐一定要定时定量。

甚至在必要的时候，还需要在三餐之外进行加餐。

这里的加餐并不意味着是增加全天的总热量，只是在全天的总热量当中能够分出一定的比例用于两餐之间，或者是临睡前的加餐。

睡前的加餐可以选择蛋白质含量高的食物，比如牛奶、鸡蛋等，因为蛋白质转变为葡萄糖的速度是比较慢的，所以，也就非常有利于防止夜间低血糖出现。

误区五：水果含糖多，坚决不能吃水果当中所含的糖分主要是果糖、少量葡萄糖以及蔗糖，而果糖在代谢的时候是不需要胰岛素参与的，影响血糖的主要成分是水果中的葡萄糖的含量。

而且，在水果当中还含有丰富的维生素、矿物质及膳食纤维，这些对于糖尿病患者来说都是非常有益的。

所以，糖尿病患者在血糖得到良好控制之后，也可以适当地进食水果，千万不要对水果完全进行否定。

## <<糖尿病饮食密码>>

### 媒体关注与评论

营养治疗的头绪繁多，这本书简明扼要地提出了饮食治疗的方法，谈食材、授食谱，并告之以饮食习惯的调整方法，是帮助糖友做自己的营养医师一本好参考。

——360健康网这本书的的确确是广大糖尿病患者的福音，能让读者实实在在地受益。

——家庭保健杂志书里的食谱太有用了，这是我买的关于糖尿病饮食指导类里最好的一本书！

——糖友 刘星

## <<糖尿病饮食密码>>

### 编辑推荐

精选了206种降糖食材、462道降糖食谱 破解糖尿病食疗密码，打造控制血糖饮食方案，简单的语言+丰富的图解 让您吃的营养、尝尽美味、更加健康。

<<糖尿病饮食密码>>

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>