

<<糖尿病算算算>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病算算算>>

13位ISBN编号：9787510114762

10位ISBN编号：7510114764

出版时间：2013-1

出版时间：中国人口出版社

作者：王兴国

页数：244

字数：150000

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>

## <<糖尿病算算算>>

### 内容概要

这是由饮食营养专家王兴国专门为糖尿病患者打造的饮食指导用书。

它深层次解答了糖尿病患者关于饮食的各种困惑：不知道血糖变化的规律——抓住糖尿病饮食的核心关系，即食物 = 能量，告诉您通过饮食控制血糖的关键；很多东西不敢吃——逐层分析膳食宝塔，告诉您主食、奶类、水果、蔬菜、鱼肉蛋奶、大豆制品、食用油的食用方法；不知道怎样驾驶血糖——教您掌握膳食搭配的基本原则，让您轻松控制高血糖。

它提供了一套非常精准的食物搭配和膳食设计方法：传授一套标准的工具、标签、图表，教您用专家的眼光衡量每类食物的功用，快捷地掌握食物与营养、能量间的互换；给出权威的饮食宜忌建议，打破不敢吃的顾虑；帮您简捷实用的食谱计算方法，使控制饮食不再是一句空话，真正发挥抑制高血糖的作用。

## <<糖尿病算算算>>

### 作者简介

王兴国

大连市中心医院营养科主任、主任医师（主任营养师），辽宁省营养学会理事，辽宁省公共营养师职业技能鉴定专家。

搜狐博客“营养医师王兴国的观点”浏览量五百余万，新浪博客“营养医师王兴国”粉丝十余万。

共出版饮食营养保健类著作17部，发表学术论文多篇，在《生命时报》、《健康时报》、《健康报》等多家报纸和《家庭医生》、《饮食科学》等健康杂志发表营养保健科普文章。

曾在大连人民广播电台主持营养科普节目《王老师营养时间》4年多。

经常接受电视台健康类节目的采访，参与录制大连电视台《健康动起来》、江苏卫视《万家灯火》等饮食营养节目。

## <<糖尿病算算算>>

### 书籍目录

#### 第1章：认识膳食结构

重视整体膳食结构

重视每餐膳食结构

#### 第2章：计算能量和体重

食物即能量

1.计算能量目标值

2.检验总能量是否合理

计算体重

#### 第3章：计算主食

计算主食数量，控制血糖水平

1.计算糖类

2.估算非主食类食物的糖类

3.计算主食应提供的糖类

4.计算每日主食量

5.主食分餐

6.把干重（生重）换算为湿重（熟重）

7.丰富每餐主食

科学搭配，降低餐后血糖

1.认识血糖生成指数（GI）

2.选择血糖生成指数（GI）较低的主食

3.少吃白米粥

4.高GI食物与低GI食物搭配食用

5.主食与鱼虾、肉类或蛋类搭配食用

6.主食与较多蔬菜搭配

7.一日多餐

8.其他有用的措施

#### 第4章：计算奶类

奶类营养丰富

奶类GI较低

喝奶腹胀怎么办

1.不喝鲜奶喝酸奶

2.选择低乳糖牛奶

3.少量多次地饮奶

4.不要空腹喝奶

5.把牛奶或奶粉和其他食物混合烹调

如何选用奶制品

1.液态乳

2.酸奶

3.奶粉

4.奶酪

5.炼乳

6.羊奶

7.奶油

8.牛奶饮料或酸奶饮料

不食用奶类或奶制品怎么办

## <<糖尿病算算算>>

- 1.增加大豆制品摄入
- 2.绿叶蔬菜也能提供一些钙
- 3.其他富含钙的食物
- 4.及时服用钙片

### 第5章：计算水果

- 为何要吃水果
- 选择低GI的水果
- 选择含糖较少的水果
- 水果作为加餐食用

### 第6章：计算蔬菜

蔬菜对糖尿病的益处

- 1.蔬菜营养价值很高
- 2.蔬菜提供膳食纤维
- 3.蔬菜提供植物化学物质

糖尿病如何选用蔬菜

- 1.叶和嫩茎类蔬菜
- 2.花类蔬菜
- 3.茄果类蔬菜
- 4.鲜豆类蔬菜
- 5.葱蒜类蔬菜
- 6.瓜类蔬菜
- 7.根茎类蔬菜
- 8.薯芋类蔬菜
- 9.菌藻类蔬菜

减少营养素损失的烹调措施

- 1.先洗后切，蔬菜要清洗后改刀
- 2.急火快炒
- 3.现做现吃，少吃剩菜
- 4.勾芡
- 5.加醋
- 6.生吃或焯水后凉拌

一些具有特殊意义的蔬菜

- 1.魔芋制品值得推荐
- 2.富含叶黄素的蔬菜保护眼睛
- 3.南瓜降糖不靠谱
- 4.苦瓜不能降血糖

### 第7章：计算蛋白质食物

计算鱼虾、肉类和蛋类

- 1.每天摄入多少蛋白质
- 2.提供蛋白质的食物
- 3.计算高蛋白食物

如何选用蛋类

- 1.蛋类的营养丰富
- 2.每天吃一个或半个鸡蛋
- 3.鸡蛋的适宜吃法
- 4.不吃蛋类怎么办

如何选用鱼虾类和肉类

## <<糖尿病算算算>>

- 1.鱼虾和肉类的营养价值
- 2.首选鱼虾类
- 3.多吃“白肉”少吃“红肉”
- 4.多“瘦”少“肥”
- 5.尽量少吃动物内脏
- 6.少吃肉类加工制品
- 7.合理烹调肉类

糖尿病合并肾功能不全能吃肉蛋奶吗

### 第8章：计算大豆制品

计算大豆制品

如何选择各种大豆制品

- 1.豆浆
  - 2.豆腐
  - 3.发酵大豆制品
- 杂豆类不属于大豆

### 第9章：计算烹调油

计算烹调油摄入量

- 1.计算脂肪摄入量
- 2.估算食物不包括烹调油中的脂肪
- 3.计算烹调油

如何选用烹调油

- 1.限量食用
- 2.食用油多样化
- 3.橄榄油
- 4.油茶籽油
- 5.亚麻油
- 6.不要食用动物油

糖尿病患者最佳用油方案

科学使用、储存烹调油

- 1.油温不要过高
- 2.隔绝空气、水汽和避光
- 3.购买小包装，先买先用

### 第10章：食盐和钠

盐与高血压

如何减少食盐摄入

- 1.使用小盐勺，改变口重习惯
- 2.推荐选用低钠盐
- 3.减少“隐性食盐”摄入
- 4.警惕加工食品中的钠
- 5.改变摄取食盐的不当行为

### 第11章：科学饮水

不要等口渴再喝水

每天喝多少水

少量多次，灵活饮水

喝好早晨第一杯水

首选白开水

### 第12章：嗜好品

## <<糖尿病算算算>>

限制饮酒

适当多喝茶

咖啡适可而止

糖和甜味剂

少喝或不喝饮料

坚果要限量吃

1.限制用量，不可随意吃

2.坚果代替烹调油

### 第13章：读懂标签营养信息

配料表

1.什么是配料表

2.如何解读配料表

营养成分表

1.什么是营养成分表

2.解读营养成分表

营养声称

### 第14章：关注食品安全

日常膳食的安全问题

1.肉类中的亚硝酸盐

2.肉类中的抗生素及其他有害物质

3.蔬菜、水果中的农药残留

4.奶类中的掺假现象

5.餐馆地沟油

6.食品腐败变质或污染

购买食品时请认准安全标志

1.“QS”食品

2.无公害农产品

3.绿色食品

4.有机食品

5.其他与食品安全有关的认证

### 第15章：体力活动指南

糖尿病患者更应开展体力活动

适合糖尿病患者的运动形式

适合糖尿病患者的运动量

1.中等强度

2.运动时间和频率

3.各种体力活动的能量消耗

糖尿病患者运动注意事项

1.运动时注意防范低血糖

2.1型糖尿病不推荐运动疗法

3.运动要有计划且养成规律

4.注意保护有病变的器官

5.运动后的注意事项

### 第16章：降糖的保健食品

正确认识保健食品

科学选择保健食品

1.营养补充剂

## <<糖尿病算算算>>

2.对控制血糖有益的保健食品

3.针对血脂异常的保健食品

4.针对高血压的保健食品

第17章：并发症的饮食对策

低血糖的饮食对策

糖尿病肾脏病变

高血压

血脂异常

高血黏度

糖尿病视网膜病变

糖尿病神经病变

糖尿病足

第18章：自我管理工具

食谱工具

1.食物成分表

2.食物重量秤

3.带刻度小油壶

4.盐勺

5.糖尿病食谱与膳食结构

6.营养补充剂

监测工具

1.便携式血糖仪

2.电子血压计

3.体重秤

4.电子计步器

糖尿病防治资料

## &lt;&lt;糖尿病算算算&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：盐与高血压 高血压是导致中国居民死亡的第一位原因，也是糖尿病最常见的并发症之一。我国居民高血压患病率很高，每5个成人中就有1人患高血压。

高血压患者至少2亿。

而且，高血压患病率仍呈增长态势，估计我国每年新增高血压患者1000万人。

众所周知，食盐摄入量过多是高血压的重要诱因之一。

在我国，高钠、低钾膳食是大多数高血压患者发病的主要危险因素之一。

有60%的人吃食盐后血压会明显升高，食盐摄入量越大则血压越高。

我国对14组人群研究表明，膳食钠盐摄入量平均每天增加2克，收缩压增高2.0毫米汞柱，舒张压增高1.2毫米汞柱。

控制食盐摄入量，避免摄入过量的钠，是重要的健康促进措施。

中等体重的成年人，估计每天摄食盐3~5克即足以满足生理需要。

2006年世界卫生组织（WHO）建议每人每天摄盐量应控制在5克以下。

考虑到中国居民食盐摄入的实际情况，《中国居民膳食指南2007》建议，成年人每天食盐摄入量不超过6克。

糖尿病患者更需要控制食盐摄入，尤其是已有高血压的糖尿病患者。

《中国2型糖尿病防治指南2010》建议，食盐摄入量限制在每天6克以内。

6克盐是什么概念？

据2002年中国居民营养与健康状况调查，我国城乡居民平均每人每日盐摄入量为12克，其中农村多于城市，北方多于南方。

我国大部分居民有高盐饮食习惯，食盐摄入量普遍超标。

这种传统有悠久的历史，“南甜北咸”、“要解馋，辣和咸”、“盐是百味之王”等都是耳熟能详的语句。

随着经济水平的发展，膳食结构的变化，中国居民食盐摄入量有下降的趋势。

但是，口味习惯有很大的惯性。

现如今人们生活水平提高，菜肴日趋丰盛，副食品摄入量明显增加，如果不积极主动地控制食盐的摄入，即使口味不变，盐的浓度不变，则盐的摄入总量也会随着菜肴总量增加而增加。

如何减少食盐摄入 实践表明，改变一个人的饮食习惯并不容易。

因为目前中国居民食盐实际摄入量（12克）远远超过推荐摄入量（6克），所以控制食盐摄入量说易做难。

1.使用小盐勺，改变口重习惯 家庭烹调应使用专门的“盐勺”，一勺盐大致是2克。

每人每天6克盐，即3勺，每人每餐1勺。

假设三口人吃晚餐，那么一共可以用3勺盐（6克）。

<<糖尿病算算算>>

编辑推荐

《糖尿病算算算:吃好每天三顿饭》是北京协和医院临床营养科教授于康，中国农业大学食品科学博士范志红，北京友谊医院知名营养师顾中一联合推荐。

## <<糖尿病算算算>>

### 名人推荐

糖尿病患者阅读本书，可以掌握简单的计算食谱方法和饮食搭配原则，使控制饮食不再是一句空话，真正发挥抑制高血糖的作用。

——北京协和圆完临床营养科教授 于康 人们常常认为糖尿病人这不能吃那不能吃，看了王兴国老师这本书，就会发现糖尿病饮食其实也有很多乐趣。

在丰富自己的食物来源，平衡备类营养的同时，血糖和相关健康指标也能得到控制。

书中解答了很多和食物有关的困惑，给出许多食物数据，可以作为营养师们的参考书。

——中国农业大学食品科学博士 范志红 本书克服了营养科普书最常见的三对矛盾：既科学（有循证依据）又通俗（建议明晰易懂）；既精准（用计算代替“适量”等废话）又方便（教你使用工具、标签、图表）；既全面（包括食品安全、保健食品等话题）又简练（抓膳食中的主要矛盾）。

我会推荐给我的粉丝们。

——北京友谊医院知名营养师 顾中一

<<糖尿病算算算>>

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>