

<<糖尿病吃喝调养食谱>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病吃喝调养食谱>>

13位ISBN编号：9787510114939

10位ISBN编号：7510114934

出版时间：2013-4

出版时间：中国人口出版社

作者：《家庭·生活·健康》丛书编委会

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>

<<糖尿病吃喝调养食谱>>

内容概要

《糖尿病吃喝调养食谱(畅销彩色版)》共分6个部分讲解了“糖尿病”的饮食调理问题：第一章，详细介绍了糖尿病基本饮食原则、方法及应注意的细节；第二章讲解了“食物交换份”法，可用于科学地控制饮食；第三章和第四章，从正反两个角度分别介绍了常见宜吃、忌吃食物种类，是为《糖尿病吃喝调养食谱(畅销彩色版)》的主体；第五章，讲解了各种糖尿病并发症的饮食控制方案；最后一章从营养学的角度论述了各种营养素对“糖尿病”防治的功效。

<<糖尿病吃喝调养食谱>>

作者简介

于菁，曾任保健时报社副社长、副总编辑。

现任中国保健协会科普教育分会常务副会长兼秘书长，中国老年保健协会副秘书长，新时代健康产业集团专家顾问委员会委员，中国健康事业对外交流协会常务副会长兼秘书长。

从事健康教育工作17年。

组织大型健康科普报告及讲座百余场，发表科普文章77篇，组织编写科普书刊40多部。

2006年代表中国保健协会科普教育分会组织有关专家编写《城乡社区健康管理丛书》，荣获中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广播电影电视总局颁发的先进单位奉献奖，13位作者荣获先进个人奉献奖；2010年6月被中国老年保健协会授予老年保健突出贡献奖。

<<糖尿病吃喝调养食谱>>

书籍目录

第一章轻松解决糖尿病患者吃的烦恼 了解糖尿病饮食原则 糖尿病患者容易陷入的饮食误区 糖尿病患者如何吃甜食 糖尿病患者要学的烹调技巧 糖尿病患者喝水也要有讲究 糖尿病患者节日外出赴宴的饮食原则 糖尿病患者如何加餐 糖尿病患者应该了解的食物升糖指数 糖尿病患者的饮食细节 糖尿病患者的夏季饮食原则 糖尿病患者吃“零食”的原则 糖尿病患者吃水果的小窍门 如何限制脂肪的摄入量 如何减少食用单糖和双糖食物 第二章糖尿病患者如何安排日常饮食 糖尿病患者所需热能和营养素计算 快速了解“食物交换份” 糖尿病患者每天主副食量怎么定 糖尿病患者一日三餐能量分配 适合糖尿病患者的食物互换表 糖尿病患者饮食安排四步走 1200~1300千卡推荐周带量食谱 1200~1300千卡全天带量食谱 1400~1500千卡推荐周带量食谱 1400~1500千卡全天带量食谱 1600~1700千卡推荐周带量食谱 1600~1700千卡全天带量食谱 1800~1900千卡推荐周带量食谱 1800~1900千卡全天带量食谱 1900~2100千卡推荐周带量食谱 1900~2100千卡全天带量食谱 第三章糖尿病患者宜吃什么 谷物豆类干果 红豆、黄豆、豇豆、黑豆 绿豆、薏米、玉米、荞麦 燕麦、黑米、青稞、麦麸 苡麦、芝麻、榛子、核桃 腰果、花生、板栗 蔬菜 香菇、苦瓜、冬瓜、西葫芦 芦笋、魔芋、洋葱、胡萝卜 山药、黄瓜、菠菜、金针菇 茄子、芹菜、韭菜、卷心菜 苋菜、白菜、南瓜、西红柿 丝瓜、蒜薹、甜椒、黄豆芽 菜花、生菜、草菇、蕨菜、大蒜、姜 水果 柚子、山楂、石榴、西瓜皮 菠萝、苹果、樱桃、猕猴桃 草莓、木瓜、香蕉 禽类与肉类 猪胰、兔肉、鸭肉、猪腰 鹅肉、乌鸡、鹌鹑、鸡肉、鸽肉 水产类 海带、紫菜、鲢鱼、三文鱼 泥鳅、鲤鱼、鱿鱼、金枪鱼 海蚌、牡蛎、蛭子、海参 鲫鱼、青鱼、鲢鱼、扇贝 虾、鳕鱼、鳗鱼 中药类 黄精、葛根、地黄、莲子、玉米须 玉竹、枸杞、桔梗、菊芋、金银花 桑叶、田七、西洋参 其他 食醋、咖喱、冬瓜茶、苦丁茶 红茶、绿茶、花粉饮、蜂王浆 第四章糖尿病患者不宜吃什么 糖尿病患者忌用的食物 白酒、吸烟、蛋黄、红烧肉 鱼子、烧烤、粽子、柿子 奶油、荔枝、桃子、榴莲 蜂蜜、桂圆、可乐、果汁 咸菜、酸菜、方便面、爆米花 年糕、薯片、冰淇淋、蜜饯 糖尿病患者要少吃的食物 红薯、芋头、菱角、猪肝 羊肉、猪肚、红枣、辣椒 荸荠、土豆、粉条、蛋糕 第五章糖尿病常见并发症饮食调养 怎样防止糖尿病并发症 8种糖尿病并发症的饮食保健法 糖尿病足病的饮食调养 糖尿病肾病的饮食调养 糖尿病眼病的饮食调养 糖尿病脑病的饮食调养 糖尿病心脏病的饮食调养 糖尿病皮肤病的饮食调养 糖尿病口腔病的饮食调养 糖尿病性高血压患者的饮食调养 糖尿病性高脂血症患者的饮食调养 糖尿病性脑血管病患者的饮食调养 糖尿病性脂肪肝患者的饮食调养 糖尿病性肝硬变患者的饮食调养 糖尿病并发胆囊炎、胆石症患者的饮食调养 糖尿病并发尿路感染患者的饮食调养 糖尿病并发便秘患者的饮食调养 糖尿病并发气管炎患者的饮食调养 糖尿病并发肺结核患者的饮食调养 糖尿病并发骨质疏松症患者的饮食调养 附录糖尿病患者必需的营养素 维生素：预防并发症的全能战士 碳水化合物：能量的快速供应者 蛋白质：提高抗病能力 脂肪：保护和固定内脏器官 膳食纤维：降低餐后血糖 矿物质：具有胰岛素样的降糖效应 食物血糖生成指数（GI）表

<<糖尿病吃喝调养食谱>>

章节摘录

版权页：插图：血脂代谢发生紊乱；脂肪代谢或转运异常；血浆中一种或几种脂质浓度，包括血浆TC（血总胆固醇）及LDL（低密度脂蛋白）水平过高或血浆HDL水平过低；人体血浆中TC、TG（甘油三酯）和各种脂蛋白含量高于同龄正常值者均称高脂血症。

高脂血症的临床表现包括两方面：脂质在真皮内沉积所引起的黄色瘤；脂质在血管内皮沉积所引起的动脉粥样硬化，产生冠心病和周围血管病等。

糖尿病性高脂血的饮食原则 1限制高脂肪食品：严格选择胆固醇含量低的食品，如蔬菜、豆制品、瘦肉、海蜇等，尤其是多吃含纤维素多的蔬菜，可以减少肠内胆固醇的吸收。

不过，不能片面强调限制高脂肪的摄入，因为一些必需脂肪酸的摄入对身体是有益的。

适量的摄入含较多不饱和脂肪酸的饮食是合理的，如各种植物油类。

食物的胆固醇全部来自动物油食品，蛋黄、动物内脏、鱼子和脑等含胆固醇较高，应忌用或少用。

2改变做菜方式：做菜少放油，尽量以蒸、煮、凉拌为主。

少吃煎炸食品。

3限制甜食：糖可在肝脏中转化为内源性甘油三酯，使血浆中甘油三酯的浓度增高，所以应限制甜食的摄入。

4减轻体重：对体重超过正常标准的人，应在医生指导下逐步减轻体重，以每月减重1~2千克为宜。

降体重时的饮食原则是低脂肪、低糖、足够的蛋白质。

健康小贴士 1生活要有规律，不能经常熬夜，尤其是开夜车、通宵打牌、看电视等，这些生活习惯很容易造成脂代谢紊乱。

2运动能调动自我修复功能。

高脂血症最好的办法是运动，患者可根据自己的身体状况选择适合自己的运动，青年人最好是跑步，中年人可选择爬山，老年人可以选择散步。

3保持良好的卫生习惯，每天至少刷两次牙，按时吃早餐，不吸烟，少饮酒。

推荐食方 蒜茸炒白菜 材料 白菜300克，蒜3瓣，油2汤匙，盐适量。

做法 1.白菜择洗干净切短段；大蒜去皮洗净剁成蒜茸。

2.下油爆香蒜茸，下白菜炒软，加适量水炒熟。

3.出锅前加适量盐，上碟即可。

<<糖尿病吃喝调养食谱>>

编辑推荐

《糖尿病吃喝调养食谱(畅销彩色版)》通过饮食防治糖尿病，帮助读者在日常生活中合理规划好自己的饮食，让糖尿病患者在降糖的同时也能品尝到美味。

<<糖尿病吃喝调养食谱>>

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>