

<<糖尿病吃什么>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病吃什么>>

13位ISBN编号：9787513213455

10位ISBN编号：7513213453

出版时间：2013-4

出版时间：中国中医药出版社

作者：赵辉

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>

## <<糖尿病吃什么>>

### 内容概要

本书根据糖尿病患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。具体内容的编排上，从糖尿病患者适宜吃的主食、肉炎、蔬菜、水果等多个方面一一进行介绍。

## &lt;&lt;糖尿病吃什么&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 怎么吃，饮食降糖有秘诀防治糖尿病，从合理控制饮食开始糖尿病患者的饮食原则糖尿病患者的食物选择糖尿病患者禁用和限用的食品合理分餐与加餐，让血糖保持持久平衡消瘦型糖尿病患者的食疗原则妊娠期糖尿病患者的食疗原则糖尿病肾病患者的食疗原则糖尿病合并高血压患者的食疗原则肝源性糖尿病患者的食疗原则糖尿病患者的35种常见饮食误区 第二章 补什么，糖尿病患者最需要的营养素维生素A，预防身体感染的“小卫士”维生素B族，帮助降糖防病变的好帮手维生素C，有效保护血管的“清道夫”维生素D，预防儿童糖尿病的“大功臣”维生素E，减少高血糖破坏作用的“小助手”锌，合成胰岛素的必要微量元素铬，有助于保持葡萄糖耐量因子活性锂，提高人体免疫功能的促进剂锰，胰岛细胞的“护卫”硒，帮助提高胰岛素c肽水平镁，参与生命活动与代谢的必要元素钒，能改变葡萄糖吸收的物质钙，增加胰岛素分泌的动力源磷，参与人体的热量贮存与转移镍，辅助增加胰岛素分泌铁，帮助人体提高免疫力铜，帮助平衡胰岛素和血糖含量碘，人体必需的“智力元素” 第三章 吃什么，把好降糖主食第一关麦麸，辅助减少药物依赖的食物荞麦，辅助降糖减脂的食物燕麦，富含脂肪酸的降糖食物小米，胃燥津伤型患者的首选黑米，辅助控制血压的护心主食薏米，平衡营养的高纤维食物玉米，辅助降压降糖的日常主食 第四章 吃得香，糖尿病患者的肉食选择门道鸡肉，辅助降低人体低密度胆固醇含量乌鸡，含糖量较低的碱性肉食鸭肉，富含烟酸的畜肉兔肉，辅助预防糖尿病心脑血管并发症鹌鹑，辅助治疗肥胖型糖尿病鳝鱼，辅助调节血糖的“鳝鱼素”鲫鱼，高蛋白多矿物质的“白肉”金枪鱼，能促进胰岛素分泌的“三低”鱼肉三文鱼，鱼肝油的最佳来源泥鳅，能解毒消渴的鱼肉蛤蜊，“四高一低”的优质肉食 第五章 吃点素，家常蔬菜中的天然“降糖药”黄瓜，能抑制糖类物质变为脂肪的食物苦瓜，富含多肽-P的“植物胰岛素”南瓜，钴元素密集的蔬菜冬瓜，化痰除湿的降糖佳品葫芦，含胰蛋白酶抑制剂的蔬菜青椒，能减少心脑血管并发症的蔬菜辣椒，能缓解疼痛提高胰岛素分泌量番茄，维生素c的主要食物来源胡萝卜，兼有糖脂代谢与排毒功能的食疗佳品萝卜，食积胀满型糖尿病患者的食疗首选土豆，有助于预防胰岛素抵抗的食物扁豆，含有大量淀粉酶抑制物的蔬菜刀豆，促进人体酶活性的常见蔬菜黄豆，具有抑制胰酶作用的降糖食物豆芽，稳定餐后血糖的高纤维蔬菜西兰花，能降低葡萄糖吸收的高纤维蔬菜菠菜，能促进胰腺分泌的消渴佳品韭菜，能减少并发症的低糖蔬菜空心菜，排毒降糖的碱性食物大白菜，不含蔗糖和淀粉的家常蔬菜芹菜，兼有降糖降压功效的日常蔬菜油菜，能减少脂类吸收的高膳食纤维蔬菜苜蓿，维生素含量丰富的降糖食物圆白菜，能清除胆固醇沉积的蔬菜紫甘蓝，改善糖耐量的首选蔬菜香菜，降糖又降压的芳香蔬菜豌豆苗，改善糖耐量的食物山药，可抑制饭后血糖骤升茄子，适合糖尿病多食易饥者的蔬菜莴笋，富含胰岛素激活剂的蔬菜竹笋，纤维素富集的蔬菜芦笋，独含能降糖的香豆素莲藕，能降糖降胆固醇的可口蔬菜西葫芦，能促进胰蛋白分泌的蔬菜鸡腿菇，能直接作用于血糖的菌类草菇，能减慢人体对碳水化合物吸收的菌类香菇，能降压降脂降糖的高维c菌类金针菇，能减缓糖尿病并发症的高锌食物平菇，能改善新陈代谢的低糖食物口蘑，有抗病毒作用的富硒食物马齿苋，促进胰岛素分泌的蔬菜芥菜，糖尿病性眼病患者的首选荸荠，促进糖、脂肪和蛋白质代谢的富磷蔬菜芥蓝，减轻胰岛细胞负担的佳菜蕨菜，能稳定胰岛素功能的蔬菜苦菜，糖尿病心脑血管并发症的食疗首选银耳，延缓血糖上升海带，能延缓糖尿病并发症出现的海洋蔬菜裙带菜，富含岩藻黄质的碱性食物之王紫菜，高蛋白的补碘佳品魔芋，最好的水溶性膳食纤维来源洋葱，富含磺胺类物质的降糖佳品大蒜，有助减少胰岛素用量的食物西瓜皮，富含瓜氨酸的解渴利尿食物食用仙人掌，能避免体内葡萄糖积聚的食物芦荟，降糖且提高免疫力的菜品蒲公英，清热解毒的“天热抗生素” 第六章 吃得好，有降糖奇效的中药葛根，升阳退热石斛，滋阴清热玉竹，养阴润燥天冬，清肺生津麦冬，润肺清心乌梅，生津止渴西洋参，清热生津北沙参，益胃生津太子参，补气养阴桑白皮，利水消肿天花粉，生津止渴玉米须，利水消肿茯苓，健脾宁心泽泻，渗湿泄热黄精，补气养阴黄芪，补气和中 第七章 解解馋，这些瓜果也能降血糖梨，不影响餐后血糖苹果，能延缓并发症香蕉，可稳定血糖杨桃，既生津排毒又降糖降压猕猴桃，维持血糖平衡山楂，有益控制血糖血脂荔枝，降糖效果明显西瓜，有益消渴排毒甜瓜，有益糖尿病合并肾病的食疗草莓，有益并发症治疗柚子，富含类胰岛素成分桃子，能延缓葡萄糖吸收橙子，预防糖尿病?增强抵抗力橘子，化痰止渴杏，能调节血糖李子，有清肝除热功效菠萝，能减少药物依赖青梅，生津消渴石榴，富含铬元素火龙果，低热高纤维橄榄，富含17种氨基酸木瓜，降糖降脂又护肝柠檬，能减少

## <<糖尿病吃什么>>

体内过酸化脂肪含量无花果，低糖高纤维多酶 第八章 喝两口，解渴降糖两不误的保健饮品绿茶，能调节血糖浓度桑叶茶，有降糖降压降脂多种功效金银花茶，有增强身体抵抗力功效枸杞茶，能提高糖耐受量。牛奶，预防骨质疏松豆浆，平衡血糖预防动脉粥样硬化木糖醇，能减轻胰岛素负担 第九章 这么吃，糖尿病患者辨证饮食调理方案食疗方案一糖尿病视网膜病变的饮食调理食疗方案二糖尿病肾病的饮食调理食疗方案三糖尿病血脂异常的饮食调理食疗方案四糖尿病合并皮肤病的饮食调理食疗方案五肠胃积热型糖尿病的饮食调理食疗方案六肺胃燥热型糖尿病的饮食调理食疗方案七肝肾阴虚型糖尿病的饮食调理食疗方案八脾肾气虚型糖尿病的饮食调理食疗方案九脾胃虚弱型糖尿病的饮食调理食疗方案十气阴两虚型糖尿病的饮食调理食疗方案十一肾阴虚型糖尿病的饮食调理食疗方案十二湿热中阻型糖尿病的饮食调理食疗方案十三阴阳两虚型糖尿病的饮食调理

## <<糖尿病吃什么>>

### 编辑推荐

糖尿病也可以看作是一种“生活方式病”，饮食失衡、对食物的追求过于精细都会诱发和加重糖尿病。

此外，糖尿病还有很强的家族遗传性，这和家庭的饮食习惯也有着莫大的关系。

赵辉编著的《糖尿病吃什么》根据糖尿病患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。

具体内容上，从糖尿病患者适宜吃的主食、肉类、蔬菜、水果、饮品、药膳等多个方面一一进行了介绍。

<<糖尿病吃什么>>

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>