

<<糖尿病怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病怎么吃>>

13位ISBN编号：9787530876206

10位ISBN编号：7530876201

出版时间：2013-1

出版时间：天津科学技术出版社

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>

<<糖尿病怎么吃>>

前言

糖尿病名列人类十大死因第四位，正严重威胁着人们的健康。更可怕的是，血糖值过高还会引起冠心病、心脏病、高血压等一系列并发症。饮食结构不合理是导致糖尿病的罪魁祸首！

具体说来，饮食失衡、对食物的追求过于精细等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不小的关系。

因此，糖尿病说到底就是一种生活方式病，正确地吃饭，是治疗糖尿病的关键环节。

饮食治疗对控制糖尿病是最为重要的，任何一种糖尿病类型，任何一位糖尿病病人，在任何时间内都需要进行糖尿病的饮食治疗。

通过饮食调节，可以将糖尿病对生活的影响降到最低，避免糖尿病并发症。

但说到饮食调节，并不等于一味地节食，并非像许多人所认为的，得了糖尿病了，这也不能吃，那也不能吃，而是让糖尿病患者坚持健康、科学的饮食方式，掌握一套不可不知、不可不备的食疗“秘诀”。

本书依据历代医家对糖尿病饮食的研究，汇集了糖尿病护理专家多年的实际护理经验，根据患者的需要，从食疗的各个方面对患者做出详细指导。

在系统介绍糖尿病相关的基础知识、日常饮食原则、营养攻略、每日所需食物总量计算方法等基础上，详细阐述了从日常生活中精选出来的能有效调节血糖的食材，对每一种食材的保健养生功效、调节血糖的机制、最健康的食用方法等做了详细解读，还介绍了几十道为糖尿病患者特制的美味菜肴及对症食谱供读者参考。

战胜糖尿病，从吃对食物开始。

本书旨在让读者吃得更明白、更健康，帮其利用饮食逐步改善病情，堪称通过合理规划饮食来防治糖尿病的实用宝典。

衷心祝愿所有患有糖尿病的朋友都能掌握正确的饮食原则和方法，最终达到“随心所欲而不逾矩”的境界，可以广泛地选择丰富、美味的食物，既能防治病情又能吃得开心，尽量少降低生活质量，早日康复！

而没有患上糖尿病的朋友，则可以通过在日常生活中注意饮食，将糖尿病远远推开。

<<糖尿病怎么吃>>

书籍目录

第1章认识糖尿病的5个关键词 关键词1：糖尿病 糖尿病的几种类型 糖尿病是如何生成的 糖尿病对人体健康的危害 哪些人易患糖尿病 糖尿病的主要症状 “无症状”时的自我识别 糖尿病如何治疗 关键词2：血糖 什么是血糖 血糖的来源和去路 血糖是判断糖尿病的基础 血糖的控制标准 生活中如何更好地控制血糖 关键词3：胰岛素 胰岛素有何生理作用 胰岛素缺乏导致糖尿病 胰岛素缺乏的种类 注射胰岛素控制血糖 胰岛素泵可稳定血糖 关键词4：检测 血糖值检测法 如何使用血糖仪 其他血糖值检测方法 关键词5：并发症 糖尿病并发症的预警信号 引发糖尿病并发症的原因 常见的糖尿病并发症 延缓并发症五大招数 第2章防治糖尿病的2大营养攻略 攻略1合理摄取三大营养成分，保持营养均衡 脂肪 蛋白质 糖分 攻略2了解能有效降低血糖的13种微量元素 钙 铬 镁 硒 锌 维生素B1 维生素B2 维生素B6 维生素A 维生素C 锰 维生素E 次亚麻油酸 第3章战胜糖尿病的6大饮食技巧 技巧1：了解饮食疗法对糖尿病人的重要性及其目标 饮食疗法的重要性 食疗的目标 技巧2：遵循一日三餐的6个进食原则 三餐进食量各有标准 粗细粮搭配，荤素均衡 每顿八分饱，下顿不饥饿 每日饮食量的理想比例 淡、缓、暖的饮食法则 选择营养均衡的食品 技巧3：了解常见食物的热量 常见食品热量表 技巧4：了解食物的交换份法 一个交换单位内的各类食物 同类食物间的等值交换 技巧5：5个步骤，设计出真正有利于你的健康饮食 步骤1：计算理想体重 步骤2：判断自己的体型 步骤3：每日所需总热量计算 步骤4：算营养素摄入量 步骤5：安排一天的饮食 技巧6：掌握外食诀窍 外食日的饮食前后搭配 轻松外食的10大诀窍 第4章糖尿病食疗的20个问题 问题1糖尿病患者宜吃和不宜吃的食物有哪些 1.适宜吃的食物（可延缓血糖、血脂升高的食物） 2.不宜吃的食物 问题2糖尿病患者的饮食可以随意使用人工甜味调料吗 问题3糖尿病患者应该怎样吃水果 1.水果含丰富糖质，需控制摄入量 2.把握好吃水果的时机 3.把握好吃水果的时间 4.把握好所吃水果的数量和种类 问题4糖尿病患者不吃主食行吗 问题5糖尿病患者能饮酒吗 问题6糖尿病患者要限制饮水吗 1.糖尿病患者多饮的症状是怎样产生的 2.多食也是对尿糖排出过多的一种补充，为什么要限制饮食呢 3.没有口渴感可以不喝水了吧 问题7糖尿病患者可以常喝牛奶吗 问题8可以用蜂蜜替代食糖吗 问题9糖尿病患者可以用节食、断食法减肥吗 问题10糖尿病患者不能吃糖吗 1.控制糖类的摄入量 2.重点是控制饮食的总热量 3.代糖满足吃甜食的欲望 问题11饭吃得越少，血糖就能控制得越好吗 问题12甜的不能多吃，咸的应该没限制吧 问题13糖尿病患者能多吃瓜子、花生吗 问题14糖尿病患者可以不控制副食的摄入吗 问题15烹调方式对糖尿病患者有什么影响 问题16每日只吃粗粮不吃细粮对患者有利吗 问题17吃多了食物，只要加大口服降糖药的剂量就没事了吗 问题18妊娠期糖尿病患者应如何控制饮食 问题19糖尿病患者不能碰点心、饮料吗 问题20糖尿病患者进食为什么要细嚼慢咽 第5章可降糖的57种食材 可降糖的蔬菜 苦瓜 南瓜 洋葱 黄瓜 莴笋 青椒 菠菜 西红柿 芹菜 茄子 红薯 魔芋 丝瓜 大白菜 空心菜 芥菜 冬瓜 胡萝卜 花椰菜 竹笋 圆白菜 黄豆芽 芦笋 南瓜子 可降糖的饮品、蛋类 豆浆 牛奶 鸡蛋 可降糖的菌类、中药 银耳 黑木耳 香菇 山药 枸杞子 莲子 玉竹 可降糖的调味料 生姜 大蒜 可降糖的肉类 兔肉 鸡肉 可降糖的谷类 燕麦 黑米 玉米 红豆 绿豆 黑豆 荞麦 可降糖的水产类 鲫鱼 虾 海带 紫菜 鳝鱼 可降糖的水果 猕猴桃 苹果 西瓜 樱桃 草莓 柚子 山楂 第6章为糖尿病患者特制的65道美味菜肴 降糖调理菜 洋葱炒芦笋 茄子红豆煨鲍鱼 玉米笋炒山药 冬瓜双豆 佛门四宝蔬 红果大白菜 植物四宝 凉拌苦瓜 青椒炒黄瓜 双冬菜心 胡萝卜烩木耳 腐竹银芽黑木耳 萝卜泥拌豆腐 春笋枸杞肉丝 香菇瘦肉酿苦瓜 西红柿肉片 莴笋牛肉丝 玉米炒蛋 鲫鱼炖西兰花 虾米冬瓜 降糖调理汤 蔬菜蛋花汤 山药绿豆汤 银白芽丝汤 冬瓜桂笋素肉汤 豆腐鲜汤 什锦蔬菜汤 黑豆排骨汤 海带蛤蜊排骨汤 香菇冬笋汤 木瓜排骨汤 黄芪豆芽牛肉汤 巴戟黑豆鸡汤 冬瓜薏米煲老鸭 当归枸杞鱼头汤 冬瓜鱼片汤 姜丝鲈鱼汤 芦荟蛤蜊汤 降糖调理粥 牛奶蔬菜粥 红豆燕麦粥 双莲粥 燕麦枸杞粥 豌豆豆腐粥 枸杞鱼片粥 海鲜粥 滑蛋牛肉粥 降糖调理主食 素凉面 虾米葱油拌面 咖喱杂菜拉面 青蔬油豆腐汤面 菠菜牛肉面线 八宝冬粉 鱼肉水饺 菠菜水饺 冬菜鸡蛋水饺 鱼肉大葱饺 鸡肉芹菜饺 荞麦蒸饺 翠玉蒸饺 野菌鲜饺 云南小瓜饺 鸡蛋馄饨 虾米馄饨 金银馒头 菠汁馒头 香菇菜包 第7章10类糖尿病患者的对症食谱 糖尿病性高血压患者居家调养食谱 饮食原则 食谱举例 糖尿病性肾病患者居家调养食谱 饮食原则 食谱举例 糖尿病孕妇居家调养食谱 饮食原则 食谱举例 糖尿病性高脂血症患者居家调养食谱 饮食原则 食谱举例 糖尿病并发骨质疏松症患者居家调养食谱 饮食原则 食谱举例 糖尿病并发肺结核患者居家调养食谱 饮食原则 食谱举例 糖尿病并发支气管炎患者居家调养食谱 饮食原则 食谱举例 糖尿病并发便秘患者居家调养食谱 饮食原则 食谱举例 糖尿病并发尿

<<糖尿病怎么吃>>

路感染患者居家调养食谱 饮食原则 食谱举例 糖尿病性脂肪肝患者居家调养食谱 饮食原则 食谱举例

<<糖尿病怎么吃>>

章节摘录

版权页：插图：胰岛素有何生理作用 胰岛素是胰腺 细胞分泌的由51个氨基酸组成、分子结构相当复杂的蛋白质。

胰岛素对机体各种组织的代谢过程发挥着重要的影响，是促进机体合成代谢的重要激素，在调节机体糖、脂肪、蛋白质等能量物质的代谢上发挥着重要作用。

正常情况下，胰岛素在体内发挥着以下生理作用：安排糖分的贮藏和使用：当血糖浓度升高时，胰岛素分泌增加，可以“命令”从食物中吸收进入血液的糖分加速进入肝脏、肌肉等组织，并以糖原的形式贮藏备用；同时又约束贮存在这些组织里的糖原不能轻易溜回血液里，免得引起血糖过高。

当血糖水平下降、机体需要糖原时，胰岛素分泌减少，可以使储存在“糖库”里的糖原重新回到血液里为身体提供能量。

帮助脂肪的合成和贮存：胰岛素可以促进肝脏合成脂肪酸，使三酰甘油合成增多，极低密度脂蛋白合成增快。

它还可以抑制脂解酶的活性，从而抑制脂肪的分解。

在这一作用下，胰岛素可以把体内一部分多余的糖分赶入脂肪组织里，并将这些糖分转化成脂肪贮藏起来。

同时，胰岛素也不让脂肪组织随便分解成葡萄糖。

帮助蛋白质的合成：胰岛素可以促使食物中的氨基酸进入组织细胞内，加速DNA和RNA的生成，使蛋白质合成增加，从而有利于细胞的生成与组织的修复，因此胰岛素又被称为同化激素。

胰岛素还可抑制蛋白质的分解，使从组织细胞释放入血液中的氨基酸减少。

胰岛素缺乏导致糖尿病 胰岛素由人体胰脏中的胰岛分泌，胰岛素就像一把钥匙，引领血液中的葡萄糖顺利进入各器官组织的细胞中，为它们提供能量。

在健康状况下，进餐后人体胰岛分泌胰岛素会增多，而在空腹时分泌胰岛素会明显减少，因此正常人的血糖浓度虽然随进餐有所波动，但在胰岛素的调节下，能使这种波动保持在一定的范围内；而如果缺少胰岛素这把钥匙，或者钥匙坏了不能正常工作时，就会使血中的葡萄糖无法敲开组织细胞的大门，无法为糖分进入细胞提供能量，血糖会因此升高并引起糖尿病。

胰岛素缺乏的种类 胰岛素绝对缺乏：即缺少打开组织细胞大门的“金钥匙”。

胰岛素缺乏导致葡萄糖无法利用，血糖升高，引起 型糖尿病，必须用胰岛素终生治疗。

胰岛素相对缺乏：部分患者胰岛素水平并不低，但其胰岛素的作用却大打折扣，即胰岛素工作效率降低。

也就是说“金钥匙”虽有，但作用不大，也可引起糖尿病，属 型糖尿病。

这类糖尿病可先用口服药物治疗，改善胰岛素的工作效率，但约有50%的 型糖尿病患者口服药物治疗效果并不好，最终只能接受胰岛素治疗。

注射胰岛素控制血糖 使用胰岛素疗法是治疗糖尿病的较好选择，胰岛素是开启葡萄糖从血液进入细胞的大门的钥匙，还可促进葡萄糖氧化分解释放能量，供人体使用，是人体内唯一能降血糖的物质。

<<糖尿病怎么吃>>

编辑推荐

《糖尿病怎么吃》旨在让读者吃得更明白、更健康，帮其利用饮食逐步改善病情，堪称通过合理规划饮食来防治糖尿病的实用宝典。

<<糖尿病怎么吃>>

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>