

<<糖尿病吃喝宜忌慎大全>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病吃喝宜忌慎大全>>

13位ISBN编号：9787533541569

10位ISBN编号：7533541561

出版时间：2012-12

出版时间：福建科技出版社

作者：龚仆

页数：320

字数：350000

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>

<<糖尿病吃喝宜忌慎大全>>

内容概要

本书介绍了糖尿病患者的饮食原则和居家控制血糖的方法，并将日常饮食中的五谷杂粮、蔬菜、肉、蛋、水产品、水果等食物，按照宜吃、慎食、忌食分别归类，明确了对于糖尿病患者来说，哪些食物能放心吃，哪些食物要少吃、慎吃，哪些食物不能吃，还包括糖尿病患者宜吃的中药以及糖尿病并发其他症状的食疗宜忌慎，为糖尿病患者提供了科学有效的指导。

<<糖尿病吃喝宜忌慎大全>>

书籍目录

第1章糖尿病患者的饮食原则

糖尿病患者须遵循的饮食原则

控制总热量

均衡摄取各类食物

食谱要多样化

三餐定时定量

尽量食用温热食物

吃饭要细嚼慢咽

摄取富含纤维的食物

吃甜食要小心

少吃高胆固醇的食物

盐的日摄入量不超过3克

远离酒精

食品交换份法

标准体重计算法

三大营养物质分配比例

全天所需各营养物质的量

劳动强度不同，所需热量也各异

全天总热量计算法

范例

食物血糖生成指数

什么是血糖生成指数

食物血糖生成指数高低的界定

加工方式影响血糖生成指数

降低血糖生成指数的窍门

第2章 康饮食稳定血糖，五谷杂粮要选对

宜食食材

红小豆

玉米红小豆豆浆

白果拌红小豆

红小豆煲乌鸡

绿豆

黑豆

大豆

豌豆

燕麦

荞麦

黑米

薏苡仁

玉米

小米

黑芝麻

慎食食材

年糕

烙饼

<<糖尿病吃喝宜忌慎大全>>

绿豆糕

忌食食材

方便面

比萨

蛋糕

月饼

饼干

锅巴

粉丝

高粱

西米

糯米

油条

麻花

第3章 吃对蔬菜，健康降血糖

第4章 防治糖尿病，吃对肉、蛋很重要

第5章 选对水产品，降低血糖好处多

第6章 糖尿病患者也能吃水果

第7章 选对理想饮品，喝出稳定血糖

第8章 糖尿病患者科学选择零食与调味品

第9章 糖尿病患者适宜服用的中药材

第10章 糖尿病常见并发症食疗宜忌慎

糖尿病并发冠心病

糖尿病并发高脂血症

糖尿病并发高血压

糖尿病并发肾病

糖尿病并发肺结核

糖尿病并发视网膜病变

糖尿病并发神经病变

糖尿病并发骨质疏松

糖尿病并发脂肪肝

附录一 了解糖尿病的诊断标准

附录二 通过症状辨别高血糖和低血糖

附录三 解读糖尿病化验单

附录四 远离糖尿病的认识误区

附录五 老年糖尿病的护理和配餐原则

附录六 儿童糖尿病的护理和配餐原则

<<糖尿病吃喝宜忌慎大全>>

章节摘录

版权页：插图：豆腐苋菜瘦肉汤 材料 嫩豆腐200克，苋菜150克，熟瘦肉100克，鸡蛋1个（取蛋清）

。 调料 盐、鸡精各适量，香油1小匙。

做法 苋菜择洗干净，氽烫后捞出沥干，切碎；熟瘦肉洗净，切丁；嫩豆腐切小块。

锅中倒适量水煮沸，放入除蛋清以外的全部材料，煮沸后加入所有调料拌匀，最后放入蛋清轻轻搅拌即可。

豆腐苋菜羹 材料 盒装豆腐1盒，苋菜1把，胡萝卜丁2大匙，葱1根。

调料 高汤5碗，盐少许。

做法 苋菜洗净，烫熟冲凉，切碎备用；豆腐切丁；葱切花备用。

高汤烧开，先放盐调味，再放入苋菜末、豆腐丁、胡萝卜丁，煮沸后熄火，撒葱花即可。

凉拌苋菜 材料 苋菜500克，芝麻、蒜各适量。

调料 盐、生抽、香油各适量。

做法 苋菜洗净，从中间切一刀。

烧半锅开水，加点盐和油，放入苋菜氽烫一下，捞出后入凉开水中过凉。

蒜切成蓉，将蒜蓉、生抽、盐、香油混合调成味汁。

苋菜沥干水分，调入味汁，撒上芝麻拌匀即可。

<<糖尿病吃喝宜忌慎大全>>

编辑推荐

《糖尿病吃喝宜忌慎大全》编辑推荐：正确地吃喝，是防治糖尿病的关键环节。也就是说，饮食疗法对预防和控制糖尿病是最为重要的。

《糖尿病吃喝宜忌慎大全》在手，会让你吃得更科学、更放心。

<<糖尿病吃喝宜忌慎大全>>

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>