第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病家庭调养专家指导>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病家庭调养专家指导>>

13位ISBN编号：9787534144899

10位ISBN编号：7534144892

出版时间：2012-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：李淑媛 编

页数：191

字数：180000

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

内容概要

对于糖友们来说，吃少了会营养不良，吃多了血糖又居高不下，甚至出现危及生命的并发症，这可难倒了不少糖友，难道吃的学问真的那么深奥吗？
别急，《图说生活：糖尿病家庭调养专家指导（畅销升级版）》分门别类地介绍了糖尿病防治知识及食物交换份法，帮助糖友合理安排餐次、选择最佳食物和最佳的烹调方式、轻松应对特殊的就餐状态。

针对想吃又不敢吃、不会吃的糖友，本书尝试用通俗的语言、简单的方法，将一日三餐家常化、烹调方式多样化、操作简单化，让糖友能像健康人一样享受美食的乐趣，同时又能比较理想地控制血糖、调节血脂、促进健康。
书中精心准备的30套早、中、晚餐，充分考虑到荤素搭配、营养素搭配，糖友可以根据自身的体重、性别等因素，详细计算自己一日需要的热量范围，合理搭配一日三餐，做自己的营养配餐师。

作者简介

李淑媛，中国营养学会临床营养分会主任委员、北京糖尿病防治协会副理事长。

中国营养学会临床营养分会主任委员、北京糖尿病防治协会副理事长、国家食物与营养咨询委员会委员、中国营养学会常务理事。
主要从事疾病与营养的研究，曾主编多部“疾病营养治疗学”教材和科普书籍。
热心营养与健康的科学普及工作。
每年进行合理营养与健康，糖尿病饮食治疗，高血压、肥胖、高血脂的营养防治等专题科普讲座几十场。
参与《中国居民膳食指南》的编著以及《中国居民营养改善条例》的起草工作。

书籍目录

Part 01 糖尿病科学食疗专家方案
Chapter 01 糖尿病是怎么回事
哪些人容易患糖尿病
糖尿病有先兆吗
糖尿病分为哪些类型
糖尿病的诊断标准是什么
糖尿病的急性并发症有哪些
糖尿病的慢性并发症
Chapter 02 饮食控制，糖尿病治疗的关键一步
饮食治疗的原则
糖尿病患者的饮食宜忌
糖尿病饮食治疗的常见误区和疑问
Chapter 03 糖尿病科学配餐新概念
糖尿病患者简单易学的工具——食物交换份法
常见食物交换份表
食物交换份的应用原则
调节血糖的新概念——血糖生成指数及血糖生成负荷
Chapter 04 糖尿病患者如何安排一日膳食
制订适合自己的饮食计划
合理安排餐次
如何选择适合自己的食物
糖尿病患者如何选择合适的烹饪方式
特殊情况下如何通过饮食调节
Chapter 05 糖尿病常见合并症的饮食方案
糖尿病合并高血压
糖尿病合并高甘油三酯血症
糖尿病合并高胆固醇血症
糖尿病伴发痛风
糖尿病肾病
糖尿病性心脏病
Chapter 06 超重——2型糖尿病的罪魁祸首
中国的肥胖现状
肥胖与糖尿病的关系
如何判断自己是否肥胖
肥胖的糖尿病患者饮食如何安排
肥胖糖尿病患者的一日能量计算
糖尿病患者如何科学减肥
食谱定制举例
Chapter 07 儿童会得糖尿病吗
小胖子越来越多——中国儿童糖尿病现状
儿童糖尿病防治原则
儿童糖尿病营养治疗原则
糖尿病患儿应在运动前还是运动后进餐
糖尿病患儿可以少吃主食多吃肉吗
Chapter 08 妊娠糖尿病是怎么回事

妊娠糖尿病开始走近准妈妈
妊娠糖尿病饮食治疗原则
妊娠糖尿病一日饮食能量计算方法
妊娠糖尿病日常生活的注意事项
准妈妈为了控制体重减少主食摄入量科学吗
妊娠糖尿病患者需要多吃营养品吗
Chapter 09 老年糖尿病——怎样吃出健康
老年糖尿病患者的饮食治疗原则
老年糖尿病患者膳食制作特点
不能正常进食的老年糖尿病患者饮食安排
老年患者日常饮食中的注意事项
Chapter 10 运动帮您降血糖
“运动”——糖尿病治疗中不可或缺的内容
糖尿病患者的合理运动方法
如何选择适合自己的运动强度
特殊人群的运动方式
运动疗法需注意什么
Part 02 家常食物怎样吃才能降血糖
Chapter 01 糖尿病患者应特别补充的10种营养素
钙：维持胰岛素分泌，平衡血糖
锌：协助胰脏制造胰岛素，稳定血糖
镁：稳定体内葡萄糖吸收效果，控制血糖
膳食纤维：延缓身体对葡萄糖的吸收，避免血糖过快上升
铬：调节糖代谢，维持正常糖耐量
维生素A：强化葡萄糖耐受性，使身体更强健
维生素B1：促进细胞再生，帮助糖类的分解和代谢
维生素B6：增强机体抵抗力，稳定情绪
维生素C：消除体内自由基，抗氧化
维生素E：强化心血管功能，预防血管性并发症
Chapter 02 糖尿病宜吃食物及食用宜忌
肉类
蔬菜
水果
谷物
千果
茶
补品
中药
……
Part 03 专家推荐的30套降糖配餐
Part 04 糖尿病特效穴位按摩治疗法

章节摘录

版权页： 插图： 06 莲子心茶 降糖功效 莲子心茶有强而持久的降压作用，可治疗高热引起的烦躁不安、神志不清和梦遗滑精等症，也用于治疗高血压、心悸和失眠。
研究发现，莲子心对糖尿病及肥胖症有一定的降低血糖及调节血脂的作用。
中医学认为，莲子心味苦、性寒，归心、肾经，具有清心安神、交通心肾、涩精止血之功效。
食用宜忌 脾胃虚寒者禁服。
07 金银花茶 降糖功效 金银花茶所含绿原酸的生物活性，能促进人体新陈代谢、调节人体功能、提高免疫力。
其气芳郁而味甘，开胃宽中，活血化淤，解毒消炎，以之代茶，尤能解暑；其汤色翠绿透亮，闻之气味芬芳，饮之心舒肺爽，是防暑降温饮料中的佳品。
金银花茶还能止渴明目、除痰利尿、保护心血管，对糖尿病、高血压、慢性肝炎均有显著的疗效。
口食用宜忌 脾胃虚寒及气虚疮疡脓清者忌服。
补品 01人参 降糖功效 人参对中枢神经系统有兴奋作用，可增强机体抵抗力及调节功能，类似强心苷作用，加强心肌收缩力。
人参的应用范围较广，主要用于神经衰弱、消耗性慢性疾病以及体弱或病后虚弱者。
人参具有使胰腺制造出正常量胰岛素的直接作用，使糖尿病患者血液中的糖分得到控制。
食用宜忌 实热、湿热及正气不虚者禁服。
02 蜂胶 降糖功效 蜂胶可以双向调节血糖。
蜂胶中丰富的黄酮类、萜烯类等药效成分具有单独或协同降低血糖的作用，而对正常人的血糖没有影响。
糖尿病通常伴随血脂高、炎症等并发症，蜂胶中丰富的黄酮类有很好的调节血脂、改善血液循环、抗氧化、保护血管的作用；萜烯类成分等有良好的杀菌、消炎作用，大大减轻和避免各种糖尿病并发症的出现。
食用宜忌 性味平和，诸无所忌，适量食之即可。
03 螺旋藻 降糖功效 螺旋藻含叶绿素、植物性高蛋白质、B族维生素、锌等，可促使天然胰岛素的产生。
糖尿病患者常缺钾，螺旋藻所含的高量的钾可中和丙酮酸，防止糖尿病酮症酸中毒现象。
螺旋藻还含有铬，铬在体内主要被胰岛素利用，能增强葡萄糖的利用率，降低血糖，改善患者的低血糖反应，对血糖有双重调节作用。
食用宜忌 一次不能吃太多，否则会引起胃胀气。
04 珍珠粉 降糖功效 人体缺铬的表现为耐糖量降低，血糖升高。
研究证明，三价铬作为胰岛素的辅因子对维持糖代谢是必需的，补铬后可纠正糖耐量降低的病症。
珍珠粉中含有三价铬和钴（也是糖代谢的元素之一），所以珍珠粉可作为糖尿病的辅助用药。
食用宜忌 血压极低者、使用洋地黄类药物者、肾功能不全者、胃酸缺乏型胃病者、缺铁性贫血者、膀胱癌患者应慎用珍珠粉。
05 花粉 降糖功效 花粉不仅是一种营养食品，对糖尿病也有良好的疗效。
花粉中的维生素B6对胰岛B细胞有保护作用。
研究表明，胰岛素不足的原因主要是胰岛B细胞功能发生障碍或胰岛8细胞被破坏。
如果维生素B6不足，人体内多余的色氨酸就会自行转化为黄尿酸，黄尿酸在体内积累到一定数量，就会对胰岛B细胞起破坏作用，使其丧失分泌胰岛素的能力，引起糖尿病的发生。
因此，多食花粉可辅助治疗糖尿病。
食用宜忌 花粉过敏症者禁食。

编辑推荐

《糖尿病家庭调养专家指导(畅销升级版)》分门别类地介绍了糖尿病防治知识及食物交换份法，帮助糖友合理安排餐次、选择最佳食物和最佳的烹调方式、轻松应对特殊的就餐状态。

第一图书网, tushu007.com

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