

<<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：9787535756961

10位ISBN编号：7535756964

出版时间：2009-6

出版时间：湖南科技出版社

作者：北京食物养生图解研究组 编

页数：8

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

糖尿病患者应合理安排一日三餐，每餐都应摄入碳水化合物、脂肪和蛋白质，以利于减缓葡萄糖的吸收。

一日三餐的含量控制一般为：早餐主食以50克为准，适当添加蔬菜或含果糖较少的水果；午餐主食为100克，配以蔬菜、水果；晚餐与午餐同量。

饮食中要增加膳食纤维的摄入量，多吃一些蔬菜、麦麸、豆子、水果及谷类；限制胆固醇的摄入量，一般每日应低于300毫克，不食或少食肥肉和动物内脏(如心、肝、肾、脑)，多吃瘦肉和鱼虾等高蛋白低脂肪食物，少食牛油、羊油、猪油、奶油等动物性脂肪。

注意不要吃得过咸，每日食盐摄入量应在6克以下。

注意补充维生素和无机盐，尤其是B族维生素。

粗粮、豆类、蛋、动物内脏和绿叶蔬菜含有丰富的B族维生素；新鲜蔬菜含维生素c较多，应注意适当补充。

老年糖尿病患者应多吃含铬的食物，包括酵母、牛肉、肝、蘑菇等。

铬能改善糖耐量，降低血清胆固醇和血脂。

注意少吃或不吃水果。

水果中含有较多碳水化合物，且主要是葡萄糖、蔗糖、淀粉，消化吸收速度快，会使血糖迅速升高，对糖尿病患者不利，一般不宜多吃，病情稳定时可少量食用(在两餐之间较为适宜)。

<<糖尿病吃什么>>

书籍目录

1 荞麦2 燕麦3 麦麸4 黑米5 薏苡仁6 玉米7 绿豆8 黄豆9 黑豆10 赤小豆11 大白菜12 卷心菜13 紫甘蓝14 白菜花15 菠菜16 空心菜17 苋菜18 芥菜19 香菜20 蕨菜21 马齿苋22 芹菜23 芥蓝24 胡萝卜25 白萝卜26 莲藕
.....

<<糖尿病吃什么>>

章节摘录

插图：

<<糖尿病吃什么>>

编辑推荐

《糖尿病吃什么:蔬菜谷粮篇》由湖南科学技术出版社出版。

<<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>