

<<衣食住行与糖尿病防治>>

图书基本信息

书名：<<衣食住行与糖尿病防治>>

13位ISBN编号：9787536655379

10位ISBN编号：7536655371

出版时间：2002-2

出版时间：张素华 重庆出版社 (2002-02出版)

作者：张素华 编

页数：230

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>

## <<衣食住行与糖尿病防治>>

### 前言

随着社会经济的发展、人民生活水平的提高、社会人口的老龄化、生活方式的现代化及诊断方法的进步，糖尿病患病率以惊人的速度在增长。

据世界卫生组织（WHO）1997年的报道，全世界有1.35亿糖尿病患者，预计到2025年糖尿病患者将增加到3亿。

中国1980年普查，糖尿病患病率为0.67%；而到1996年，糖尿病患病率上升为3.2%，糖尿病患者人数高达3000万~4000万。

糖尿病已成为威胁人类健康的常见病、多发病，这一现状引起了国内外的密切关注。

如何防治糖尿病也成为卫生工作要解决的主要难题。

糖尿病是一种慢性终身性疾病，至今尚无根治办法，其慢性并发症，几乎可累及全身各种器官组织。

而且，这些并发症起病隐匿，早期不易被发现，发展到一定阶段，其治疗效果不佳，是致盲、致残，甚至致死的重要原因。

糖尿病的发生、发展与日常生活中的“衣、食、住、行”密切相关，如何预防和治疗糖尿病是医患双方的共同任务。

希望基层医师及广大民众熟悉了解糖尿病的防治知识，尤其是对于糖尿病的高危人群，预防或延缓糖尿病的发生、发展极为重要，既可保护劳动力，又可节省巨额的医疗费用，对国民经济的发展具有积极的影响。

我们立足于实用、通俗、解决问题，竭力搜集在临床实践中经常遇到的一些实际问题，并结合我们多年的临床经验及研究成果，结合医学界有关的新进展，写成本书。

本书分3篇：第1篇介绍糖尿病的基础知识；第2篇阐述糖尿病的各种预防措施，其防治措施详细，为本书的特色；第3篇详述糖尿病及其并发症的相关治疗。

由于水平有限，编写时间仓促，书中难免有不妥之处，诚望读者批评指正。

张素华 2001年11月于重庆医科大学附属第一医院

## <<衣食住行与糖尿病防治>>

### 内容概要

《衣食住行与糖尿病防治》按统一格式体例，分三篇即基础篇、未病预防篇、已病养治篇，阐述了糖尿病的发生于人们每天的衣、食、住、行密切相关。

有关文献报道，人类的糖尿病80%与生活习惯和环境因素有关，其中主要的导致糖尿病因素是能够人为地加以控制的。

只要人们采取适当的预防措施，就可能拒糖尿病于体外。

由于形形色色的导致糖尿病的因素在日常生活中无时不有，无处不在，时刻威胁着人们的生命，因此，糖尿病的预防要从人们的衣、食、住、行着手。

本书全面向广大群众介绍糖尿病的基础常识，诊断、预防方法和治疗原则；尤其是介绍蕴含在日常生活即“衣食住行”中的预防和治疗糖尿病的知识，是本病患者和易患者的实用参考书，也供相关医务人员参考。

## &lt;&lt;衣食住行与糖尿病防治&gt;&gt;

## 书籍目录

出版者的话前言 1. 基础篇 1.1 什么是糖尿病? 1.1.1 糖尿病是种什么样的疾病? 1.1.2 正常血糖的来源和去路 1.1.3 高血糖对身体有什么影响? 1.1.4 胰岛素是从哪里分泌出来的? 1.1.5 胰岛素在体内起什么作用? 1.1.6 什么是胰岛素受体?在体内起什么作用? 1.1.7 糖尿病患者都有“三多一少”的典型症状吗? 1.1.8 在出现典型糖尿病症状前,由哪些表现应想到糖尿病? 1.1.9 糖尿病是怎样检查出来的? 1.1.10 糖尿病的诊断标准 1.2 糖尿病分类及分型 1.2.1 1985年世界卫生组织(WHO)对糖尿病的分型 1.2.2 1998年WHO对糖尿病的分型 1.2.3 何为1型糖尿病与2型糖尿病? 1.2.4 其他特殊类型糖尿病包括哪些? 1.2.5 何为妊娠期糖尿病? 1.2.6 什么是糖尿病的蜜月期? 1.2.7 糖耐量减低及其临床意义 1.3 糖尿病是如何发生的 1.3.1 糖尿病发生的3个环节 1.3.2 1型糖尿病的病因与发病机制 1.3.3 2型糖尿病的病因与发病机制 1.3.4 为什么糖尿病患者数量众多? 1.4 糖尿病的预后 1.4.1 糖尿病患者可享有与正常人同样的生活,可以长寿 1.4.2 糖尿病的致死原因有哪些? 2. 未病预防篇 2.1 糖尿病是可以预防的吗? 2.1.1 预防糖尿病最根本和最有效的措施——1级预防 2.1.2 预防糖尿病的及时措施——2级预防 2.1.3 预防糖尿病的补救措施——3级预防 2.2 哪些情况下容易发生糖尿病? 2.2.1 糖尿病会遗传吗? 2.2.2 肥胖者是糖尿病的高危人群 2.2.3 高血压史可能预示2型糖尿病的发生 2.2.4 体力活动过少—肥胖—糖尿病 2.2.5 吸烟会引起糖尿病吗? 2.2.6 “气”出来的糖尿病 2.2.7 病毒感染后有发生糖尿病的可能吗? 2.2.8 高脂肪摄入降低胰岛素敏感性 2.2.9 糖耐量减低(IGT)是糖尿病的前奏 2.2.10 血脂升高者发生糖尿病的危险性增加 2.2.11 妊娠期糖尿病(GDM)孕妇将来发生糖尿病的机会增多 2.3 如何应用医学手段早期发现糖尿病及其高危人群 2.3.1 注意家族成员中是否有糖尿病的发病者 2.3.2 定期随访尿糖、血糖很有必要 2.3.3 定期进行葡萄糖耐量试验 2.3.4 及时了解胰岛细胞功能 2.3.5 引起糖尿病的突变基因 .....

## &lt;&lt;衣食住行与糖尿病防治&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘2.6.3适当摄入复合碳水化合物 在太平洋一些岛屿所进行的流行病学调查证实, 这些地区的人群在从传统的高纤维、高碳水化合物膳食结构向现代化的膳食模式转化的同时, 其总能量、脂肪及盐的摄入大大增加, 而膳食纤维及碳水化合物的摄入则大大减少, 随之而来的是2型糖尿病发病率大大增加。

而不同种类的碳水化合物对胰岛素分泌及糖代谢有不同的影响。

Ionescu-Tirgoviste等在研究中将2型糖尿病患者分为2组, 一组给以简单碳水化合物, 如葡萄糖、果糖及乳糖等单糖; 而另一组则给以复合碳水化合物, 如苹果、土豆、大米、红薯等食物。

结果后一组患者餐后血糖及血胰岛素水平明显低于前一组。

有调查发现, 一些以大米为主食的亚洲国家其糖尿病的患病率比欧美国家低。

中国的一项于1983年进行的65个县农民的营养与健康的调查中, 也发现大米、绿色蔬菜及鱼类的摄入量与血中胰岛素水平呈负相关, 而面粉、小米、高粱及玉米的摄入量则与血中胰岛素水平呈正相关。目前一致的看法是复合碳水化合物和膳食纤维的摄入, 在一定程度上可以降低糖尿病发生的风险。

关于大米对2型糖尿病的保护机制目前还不十分清楚。

但大米被认为是一种优秀的低脂肪的复合碳水化合物, 并具有较低的血糖生成指数(GI), 因而有可能降低糖尿病患者的餐后血糖及胰岛素水平, 并能够改善总体血糖耐受能力及降低血脂水平, 这种作用不仅仅见于高血糖的患者, 对正常人也具有维持血糖及胰岛功能正常的作用。

大米的低GI特点可能取决于大米中直链淀粉与支链淀粉含量之比, 大多数大米有约20%的直链淀粉, 含直链淀粉量越高的大米在胃肠道的吸收作用越差, 因此具有较低的GI。

长期食用含高直链淀粉类食物(如大米), 不仅对2型糖尿病患者有使胰岛素水平正常化的作用, 对正常人也有保护作用。

复合碳水化合物主要有: 大米、红薯、土豆、苹果、柑橘, 等。

朋友, 在您的饮食观念中, 是否有“少吃饭, 多吃菜”的误区? 其实适量的米饭是您健康的好帮手, “少吃饭”要适当, 是相对于您可能过多的米饭量而言; 当然更不能“不吃饭”, 因为米饭量或其他复合碳水化合物过少, 一来您可能得不到全面的营养, 二来您还可能增加其他类食物的量, 包括高脂肪饮食, 这样您在不知不觉中就会增加膳食能量, 就有可能发生肥胖, 从而加入到糖尿病的高危人群中去。

只要您注意走出饮食的误区, 您完全可以预防糖尿病。

2.6.4膳食纤维——一种人类健康的保护性因素 关于膳食纤维的作用, 普遍认为它是人体健康的保护性因素。

膳食纤维可以分为非水溶性纤维素和水溶性纤维素。

非水溶性纤维素主要是结构多糖(纤维素、部分半纤维素)和非多糖聚合物(木质素), 主要来源于植物的叶、茎。

水溶性纤维素(即自然凝胶状纤维)是植物细胞内的非结构成分, 包括有果胶、植物胶汁(树胶)、树脂、藻类多糖和部分半纤维素。

大部分植物性食物都含有上述2种膳食纤维, 只是所含比例不同。

一般说来, 蔬菜及谷类食品是纤维素的主要来源: 麦片或其他全麦食品富含纤维素; 豆类中有丰富的树胶; 果胶多含于水果中, 如苹果和柑橘。

膳食纤维可作用于整个肠道, 通过咀嚼纤维素而刺激涎腺及胃液分泌, 凝胶纤维可延缓胃排空, 使胃有饱胀感, 果胶可增加粘稠胃液的分泌, 水溶性纤维素可延缓食物的消化、吸收。

膳食纤维还通过增加不消化、不发酵成分以及吸收水分, 而增加粪便量和肠道排空速率。

非水溶性纤维素使粪便干硬, 而它与水溶性纤维素(如果胶)的结合物在增加粪便量的同时起到轻泻作用。

不同膳食纤维吸收水分的作用差异较大, 谷类纤维比水果、蔬菜类纤维能更有效地增加粪便体积和防止便秘。

在了解了膳食纤维的种类和作用后, 您一定可以推测出它在预防糖尿病中起的作用了。

## &lt;&lt;衣食住行与糖尿病防治&gt;&gt;

是的，在摄入较多的高纤维素食物的同时，将可能减少脂肪膳食的摄入，而膳食纤维的膨胀又增加饱腹感，水溶性纤维素具有延缓食物的消化吸收的作用。

因此，膳食纤维具有限制能量摄入，避免体重增加过多的重要平衡作用。

还有研究表明，水溶性纤维素可影响糖、脂代谢，并能够延缓糖的吸收。

总之，膳食纤维不仅有助于糖尿病患者控制血糖和减少用药量，而且对于正常人也有保护作用。

膳食纤维主要有谷类纤维(大米、玉米等)、水果类纤维(柑橘、柚子等)、蔬菜类纤维(芹菜、莴笋等)

您对膳食纤维的作用已经有了充分的认识，那么在您每天的饮食中都有膳食纤维吗?比如您是否偏食，每天都只吃肉类食物，而不喜欢吃蔬菜?如果是这样，您的饮食结构就不够合理，纤维素的摄入可能不足，那么您应该开始警惕了。

您也可能会说，“我从出生以来一直这样吃的，很少生病。

”是的，有一些人可能一直喜食肉类，不喜欢吃蔬菜，暂时并没有发生糖尿病，殊不知，为了消化、吸收过多的脂肪和蛋白质，胰岛细胞长期超负荷工作，最后将导致胰岛细胞衰竭。

2.6.5 优质、适量蛋白质是保证人体正常代谢的基础 蛋白质是一切生命的物质基础，这不仅是因为蛋白质是构成机体组织器官的基本成分，更重要的是蛋白质本身不断地进行合成与分解。

这种合成、分解的对立统一过程，推动生命活动，调节机体正常生理功能，保证机体的生长、发育、繁殖、遗传及修补损伤的组织。

根据现代生物学观点，蛋白质和核酸是生命的主要物质基础。

1. 蛋白质的作用 蛋白质的生理功能：蛋白质是构成组织和细胞的重要成分，如肌肉、骨骼及内脏主要由蛋白质组成。

一切细胞的原生质都以蛋白质为主，人体的细胞膜及细胞间质也主要由蛋白质组成。

用于更新和修补组织细胞。

参与物质代谢及生理功能的调控。

氧化供能。

1g蛋白质在体内氧化供能约16.71kJ。

其他功能。

如多功能血浆蛋白质的生理功能。

组成蛋白质的氨基酸有20余种，体内只能合成一部分，其余则须由食物蛋白质供给。

体内不能合成或合成速度太慢的氨基酸都必须由食物蛋白质供给，故又称为“必需氨基酸”。

体内能自己合成的氨基酸则不必由食物蛋白质供给的又称为“非必需氨基酸”。

在体内，有8种必需氨基酸须食物供给，即赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸、苏氨酸、亮氨酸、异亮氨酸及缬氨酸。

食物中含有的必需氨基酸越多，其营养价值越高。

动物蛋白如肉类、蛋、乳均含8种必需氨基酸，又称优质蛋白，这种蛋白质与人体蛋白质结构接近，容易吸收和消化；植物蛋白如豆类蛋白质所含的必需氨基酸是不全的。

但若把玉米、小米及大豆3种植物蛋白质混合做成面食，其营养价值则明显提高。

这种把几种营养价值较低的蛋白质，混合后使其营养价值提高的作用又称为不同蛋白质的互补作用。

2. 什么样的蛋白质是优质的? (1)动物蛋白 是蛋白质的主要来源，如肉类及禽蛋类等，这些食物在提供蛋白质的同时也会使我们食入饱和脂肪和胆固醇等对身体不利的成分。

因此选用瘦肉、鱼、去皮鸡肉和蛋清最佳，它们称为“优质蛋白”。

(2)植物蛋白 是蛋白质的另一来源，主要存在于豆类食物中，植物蛋白含饱和脂肪及胆固醇都很低，同时含有大量膳食纤维，而且物美价廉，适合糖尿病高危人群食用。

3. 吃肉、蛋越多，对身体越好吗? 人体离不开蛋白质。

蛋白质是另一种重要的供能物质，每克蛋白质提供4千卡的热量。

但蛋白质的更主要的作用是生长发育和新陈代谢。

所谓适量蛋白质摄入，指并不是进食的蛋白质越多越好。

长期摄入蛋白质过多会加重肝脏负担，导致肝细胞中葡萄糖激酶、糖原合成酶等糖代谢酶的产生减少

## <<衣食住行与糖尿病防治>>

, 使血糖利用率降低、血糖升高, 加重胰岛细胞的负担, 造成胰岛素的相对不足, 从而发生糖尿病;  
.....

## <<衣食住行与糖尿病防治>>

### 媒体关注与评论

前言随着社会经济的发展、人民生活水平的提高、社会人口的老龄化、生活方式的现代化及诊断方法的进步,糖尿病患病率以惊人的速度在增长。

据世界卫生组织(WHO)1997年的报道,全世界有1.35亿糖尿病患者,预计到2025年糖尿病患者将增加到3亿。

中国1980年普查,糖尿病患病率为0.67%;而到1996年,糖尿病患病率上升为3.2%,糖尿病患者人数高达3000万~4000万。

糖尿病已成为威胁人类健康的常见病、多发病,这一现状引起了国内外的密切关注。

如何防治糖尿病也成为卫生工作要解决的主要难题。

糖尿病是一种慢性终身性疾病,至今尚无根治办法,其慢性并发症,几乎可累及全身各种器官组织。

而且,这些并发症起病隐匿,早期不易被发现,发展到一定阶段,其治疗效果不佳,是致盲、致残,甚至致死的重要原因。

糖尿病的发生、发展与日常生活中的“衣、食、住、行”密切相关,如何预防和治疗糖尿病是医患双方的共同任务。

希望基层医师及广大民众熟悉了解糖尿病的防治知识,尤其是对于糖尿病的高危人群,预防或延缓糖尿病的发生、发展极为重要,既可保护劳动力,又可节省巨额的医疗费用,对国民经济的发展具有积极的影响。

我们立足于实用、通俗、解决问题,竭力搜集在临床实践中经常遇到的一些实际问题,并结合我们多年的临床经验及研究成果,结合医学界有关的新进展,写成本书。

本书分3篇:第1篇介绍糖尿病的基础知识;第2篇阐述糖尿病的各种预防措施,其防治措施详细,为本书的特色;第3篇详述糖尿病及其并发症的相关治疗。

由于水平有限,编写时间仓促,书中难免有不妥之处,诚望读者批评指正。

张素华

2001年11月于重庆医科大学附属第一医院



## <<衣食住行与糖尿病防治>>

### 编辑推荐

《衣食住行与糖尿病防治》着重阐述糖尿病的预防保健措施以及具体的治疗方法，以期能对广大群众方病治病和促进健康有所帮助。

<<衣食住行与糖尿病防治>>

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>