

<<糖尿病营养治疗与饮食搭配>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病营养治疗与饮食搭配>>

13位ISBN编号：9787537551731

10位ISBN编号：7537551731

出版时间：雷敏 河北科学技术出版社 (2012-08出版)

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>

<<糖尿病营养治疗与饮食搭配>>

作者简介

雷敏，毕业于河北医科大学，营养学硕士，河北医科大学第三医院营养科副主任。
担任中国医师协会营养医师专业委员会委员、河北省医师协会营养医师分会秘书及委员、河北省医院
管理协会营养专业委员会委员、河北省医学会肠外肠内营养分会委员、石家庄市医学会营养分会委员

。

<<糖尿病营养治疗与饮食搭配>>

书籍目录

第一篇食物与血糖间的秘密 营养素知多少 各类食物的营养价值 人体对食物的消化和吸收 食物对血糖有多少影响 第二篇揭开糖尿病的神秘面纱 认识糖尿病 糖尿病的易患人群 糖尿病的危害究竟有多大 糖尿病的分型 糖尿病病人的营养代谢特点 糖尿病的临床表现 糖尿病的诊断标准是什么 糖尿病的常见并发症 第三篇重新认识糖尿病的营养治疗, 避免误入歧途 糖尿病防治的基本原则 糖尿病的营养治疗原则 糖尿病营养治疗的常见误区 糖尿病营养治疗的常见问题 第四篇糖尿病病人合并不同疾病时的营养治疗策略 糖尿病肾病的营养治疗 糖尿病合并高血压的营养治疗 糖尿病合并高脂血症的营养治疗 糖尿病合并痛风的营养治疗 糖尿病合并冠心病的营养治疗 糖尿病合并肥胖症的营养治疗 糖尿病合并骨质疏松的营养治疗 糖尿病合并便秘的营养治疗 第五篇糖尿病病人在特殊时期的特殊营养要求 妊娠糖尿病的营养治疗 儿童糖尿病的营养治疗 第六篇顺应时节, 糖尿病病人的四季营养配餐 怎样科学营养配餐 糖尿病病人春季营养饮食与搭配 糖尿病病人夏季营养饮食与搭配 糖尿病病人秋季营养饮食与搭配 糖尿病病人冬季营养饮食与搭配 附录一常见食物营养素含量表

<<糖尿病营养治疗与饮食搭配>>

章节摘录

版权页： 适合糖友们选择的豆类食物知多少？

黄豆推荐理由：在所有植物性食物中，黄豆是一种营养价值最高的食物。

这主要是因为它含有丰富的优质蛋白质、脂肪、碳水化合物、卵磷脂、豆固醇、多种维生素和矿物质

。此外，它还含有多种生理活性成分，如大豆异黄酮、大豆低聚糖和大豆皂苷等。

因此，黄豆被人们誉为“营养之花”“豆中之王”“植物肉”。

有研究认为，黄豆不含胆固醇，可减少动脉粥样硬化的发生，预防冠心病。

它还含有一种抑胰酶的物质，对糖尿病有一定的疗效。

因此，黄豆被营养学家推荐为防治糖尿病、冠心病、高血压、动脉粥样硬化等疾病的理想保健品。

黄豆味甘，性平。

归脾、大肠经。

具有健脾、利湿、解毒、防治高血压和动脉粥样硬化、缓解更年期综合征、抗癌、降血胆固醇、保护心脑血管、抗疲劳、增强免疫力、护肤等功效。

适用于脾胃虚弱、气血不足、消瘦萎黄、习惯性便秘、胃及十二指肠溃疡、误食毒物中毒等。

最佳选购：黄豆呈卵圆形或近于球形，种皮黄色、绿色或黑色，以颗粒均匀、饱满坚硬、极少杂质的为好。

温馨提示：黄豆在消化吸收过程中会产生过多的气体造成腹胀，并且黄豆中含有多种抗营养因子（如胰蛋白酶抑制剂、植物红细胞凝集素等），生吃后会引起人体不良反应，故消化功能不良、有慢性消化道疾病的人应少吃，更不易生吃。

此外，因其外层有纤维素包裹，影响了其中蛋白质的消化，但加工成豆制品后，其蛋白质的消化率明显提高，由原来的60%提高到90%以上，故黄豆不宜整粒食用，宜食用其制品。

黑豆推荐理由：黑豆的营养构成与黄豆相似，此外，黑豆还含有黑色素。

黑豆味甘，性平。

归脾、胃、肾经。

具有滋阴补肾、补血活血、祛风解毒、乌发、降血脂、保护心脑血管等功效。

适用于肾虚消渴、盗汗、耳鸣、耳聋、小儿夜尿、闭经、风湿痹痛、妊娠腰痛、产后百病等。

最佳选购：又黑又圆，没有亮光除去表皮是青黄色者为佳。

温馨提示：与粮谷类同食可提高其食用价值，但食用不宜过量，以免出现胃肠不适。

<<糖尿病营养治疗与饮食搭配>>

编辑推荐

《糖尿病营养治疗与饮食搭配》理论联系实际，从四季养生的角度教会糖友搭配合理的糖尿病饮食。做自己的营养师，因为糖尿病防治的主角是患者自己。

<<糖尿病营养治疗与饮食搭配>>

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>