

<<糖尿病饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787538149388

10位ISBN编号：7538149384

出版时间：2007-4

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：于康

页数：190

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>

<<糖尿病饮食宜忌>>

内容概要

糖尿病是一种慢性病，必须饮食、运动和药物三者结合治疗！

本书教您合理搭配饮食，有效控制血糖。

因饮食习惯、食物种类和烹调方法存在较大差异，造成食物选择的头绪繁多。

对糖尿病患者而言，根据的办法是在掌握饮食治疗基本原理和方法的基础上，了解各种常见食物对血糖、血脂和血压的影响，并结合自身特点将其应用于日常生活中，这样，才能获得实际的益处。

本书向您介绍糖尿病人群的50种适宜食物和25种不宜食物，指导您合理搭配饮食，有效控制血糖！

书中还包括了63种荤素菜谱，教导您轻松做出可口菜肴，让您不再为饮食而发愁！

治疗糖尿病，必须饮食、运动和药物三者结合治疗！

<<糖尿病饮食宜忌>>

作者简介

于康，北京协和医院临床营养科副主任，副教授，副主任医师；中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员；中国营养学会临床营养学会理事；北京市健康教育促进会常务理事；中国烹饪协会营养专业委员会理事及顾问委员会委员；中国社会工作协会孤残聋医疗救助顾问团副团长；《食

<<糖尿病饮食宜忌>>

书籍目录

1：六大关键词——认识糖尿病 关键词1：糖尿病 现代医学对糖尿病的解释 糖尿病呈现“爆发性增长” 1型糖尿病 2型糖尿病 关键词2：血糖 血糖的正常范围（北京协和医院测定标准） 毫克/分升（mg/dl）和毫摩/升（mmol/L） 空腹血糖和餐后两小时血糖 004 高血糖的危害 关键词3：胰岛素 胰岛素的作用 胰岛素的来源 胰岛素的常见问题 胰岛素抵抗 关键词4：糖尿病的症状 “三多一少” 糖尿病的诊断 关键词5：糖尿病的治疗 治疗目标 糖尿病控制标准 关键词6：低血糖反应 低血糖症 引发低血糖反应的常见原因 低血糖反应的处理 低血糖反应的预防 2：糖尿病的营养治疗 历史回顾 食品交换份法 十大黄金法则 黄金法则1：计算自己的理想体重 黄金法则2：平衡膳食 黄金法则3：食物选择多样化，谷类是基础3：食品交换份4：糖尿病患者适宜的食物5：糖尿病患者不宜的食物 附录 1：糖尿病系列食谱 2：糖尿病菜肴制备

<<糖尿病饮食宜忌>>

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>