

<<糖尿病饮食自我调养必读>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食自我调养必读>>

13位ISBN编号：9787538154054

10位ISBN编号：7538154051

出版时间：2008-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：詹杰，王东 主编

页数：122

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>

## <<糖尿病饮食自我调养必读>>

### 内容概要

什么是糖？

什么是糖尿病？

如何诊断糖尿病？

如何监测血糖？

哪些人容易得糖尿病？

糖尿病治疗的目的是什么？

糖尿病的控制目标？

糖尿病的治疗方法？

饮食疗法的原则？

什么是食物血糖生成指数(GI)？

..... 饮食专家让您不再为吃什么、吃多少而烦恼，带您走出饮食误区，享受饮食给生活带来的乐趣和滋味！

## &lt;&lt;糖尿病饮食自我调养必读&gt;&gt;

## 书籍目录

Chapter 1 认识糖尿病 什么是糖 什么是糖尿病 如何诊断糖尿病 如何监测血糖 哪些人容易得糖尿病 糖尿病治疗的目的是什么 糖尿病的控制目标 糖尿病的治疗方法

Chapter 2 糖尿病饮食疗法 饮食疗法的原则 什么是食物血糖生成指数(GI) 什么是食品交换法 如何用食品交换法设计食谱 附录1 等值食品交换表 附录2 糖尿病药膳常用中药 糖尿病饮食参考方案 15单位(1200千卡)食物分配参考表 18单位(1400千卡)食物分配参考表 20单位(1600千卡)食物分配参考表 22.5单位(1800千卡)食物分配参考表 25单位(2000千卡)食物分配参考表 28单位(2240千卡)食物分配参考表

Chapter 3 糖尿病日常食疗方 家常调养菜谱 菠菜豆腐 凉拌三丝 木耳头菜炒肉 芡实鸡蛋羹 清蒸绿茶鲫鱼 蒜蓉海带丝 豆豉苦瓜 芹菜炒素鸡 土豆烧牛肉 焯拌苦瓜豆干 胡萝卜炖排骨 苦瓜鸡片 木耳炖豆腐 香菇扒油菜 枸杞炖兔肉 芹菜豆干炒苦瓜 清炒西兰花 肉末四季豆 三宝鱼丸 韭菜炒虾仁 菜菔蜇皮丝 芦笋干豆腐 芡实煲鸭 鲜蘑茼蒿 蔬果沙拉 番茄土豆 干炒蚕蛹 海带拌粉丝 菊花鱼头 凉拌豆芽菜 杞肚炒三白 香菇豆腐 家常调养主食 麦冬茯苓糕 南瓜饭 麦麸饼 荞麦发糕 猪胰饼 家常调养汤谱 海带鲤鱼汤 绿豆冬瓜汤 苦瓜蚌肉汤 苦瓜瘦肉汤 家常调养粥谱 花粉生地粥 花粉菠菜粥 山药燕麦粥 葛根粥 枸杞菊花粥 地骨皮粥 山药莼肉粥 天冬枸杞粥 玉竹粥 家常调养茶饮 桑叶菊花茶 玉竹乌梅茶 西洋参茶 山楂菊花茶 双皮花粉茶 猪胰玉米须煎

Chapter 4 糖尿病饮食误区 误区一 医生嘱咐要控制饮食,因此食物吃得越少越好 误区二 因为专家介绍某种食物有降糖作用而不加控制地多吃 误区三 水果含有丰富的糖,因此糖尿病患者不能吃水果 误区四 土豆、地瓜、芋头等食物淀粉含量大,糖尿病患者不能吃 误区五 迷信无糖食品,认为无糖食品可以随意吃 误区六 食物升糖,药物降糖,因此饮食没控制好,可以多吃点降糖药来抵消 其他日常提示

Chapter 5 糖尿病运动疗法 运动类型的选择 运动强度的选择 运动过程 运动注意事项 常见日常运动耗能

Chapter 6 糖尿病自我保健按摩操 头颈按摩 躯干按摩 四肢按摩

<<糖尿病饮食自我调养必读>>

编辑推荐

《糖尿病饮食自我调养必读》由辽宁科学技术出版社出版。

<<糖尿病饮食自我调养必读>>

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>