

<<降低糖尿病血糖值>>

图书基本信息

书名：<<降低糖尿病血糖值>>

13位ISBN编号：9787538156324

10位ISBN编号：7538156321

出版时间：2009-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：主妇之友社

页数：163

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>

## <<降低糖尿病血糖值>>

### 内容概要

《降低糖尿病、血糖值》教你认识血糖值与身体健康的关系、调节饮食，改善向血糖、降低血糖值的特效食物，可降低血糖值的美食，可降低血糖值的饮品，通过动作和穴位按压压来降低血糖。

## <<降低糖尿病血糖值>>

### 作者简介

板仓弘重，毕业于日本东京大学医学部，曾任过美国加利福尼亚大学心脏血管研究员，东京医学部讲师及国立健康、营养研究所临床营养部部长。  
现为该研究所的名誉成员，日本临床营养学会理事长。  
对红酒和可可中含有的多酚进行了大量研究。  
著有《抗氧化食品守护健康》、《胆固醇医学》等。

## <<降低糖尿病血糖值>>

### 书籍目录

#### 第1章 血糖值与身体健康的关系

- 血糖值升高的现象在逐年增加
- 高血糖给人体带来各种各样的损害
- 引发高血糖的诸多危险因素
- 内脏脂肪的增加会使高血糖症恶化
- 糖尿病的诊断标准与检查方法
- 糖尿病的4个种类与血糖值的控制方法
- 忽视高血糖，容易引发并发症
- 有助于预防与治疗的血糖值自我检查方法
- 专栏 通过掌纹可知血糖是否异常

#### 第2章 调节饮食，改善高血糖

- 在饮食上多加重视并做适当运动，可以降低血糖值
- 均衡进食，胜于吃药
- 了解油脂的种类，适当摄取
- 在允许的总热量范围内，也可以吃一些甜点
- 水分补给对维持血糖值稳定非常重要
- 限制摄糖量，对降低高血糖值快速有效
- 防止血糖值上升的食物组合
- 享受外出就餐的乐趣
- 专栏 闷热的夏季，我们更要注意降低血糖值

#### 第3章 可降低血糖值的特效食物

- 洋葱
- 苦瓜
- 香菇
- 红薯
- 卷心菜
- 冬瓜
- 黑豆
- 山芋
- 黄麻
- 干萝卜丝
- 紫菜
- 苹果
- 麦茶
- 番茶
- 乌龙茶
- 鞣鞣荞麦茶
- 玉米茶

- 专栏 按顺序进食各类食品可抑制血糖值急剧上升

#### 第4章 可降低血糖值的美食

- 煎纳显
- 魔芋纳豆·海带纳豆
- 黑醋腌蒜
- 醋腌黑豆
- 醋腌卷心菜心

## <<降低糖尿病血糖值>>

醋拌小沙丁鱼  
洋葱蒜汤  
烤芹菜  
蜜饯梅子干  
黑芝麻豆渣  
小豆南瓜  
洋葱南瓜  
生蔬菜汁  
红葡萄酒泡藜头  
煮西瓜汁  
醋腌香蕉  
苹果琼脂  
芦荟果子露  
黑蜜芦荟  
肉桂西红柿

专栏 咀嚼的次数越多，越容易将活性氧消除

### 第5章 可降低血糖值的饮品

洋葱薄皮茶·洋葱裙带菜汤  
泡大豆汁  
海带粉汁  
五谷牛奶  
黑米饮料  
豆奶蔬菜汁  
花生薄皮汁  
醋泡鸡蛋  
酶饮料  
生姜绿茶  
栗子蘑乌龙茶  
苦瓜种子茶  
黑豆咖啡  
芦荟柠檬酒  
猕猴桃酒

专栏 两顿饭的中间通过舔舔糖球来控制血糖值

### 第6章 通过动作和穴位按压等方式降低血糖佳

投球动作  
躺着做的体操  
水平踏步  
深呼吸动作  
按揉腿肚子  
按揉手心  
两点穴位按压  
手心、手背的穴位  
辣椒贴  
指尖伸展运动  
揉搓趾尖  
牙刷按摩足底  
反复入浴法

## <<降低糖尿病血糖值>>

专栏 只是愉快地笑也能达到抑制血糖值上升的目的

<<降低糖尿病血糖值>>

章节摘录

插图：

## <<降低糖尿病血糖值>>

### 编辑推荐

香喷喷的嫩煎猪肉，烤苹果，蜜饯梅子干、爽口的豆奶蔬菜汁，生姜绿茶。

数十种特效美食让你在回味无穷中轻松降低血糖值！

《降低糖尿病、血糖值》全面解读人体血糖值知识。

简单、有趣的运动和游戏助你摆脱药物、走向健康。



<<降低糖尿病血糖值>>

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>