

<<101种战胜糖尿病的特效法>>

图书基本信息

书名：<<101种战胜糖尿病的特效法>>

13位ISBN编号：9787538164602

10位ISBN编号：753816460X

出版时间：2010-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：（日）主妇与生活社 编著，乐馨 译

页数：176

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>

<<101种战胜糖尿病的特效法>>

前言

现在，糖尿病已然成为一种常见病，它主要起因于饮食过度、缺乏运动、不规律的生活习惯、压力等因素，并与代谢综合征(内脏脂肪综合征)有着密切的联系。

虽然血糖值高的糖尿病患者以及那些被称为“糖尿病潜在人群”的数量正在逐年增加，但真正到医疗机构接受治疗的人尚未过半。

糖尿病潜在人群基本没有自觉症状，因此即使查出血糖异常，许多人也置之不理。

然而，糖尿病是一种有可能引发各种重大并发症的危险疾病。

为了防止病情恶化，对自己的生活习惯进行认真反省，通过饮食和运动来调整过高的血糖值，是那些糖尿病潜在人群的当务之急。

在本书中，我将为大家讲解“预防、改善高血糖和糖尿病”的基础知识，并介绍101种有效的降血糖方法，其中包括相关的饮食材料、食用方法、运动方式以及生活上的注意事项等，希望能够帮助更多的人从“糖尿病潜在人群”中“退出”。

如果您有决心，那么就从今天做起吧！

九段医院 / 联合医疗中心理事长阿部博幸

<<101种战胜糖尿病的特效法>>

内容概要

本书介绍了怎样能够降低、稳定血糖值，从而避免患上令人头疼的糖尿病。作者在第一部分中重点介绍了有关糖尿病与血糖值的基础知识。在第二部分中从饮食习惯等方面介绍了101种能够降低血糖的特效法以及注意事项。简单实用，让您在日常生活中就能轻轻松松地获得健康的体质，彻底地摆脱糖尿病的困扰。

<<101种战胜糖尿病的特效法>>

作者简介

阿部博幸，医学博士、循环器官专业医师、劳动卫生顾问。

1964年毕业于札幌医科大学医学部。

1965年见习于庆应义塾大学医学部附属医院，结业后赴美留学。

1972年于宾夕法尼亚大学儿童医院及克利夫兰医院完成进修课程。

1975年历任顺天堂大学讲师、日本大学副教授、美国斯坦福大

<<101种战胜糖尿病的特效法>>

书籍目录

第一章 糖尿病的基础知识 糖尿病的诊断标准——血糖值 高血糖与代谢综合征 1型糖尿病和2型糖尿病 不知不觉患上糖尿病 糖尿病患者面临的风险——并发症 糖尿病的3大并发症 自我管理是糖尿病治疗的关键 哪种人可能成为“糖尿病潜在人群”中的一员 远离糖尿病的关键——饮食与运动 远离糖尿病潜在人群的15条建议 第二章 101种控制血糖值的特效方法与注意事项 1. 不过量饮食的技巧——适度饮食 2. 不过量饮食的技巧——为所有的餐具瘦身 3. 不过量饮食的技巧——贯彻“三减”原则 4. 不过量饮食的技巧——切忌暴饮暴食 5. 不过量饮食的技巧——食物交换表的使用 6. 不过量饮食的技巧——用双手控制食欲 7. 控制好就餐的时机——规律的三餐是基础 8. 控制好就餐的时机——早餐晚餐尽量早 9. 控制好就餐的时机——一颗糖果预防海吃 10. 控制好就餐的时机——饭团来救急 11. 控制好就餐的时机——就寝3小时前的陷阱 12. 在外就餐的技巧——学会剩下 13. 在外就餐的技巧——鼓起“要半份”的勇气 14. 在外就餐的技巧——一碗饭相当于5个寿司或一个半饭团 15. 在外就餐的技巧——小心油炸食品和盖饭 16. 在外就餐的技巧——不要喝拉面的汤汁 17. 在外就餐的技巧——点心面包+咖啡果腹不可取 18. 在外就餐的技巧——买前先计算热量 19. 在外就餐的技巧——饭前的准备工作 20. 交际场合的用餐技巧——如何对付应酬 21. 交际场合的用餐技巧——吃西餐时留一半儿 22. 交际场合的用餐技巧——把食物给需要的人 23. 避免血糖上升的饮食方法——注意食品的选择、食用的顺序和速度 24. 避免血糖上升的饮食方法——蔬菜和大豆制品能够抑制血糖上升

<<101种战胜糖尿病的特效法>>

章节摘录

插图：

<<101种战胜糖尿病的特效法>>

编辑推荐

《101种降低糖尿病的特效法》日本劳动卫生顾问、医学博士阿部博幸倾情指导您：如何在日常生活中轻松战胜糖尿病！

饮食的秘诀、生活的秘诀、运动与体操……《101种降低糖尿病的特效法》一书中所介绍的方法对糖尿病的潜藏性患者也很有效！

<<101种战胜糖尿病的特效法>>

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>