

<<糖尿病这样吃>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病这样吃>>

13位ISBN编号：9787538173833

10位ISBN编号：7538173838

出版时间：2012-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：方仕

页数：224

字数：230000

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>

## <<糖尿病这样吃>>

### 内容概要

《糖尿病这样吃》共分为七章。

第一章详细地介绍了对糖尿病的认识、糖尿病患者的饮食原则、用食物交换份法指定食谱、如何根据血糖指数选择食物等知识。

第二章至第六章则选取了100来种有助于防治糖尿病的食材进行重点解析，每一种食材都介绍了其所含有的降糖元素，为读者解释了该食材对糖尿病的益处，还讲解了该食材的营养与功效、饮食宜忌等，帮助读者更全面地了解该食材，同时，每一种食材还配有降糖食谱，教读者如何将食材做成健康美味的佳肴。

第七章则介绍了糖尿病的并发症，并针对每一种并发症推荐了对症食谱，让糖尿病患者有效地防治并发症，将疾病对生活的影响降到最低。

## <<糖尿病这样吃>>

### 作者简介

方仕，中山大学附属第一医院营养科主任中国医师协会营养医师专业委员会常委广东省医院协会理事广东省医院协会医院营养管理专业委员会主任委员广东省营养学会常务理事广东省营养学会临床营养专业委员会副主任委员广东省医学会肠外肠内营养学分会秘书广东优生优育协会专家委员会委员广州抗癌协会肿瘤营养与支持治疗专业委员会常委卫生部《医学参考报——营养学频道》编委、《中国热带医学》杂志编委从事临床营养、学生营养工作近30年，作为营养专家，主持广东省公共营养健康教育500多场，培训学生3000多人，为多家知名企业，大、中、小学及幼儿园担任营养指导。曾多次接受广东电视台、《南方日报》、《南方都市报》、《广州日报》等媒体的咨询和采访。在临床营养、公共营养、营养健康教育、营养配餐、食堂管理等研究领域有着丰富的实践经验。擅长胃肠道调理，癌症营养治疗，糖尿病营养治疗，减肥营养治疗，营养缺乏症治疗，孕产妇、婴幼儿、老年人等特殊人群的营养指导，围手术期营养治疗，高血压、冠心病的营养治疗，危重症病人的肠内营养支持。对营养、运动、心理、食疗等综合自然疗法有独到的见解和丰富的经验。

## <<糖尿病这样吃>>

### 书籍目录

#### 第一章 糖尿病患者怎么吃

对糖尿病的认识

糖尿病患者的饮食原则

用食物交换份法指定食谱

如何根据血糖指数选择食物

糖尿病患者如何选择甜食

糖尿病患者如何饮用饮品

糖尿病患者在饮食中容易出现的误区

糖尿病患者应该远离的食品

糖尿病患者日常饮食中其他注意事项

糖尿病患者的日常饮食

#### 第二章 主食

荞麦

玉米

燕麦

黑米

绿豆

黑豆

红豆

薏米

小米

糙米

大豆

#### 第三章 蔬菜

山药

白菜

生菜

菠菜

卷心菜

苋菜

空心菜

韭菜

芹菜

扁豆

黄豆芽

菜花

西兰花

苦瓜

洋葱

番茄

冬瓜

莴笋

西葫芦

蒜薹

黄瓜

<<糖尿病这样吃>>

南瓜  
丝瓜  
豇豆  
白萝卜  
胡萝卜  
芦笋  
甜椒  
茄子  
豆腐  
海带  
紫菜  
蕨菜  
银耳  
黑木耳  
香菇  
金针菇  
猴头菇  
草菇  
芥菜  
魔芋

第四章 水产禽肉

鲫鱼  
三文鱼  
鳕鱼  
青鱼  
带鱼  
鱿鱼  
鲢鱼  
鳊鱼  
鳙鱼  
鳊鱼  
牡蛎  
海参  
扇贝  
虾  
牛肉  
鸡肉  
乌鸡  
鸡胗  
鸭肉  
鸽肉  
兔肉  
猪脊骨  
猪肝

第五章 水果

苹果  
草莓  
山楂

<<糖尿病这样吃>>

猕猴桃

西瓜

木瓜

桃

香蕉

橙子

火龙果

菠萝

柚子

第六章 其他

板栗

莲子

花生

腰果

芝麻

人参

枸杞

黄芪

田七

玉竹

葛根

何首乌

大蒜

姜

醋

第七章 糖尿病并发症的对症食疗

糖尿病并发高血压

糖尿病并发高脂血症

糖尿病并发。

肾病

糖尿病并发肝病

糖尿病并发视网膜病变

糖尿病并发痛风

糖尿病并发骨质疏松症

## &lt;&lt;糖尿病这样吃&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：砂糖及含砂糖食品对糖尿病患者来说，是搅乱血糖控制、促使病情恶化的元凶。不过，砂糖也是调味的重要材料。

用适量砂糖来调味，可以使食物更加鲜美并促进食欲。

目前的糖尿病饮食疗法，限于控制状况良好的条件下，一天可以摄取10克左右的砂糖。

那么，一天摄取10克的砂糖究竟是多少量呢？

日常生活中我们用来调咖啡的小纸袋装砂糖，平均是8~10克，一天大约摄取这一小纸袋的砂糖即可，不过，这一小袋的砂糖量实际上要比你在无意识情况下所摄入的砂糖量要少。

例如，你一天中大约要喝多少咖啡、红茶或果汁（市售），如果是喝咖啡以加一小匙砂糖来计算，一天喝3杯的话，砂糖摄取量大约只有9克。

然而，如果是喝一杯可乐的话，就会摄取18克的砂糖。

由此可见，砂糖普遍存在于我们的日常饮食中。

但一天要求摄取10克砂糖的要求，对于糖尿病患者来说，或许真正实行起来很难达到，但是最好做到在饮食方面要留意砂糖，尽量不要过多摄取。

21克砂糖所含热量达334.7千焦（80千卡），如果用来调味的话，就必须将砂糖的热量列入主食的总热量中来计算，以免搅乱糖尿病患者控制状况。

砂糖吸收速度快，不但会提高人体对胰岛素的要求，而且长期摄取过量的话，会诱发动脉粥样硬化等疾病，因此，应当谨慎控制。

有些糖尿病患者很爱吃甜味食品或爱喝饮料，如果剥夺了他们吃甜食的乐趣，对他们来说是一种很大的痛苦。

事实上，市面上有一些甜味剂，可以使糖尿病患者既能享受吃甜食的乐趣，又能免除因吃糖而造成的血糖升高。

甜味剂有甜味的口感，但不是糖类，所以不会产生血糖波动，也不会增加热量摄入，使糖尿病患者远离体重增加、血脂紊乱、血液黏度升高和龋齿加重的危险。

因此，这类食品不仅适合糖尿病患者，而且适合肥胖者和中老年人。

糖尿病患者并不是一点甜食都不可以吃，主要要根据食品的热量来决定，而且必须要限制总热量。

糖尿病患者要严格限制白糖、红糖、果酱、各种甜点心、巧克力、含糖饮料及甜果汁的摄入，因为这些食物大都含有较多的葡萄糖、蔗糖，所含热量较高，吸收后会明显升高血糖。

例如在夏天的时候，有些糖尿病患者由于口渴进食了大量的可乐或者冰淇淋，结果导致糖尿病酮症酸中毒。

## <<糖尿病这样吃>>

### 编辑推荐

《糖尿病 这样吃》献给所有糖尿病患者及其亲友，献给关心自己、关爱家人、关注健康的人们，让糖尿病患者学会自我管理，学做自己的康复食疗师。



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>