

图书基本信息

书名：<<知红高蓝低尝稳糖之味-糖尿病专家精选膳食锦囊>>

13位ISBN编号：9787538175912

10位ISBN编号：7538175911

出版时间：2012-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：翁建平,母义明,陈伟 编著

页数：109

字数：50000

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>

## 内容概要

本书携手知名糖尿病专家与营养师为糖尿病患者更有针对性地推荐有益健康、有效调节血糖指数的食谱，这些食谱都是“食材易购、烹饪易学、美味健康”的，还特别标明了食材和分量。在书中，糖尿病专家根据糖尿病患者饮食上所需注意事项，给出专业独到的点评，食谱中更有丰富多彩的“稳糖社区故事”，带领糖尿病患者进入与朋友悉心交谈的小社区，与朋友一起分享稳糖故事、健康小百科，交流稳糖经验。

## 作者简介

作者多年来从事糖尿病临床工作，积累了大量的经验，对糖尿病治疗等有丰富的经验

书籍目录

第1章 糖尿病有多可怕

第1节 低血糖

第2节 高血糖

第3节 血糖监测来领路

第2章 美味的稳糖食谱

第1节 不吃主食可不行

第2节 光吃粗粮也不好

第3节 糖尿病患者可以喝粥吗

第4节 每天500克“菜”，人人能做到

第5节 蔬菜分五色，每种都要吃

第6节 蔬菜一定要生着吃吗

第7节 特别关注三大蔬菜——南瓜、苦瓜、魔芋。

第8节 豆制品要“先辨后吃”

第9节 糖尿病肾病患者也可吃豆制品

第10节 糖友吃肉如何选择

第11节 糖友饮食记住“手掌法则”

第12节 肉类还是“两条腿”的好

第13节 糖友经常吃点河鲜

第14节 糖友吃海鲜最好蒸煮

第15节 糖友烹饪应采用“少油法”

第16节 鸡蛋怎么吃

第17节 调味品也是“营养品”

第18节 糖友用油要限量

第19节 哪些食物是反式脂肪酸“重灾区”

第20节 喝奶有营养，脱脂且限量

第21节 糖友选对水果照样吃

第22节 煲汤时间不宜过久

第23节 糖友最好戒酒

第24节 瓜子只吃一小把

第25节 防治视网膜病变吃什么

第26节 防治神经病变吃什么

第27节 白水和茶是糖友“最佳饮料”

第3章 经验交流：稳糖靠自己

附录：血糖监测方案

## 章节摘录

版权页： 插图： 我们每天的活动能量都要靠血液中的葡萄糖来提供。

健康的机体可以维持血糖的平稳，令我们每天的工作和生活充满活力。

但是，现代人多吃少动的生活方式，破坏了身体协调机制的“开关”，内分泌代谢紊乱造成血糖超出正常水平，危害身体健康。

正常人的空腹血糖应在6.1毫摩尔/升以下，餐后两小时血糖在7.8毫摩尔/升以下，超过这个范围即高血糖：当空腹血糖，或餐后2小时血糖就可诊断为糖尿病。

对于已经诊断为2型糖尿病的患者来说，血糖控制目标是：空腹血糖在3.9~7.2毫摩尔/升，非空腹血糖应

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>