

<<糖尿病营养饮食全方案>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病营养饮食全方案>>

13位ISBN编号：9787538442014

10位ISBN编号：7538442014

出版时间：2009-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李宁 编

页数：170

字数：120000

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>

<<糖尿病营养饮食全方案>>

内容概要

糖尿病是一种比较特殊的慢性病，可以说它直接与“吃”有关，大多数糖尿病是“吃”出来的，而且所有糖尿病都需要通过“吃”这条途径来辅助治疗。

关于吃，糖尿病患者的主要问题不仅在于吃什么，而且还在于怎么吃才合适，也就是建立符合糖尿病患者需要的营养饮食方式和习惯。

基于此，本书挑选出生活中最常见的食物，并将它们对治疗糖尿病有益的功效、最适合糖尿病患者的做法、吃法写出，给出相关营养建议。

概括而言，本书有以下特点：**科学性** 本书首先将我国最新膳食指南和糖尿病特殊饮食结合起来，针对糖尿病患者提供了科学营养饮食的指导。

实用性 本书将112种常见食材与其成品营养吃法结合起来，不仅介绍食材本身的营养功效，还指出怎样做、怎样吃更营养。

突出细节 科学的饮食往往体现在细节上，本书特别指出了30个糖尿病常见饮食误区及近130条营养饮食提示。

内容丰富 本书还附送近100个与保存食物营养相关的小窍门。

比如，怎样挑选质量好的食物，有什么窍门能使这些食物好做又好吃，吃不完的东西怎样才能保存的时间更长些等等。

<<糖尿病营养饮食全方案>>

作者简介

李宁，从事营养工作20余年，在糖尿病、妊娠糖尿病、慢性肾功能不全等慢性病患者的营养治疗和营养咨询方面有丰富的临床经验。

作为健康生活指导专家，多次在中央人民广播电台、北京人民广播电台、中央电视台生活栏目进行科普宣教。

业余时间笔耕不辍，出版过多部科普著作

<<糖尿病营养饮食全方案>>

书籍目录

1 均衡营养，让胰岛动起来 糖尿病不是营养过剩而是营养失衡 平衡膳食，保持血糖稳定 利用“食物交换份”达到营养均衡 控制糖尿病，关键营养帮大忙 热量合理，血糖稳 选对蛋白质，精神好 水喝够，心血管好 维生素、矿物质充足，并发症少 适量、搭配很重要 一日饮食自检表 一周饮食自检表2 112种必吃的营养食材 主食 热量的主要来源 荞麦延缓餐后血糖上升 麦麸保持血糖平稳 黑米控制体重、平稳血糖 玉米降低血液黏稠度 大米预防糖尿病足 芡实益肾补虚 小麦除热止渴 小米保护视神经 薏米清热利尿 燕麦提高胰岛素的敏感度 莜麦控制餐后血糖 杂豆、薯类算到主食中 魔芋抑制糖类吸收 芋头增强免疫功能 红薯延缓餐后血糖升高 红豆辅助降血糖 芸豆减肥、降压 土豆预防血脂黏稠 绿豆解毒利尿 豇豆促进胰岛素分泌 肉类多吃禽类，巧吃畜类 鸭肉保护血管健康 兔肉保胆明目 鹌鹑 辅助治疗高血压 乌鸡清除血液垃圾 羊肉增强免疫力 牛肉促进胰岛素的合成 猪肉补肾养血 鸡肉帮助缓解疲劳 鸽肉改善糖尿病患者的血液循环3 妙用中药控制血糖4 糖尿病家常营养保健食谱附录

<<糖尿病营养饮食全方案>>

章节摘录

插图：水是人体重要的组成成分，约占一个健康成年人体重的60%~70%，在人体内具有重要的生理功能。

糖尿病患者表现为多饮、多尿，更容易缺水。

机体缺乏水分，会影响电解质平衡，还会出现烦躁、全身无力等现象。

水可以稀释血液，降低血液黏稠度，对保护糖尿病患者的心血管健康很有好处。

另外，有的糖尿病患者尿中出现酮体，症状不明显时，多饮一些水，酮体就会排出体外，可以使症状减轻。

补充足够的水有三个来源，一是通过直接饮水来补充水分，约占50%左右。

白开水是最符合人体需要的饮用水。

不要饮用含有有害细菌的生水和重金属含量较高的蒸锅水。

二是从食物中获得的水分，约占40%左右。

蔬菜和水果可以很好补充机体内流失的水分，而且生吃可以很好的保住食物中的水分。

三是体内代谢产生的水，约占10%左右。

饮水应该是少量多次，不要等到口渴时再喝水。

一次性大量饮水会增加肠胃负担，并且稀释了胃液，妨碍食物消化。

因此，早晨起床后先空腹喝一杯水，可以补充夜间缺少的水分，降低血液黏稠度，增加循环血容量。

白天任何时间都可以喝水，在进行大量运动后，更要及时补充足够的水分。

睡觉前也可以喝一杯水，有利于预防夜间血液黏稠度增加。

有些糖尿病患者还为了减少排尿次数而限制饮水，这样不仅对糖尿病没有什么帮助，还容易造成病情恶化。

糖尿病患者掌握好怎样喝水，对控制糖尿病和保护心血管都有裨益。

<<糖尿病营养饮食全方案>>

媒体关注与评论

原来得了糖尿病还是有很多食物可以吃的，老爸可以参照这《糖尿病营养饮食全方案》放心地吃了。

——读者李小姐(父亲患糖尿病2年)给奶奶买了这《糖尿病营养饮食全方案》当礼物，没想到平时不怎么看书的她居然爱不释手。

——读者小田(奶奶患糖尿病5年)就像一本饮食速查宝典，能吃什么不能吃什么一目了然，家里备上本很实用。

——病友孙先生(患糖尿病10年)

<<糖尿病营养饮食全方案>>

编辑推荐

《糖尿病营养饮食全方案》：北京协和医院专家权威指导，糖尿病患者的私人营养师。

<<糖尿病营养饮食全方案>>

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>