第一图书网, tushu007.com

# <<糖尿病吃对不吃错>>

## 图书基本信息

书名：<<糖尿病吃对不吃错>>

13位ISBN编号：9787538460766

10位ISBN编号：7538460764

出版时间：2012-12

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：张晔 编

页数：192

字数：228000

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

# <<糖尿病吃对不吃错>>

## 内容概要

饮食治疗在糖尿病的治疗过程中起着至关重要的作用，《糖尿病吃对不吃错》以“饮食原则”为中心，以“宜吃什么、忌吃什么”为重点，从对糖尿病的积极作用、对并发症的积极作用、巧妙搭配、食用禁忌、降糖烹调方法五个方面，深度解析了92种宜吃食物、13种辅助降糖中药，并为您推荐了104道适合糖尿病患者经常食用的菜谱。
31种忌吃食物让您的饮食控制更有针对性。
还根据六种常见并发症的特点，提供了详细的饮食原则和宜吃食物、忌吃食物，帮助您有效控制和预防并发症。

## 作者简介

张晔，解放军309医院营养科前主任，中国营养学会会员。
从事营养工作近30年，长期活跃在临床工作第一线。
对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、做专题发言等。

在长期的实践工作中，不断进行总结、积累，以宝贵经验贡献人民。
在报纸、杂志上发表文章100余篇，编著《养生豆浆大全》《养生豆浆米糊果蔬汁大全》《养生堂滋补汤粥》等著作，与他人合作出版论著多部。
目前，工作重点从医院的营养治疗转向营养教学和家庭营养知识的普及与提高。
编著的《养生豆浆大全》成为中国图书商报举行的“阅读城市·城市阅读”大型推广活动中的首批推荐书目。

在中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》、科教频道《养生堂》《科学实验室》、山东卫视《养生》、湖南卫视《百科全说》等媒体做过多次专题录像节目。

# <<糖尿病吃对不吃错>>

## 书籍目录

第一章 知己知彼百战不殆——了解糖尿病
糖尿病的四大类型
10大信号让糖尿病无所遁形
血糖知多少
别陷入糖尿病的十大误区
探其成因阻断糖尿病的源头
糖尿病对人体的危害
第二章 饮食新法则打败“甜蜜杀手”——糖尿病日常饮食原则
糖尿病饮食“黄金法则”
适合糖尿病的烹饪方法
走出常见的饮食误区
有效控制血糖餐后避免五件事
十大降糖营养素
糖尿病饮食不必谈“糖”色变
食品交换法丰富你的菜篮子
学会计算每日所需总热量
第三章 掌握宜忌血糖控制很容易——糖尿病饮食宜忌
谷物类
玉米提高胰岛素的利用率
小米预防因高血糖所致的肾细胞代谢紊乱
薏米提高糖尿病患者的免疫力
黑米可降低葡萄糖的吸收速度
燕麦使餐后血糖缓慢上升
荞麦改善葡萄糖耐量
莜麦能提高胰岛素原的转化率
绿豆可降低空腹血糖及餐后血糖
黄豆改善胰岛素释放与周围胰岛素
敏感性
黑豆适合糖尿病人、糖耐量异常者
食用
红小豆维持餐后血糖稳定
糯米生糖指数高
蔬菜类
白菜保护胰岛细胞免受自由基的侵害
生菜有助于减少胰岛素的用量
菠菜有利于血糖保持稳定
油菜促进组织对葡萄糖的利用及胰岛素形成
苋菜降低胰岛素的用量
芹菜阻碍消化道对糖的吸收
韭菜促进血液循环、降低血糖
绿豆芽控制血糖上升，降低胆固醇
茼蒿具有调节血糖的作用
蒜薹延缓葡萄糖的吸收
四季豆有利于胰岛素的正常分泌
空心菜含胰岛素样成分辅助降糖

第一图书网, tushu007.com


丝瓜益于燥热伤肺、胃燥伤津型糖尿病患者
冬瓜有益于2型糖尿病患者中的肥胖者
苦瓜有“植物胰岛素”之称
黄瓜不参与糖代谢，益于2型糖尿病患者
南瓜帮助胰岛细胞合成胰岛素
茄子有助于减少胰岛素的用量
番茄提高胰岛素质量
洋葱刺激胰岛素的合成及释放
莴笋是胰岛素的激活剂
芦笋促进细胞对葡萄糖的利用
豌豆苗维持胰岛素的正常功能
菜花降低糖尿病患者对胰岛素的需要量
西蓝花预防和控制2型糖尿病
紫甘蓝促进人体内胰岛素的形成和分泌
白萝卜改善血糖，防治便秘
胡萝卜防治糖尿病慢性心血管并发症
西葫芦增强胰岛素的作用，调节糖代谢
木耳改善胰岛的分泌功能
银耳对胰岛素降糖活性有明显影响
……
第四章 饮食有据可依拒绝并发症——糖尿病的并发症饮食护理
附录

## 章节摘录

版权页： 插图： “如今糖尿病慢性并发症越来越多，已经成为导致糖尿病患者致残、致死的首要因素。
下面介绍一些对身体危害比较大的并发症，希望糖尿病患者平时多注意自己的身体状况，定期到医院检查，做到早发现，早治疗。
”对心脑血管的危害 糖尿病致命性并发症就是心脑血管。
心脑血管病包括冠心病、脑出血和糖尿病心力衰竭、心率失常等。
糖尿病患者心、脑血管病并发率和病死率为非糖尿病人的3.5倍，是2型糖尿病最主要 的死亡原引。
对肾脏的危害 忧郁早期糖尿病肾病没有明显的的临床症状的表现，因此，当出现相应的症状如蛋白尿、眼睑水肿、眼底病变时，病人多已到了中晚期阶段。
而糖尿病肾病一旦发生，就会呈进行性的趋势恶化下去，随之而来的，还可能同时出现高血压、身体水肿、低蛋白血症等，最终发展成为糖尿病肾病衰竭或尿毒症。
对周围血管的危害 糖尿病对周围血管主要以肢动脉为主，糖尿病患者由于血糖升高的原因，可引起周围血管发生病变，引发局部组织对损伤因素的敏感性降低。
临床表现为下肢疼痛、溃烂，供血不足而引发肢端坏死，如果出现这种情况，可导致失用，甚至会截肢。

# <<糖尿病吃对不吃错>>

## 编辑推荐

《糖尿病吃对不吃错》是超级健康畅销书《养生豆浆大全》作者最新力作，吃对延缓血糖上升，吃出健康；吃错加速血糖升高，伤身害命；吃对食物，快速改善糖尿病。

第一图书网, tushu007.com



## 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