

<<糖尿病食疗王>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病食疗王>>

13位ISBN编号：9787538871333

10位ISBN编号：7538871330

出版时间：2012-11

出版时间：《健康大讲堂》编委会 黑龙江科学技术出版社 (2012-10出版)

作者：《健康大讲堂》编委会 编

页数：384

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>

<<糖尿病食疗王>>

内容概要

糖尿病食疗速查百科全书，积极防治、自我调养，吃对得健康。

警惕“富贵病”，重视食疗法，糖尿病的饮食原则、技巧、宜忌全面详解，指导您做自己最好的医生。

糖尿病一日三餐怎么吃？

让最权威的专家告诉您！

《糖尿病食疗王》详细介绍了糖尿病患者的黄金饮食原则，介绍了99种降糖食材，告诉您如何科学食用有效控制血糖，并特邀营养专家特别制定了糖尿病的饮食方案，推荐197道降糖美食，从一日三餐出发，分门别类，告诉您糖尿病主食该怎么吃？

肉禽该怎么吃？

蔬菜该怎么吃？

药材、水果该怎么吃？

指导您用食物战胜糖尿病，从此得健康。

<<糖尿病食疗王>>

作者简介

《健康大讲堂》编委会,集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队,涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师,强强联手,全心为您,致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍,传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式,为全民健康生活出谋划策,已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍,累积发行量已突破百万。

<<糖尿病食疗王>>

书籍目录

PART01警惕“富贵病”，重视食疗法 糖尿病知识面面观 1.糖尿病是怎么回事014 2.糖尿病是这样来的014 3.糖尿病的4种类型014 4.糖尿病易感人群、警告信号015 5.糖尿病对人体危害不容忽视016 6.糖尿病的并发症017 7.糖尿病的预防018 糖尿病患者的饮食原则、技巧及对症食谱 1.糖尿病患者的饮食原则019 2.糖尿病患者饮食的六大要点028 3.10类糖尿病并发症对症食谱054 糖尿病患者必知的饮食宜忌 宜：先吃菜后吃饭065 宜：进食应细嚼慢咽065 宜：吃水果要把握好时间和数量066 宜：应摄取充足维生素和无机盐067 宜：经常食用南瓜粉067 宜：应谨记糖尿病饮食歌068 忌：不吃早餐068 忌：过量食用瓜子、花生069 忌：用节食、断食法减肥069 忌：摄入过多的盐分070 忌：盲目地进食植物油070 忌：只吃素食不吃荤食071 糖尿病患者日常饮食31问 1.糖尿病患者能饮酒吗？ 072 2.可以吃哪些蔬菜？ 072 3.容易引起血糖升高的食物有哪些？ 073 4.能不能吃海产品？ 073 5.什么是血糖指数？ 074 6.糖尿病患者可以喝粥吗？ 074 7.主食吃得越少，血糖就控制得越好吗？ 074 8.糖尿病患者需要控制副食的摄入量吗？ 075 9.可不可以不吃主食？ 076 10.吃多了能加大降糖药剂量吗？ 076 11.能只吃粗粮不吃细粮吗？ 077 12.控制饮食时饥饿怎么办？ 077 13.能吃点心和饮料吗？ 078 14.可以使用人工甜味调料吗？ 078 15.可以用蜂蜜代替食糖吗？ 079 16.糖尿病患者不能吃糖吗？ 079 17.“无糖食品”可以多吃吗？ 080 18.糖尿病患者能不能吃水果？ 080 19.水果哪些能吃？ 哪些不能吃？ 081 20.木糖醇能治疗糖尿病吗？ 081 21.糖尿病患者需限制饮水吗？ 082 22.糖尿病患者如何恰当饮茶？ 082 23.糖尿病患者可以常喝牛奶吗？ 083 24.糖尿病患者怎样补充蛋白质？ 083 25.糖尿病患者应该如何加餐？ 084 26.妊娠期应如何控制饮食？ 084 27.儿童糖尿病患者怎么吃？ 085 28.口服降糖药的病人怎么吃？ 085 29.烹调方式对糖尿病患者有什么影响？ 086 30.烹调时应注意什么？ 086 31.不吃早餐对糖尿病患者有什么危害？ 087 PART02降血糖—主食怎么吃 玉米炒蛋 玉米粥 小米羹 小米黄豆粥 薏米杏仁粥 红枣薏米粥 黑米饭 猪腰黑米粥 红豆燕麦粥 燕麦枸杞粥 真味荞麦凉面 荞麦蒸饺 苡麦蛋饼 凉拌苡麦面 猪骨红豆粥 鲫鱼红豆粥 绿豆玉米粥 山药绿豆汤 黑豆豌豆粥 淮山黑豆粥 PART03降血糖—肉禽怎么吃 苦瓜脊骨汤 玉米脊骨汤 菠菜炒猪肝 铁板猪肝 胡萝卜炒猪肝 手撕兔肉 辣椒炒兔肉 宫廷兔肉 碧绿鸡软骨 菠萝鸡片 滋补鸡汤 莲子乌鸡山药煲 拌鸡胗 冬瓜薏米煲老鸭 草菇烧鸭 妙手秘制鸽 老鸽汤 PART04降血糖—水产怎么吃 鲫鱼炖西蓝花 剁椒青香鲫鱼 蒜蒸鲫鱼 香油蒸鲢鱼 天麻鱼头汤 鱼肉大葱饺 鱼片豆腐汤 香味带鱼 酒酿

<<糖尿病食疗王>>

蒸带鱼 大蒜烧鳗鱼 海鳗鱼枸杞汤 大蒜鳝段 苦瓜鳝片 江湖油美鳝 香煎鳕鱼 枸杞蒸鳕鱼 香菇花生牡蛎汤 牡蛎酸菜汤 苦瓜虾仁 椰香鲜虾 脆炒鱿鱼丝 香辣鱿鱼卷 蒜蓉蒸扇贝 烧椒拌扇贝肉 海带蛤蜊排骨汤 苦瓜海带瘦肉汤 PART05降血糖—蔬菜怎么吃 陈醋白菜 佛手白菜 炒白菜头 香油生菜 蒜蓉生菜 花生拌菠菜 菠菜牛肉面线 清炒豌豆苗 上汤豆苗 豆豉炒空心菜梗 椒丝空心菜 韭菜炖猪血 清炒韭菜 凉拌韭菜 芹菜炒香干 香油芹菜 西芹百合 PART06降血糖—菌藻豆怎么吃 PART07降血糖—药材怎么吃 PART08降血糖—水果怎么吃 PART09降血糖—调味料及其他食物怎么吃

<<糖尿病食疗王>>

章节摘录

版权页：插图：虽然我们提倡科学合理地节食，但是糖尿病患者采用绝食、断食等过于激烈的方法减肥是不对的。

摄入食盐过多可使血压升高，而高血压是引起糖尿病患者因并发症死亡的主要因素之一。

据估计，30%~75%的糖尿病并发症可归因于高血压，在并发有高血压的糖尿病病人中更易发生脑中风、冠状动脉粥样硬化、左室肥厚和间歇性跛行、蛋白尿、视网膜出血等，可见高血压是使糖尿病病人致残、死亡的主要诱因，所以糖尿病的有效治疗也包括血压的良好控制，这就需要病人限制盐的摄入量。

限制食盐也不是吃得越少越好，要根据疾病的程度、血压的高低、有无体内液体过多的情况及血钠的水平来确定。

少数病人还要鼓励食用适量的盐，以使体内钠达到一个平衡状态，有利于控制病人的血压及体液量。

而对于血压升高显著、全身水肿明显、体液量明显增多者，就应严格控制食盐摄入。

日常生活中，我们食用的脂肪可分为两大类，一类是动物性脂肪，如烹调用的牛油、猪油、羊油等，还有肉、乳、蛋中的脂肪，这类脂肪除鱼油外，含饱和脂肪酸多，可使血清胆固醇升高。

另一类是植物油，包括花生油、豆油、芝麻油、菜子油、玉米油等，植物油除椰子油外，含不饱和脂肪酸多，有降低血清胆固醇的作用。

因此糖尿病患者应少食动物油，但是植物油也不是吃得越多就越好。

近年，营养专家已经提出，正常人每天植物油摄入量应在25克以下。

糖尿病病人及患有胰岛素抵抗综合征的病人应限制在20克以下。

另外，植物油含不饱和脂肪酸高，在体内易氧化，产生过氧化物质和自由基。

自由基损伤细胞膜，除会加重糖尿病及其并发症外，也与癌症有关。

很多糖尿病患者会“谈肉色变”，因为肉类食物含油脂和热量都很高，担心会因此而影响血糖的稳定，因此，每天只吃素食，其实这种做法是不正确的。

糖尿病需要控制血糖，最重要的是控制每天食物的热量，但是，营养均衡也必不可少。

蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐及微量元素、水、纤维素合称“七大营养素”。

这七大营养素，人体缺一不可。

肉类食物虽然高脂肪、高热量，但是其营养价值也是其他植物性食物无法替代的，其蛋白质含量高，并且含有植物性蛋白质所缺少的赖氨酸，而且，肉类食品中的营养素更容易被人体吸收。

另外，肉类食品还是部分维生素的良好来源，长期不吃肉，可能造成维生素缺乏。

所以为了保证营养摄入充足，我们不主张只吃素，应该荤素搭配。

<<糖尿病食疗王>>

编辑推荐

《糖尿病食疗王(畅销版)》是糖尿病食疗速查百科全典，积极防治，自我调养，打开长寿之门。

<<糖尿病食疗王>>

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>