

<<简易低糖饮食>>

图书基本信息

书名：<<简易低糖饮食>>

13位ISBN编号：9787543933811

10位ISBN编号：7543933810

出版时间：2008-1

出版时间：上海科学技术文献

作者：[澳]简妮·布兰德

页数：237

译者：侯新鹏

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>

## <<简易低糖饮食>>

### 内容概要

本书是一本简单的低糖食物表格，这样读者就可以很轻松地选择和确定自己需要的低血糖指标食品。

简易低糖饮食包括：前100位低糖食物的详细清单、如何选择和食用低糖食物的详细说明、如何简便地用低糖食物代替高糖食物、如何积极地步骤化改变饮食结构、简单的低糖食物表格。

<<简易低糖饮食>>

作者简介

## &lt;&lt;简易低糖饮食&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 了解低血糖指标饮食 “告诉我，我该吃什么！”

关注好脂肪 不容忽视的碳水化合物 对于你，血糖指标到底意味着什么呢 低血糖指标饮食法有什么好处呢 低血糖指标饮食法第一步 血糖负荷量对决血糖指标 食用低血糖指标碳水化合物减肥 低血糖指标食物可以减少糖尿病发生的概率 低血糖指标碳水化合物和健康的的心脏 低血糖指标碳水化合物和多囊卵巢综合征 低血糖指标碳水化合物和延缓衰老第二章 每日低血糖指标饮食法 为每人、每日、每餐准备的低血糖指标饮食法 低血糖指标饮食——基础 取而代之 低血糖指标饮食为你提供健康的饮食平衡 发展良好饮食习惯的简易步骤 1、2、3.....放进你的盘子里 可以支持你度过整个上午的早餐 完美碳水化合物午餐 一餐甜蜜的结束——甜点 零食时间 应该喝什么 每日低血糖指标饮食的生活 经常外出进餐吗 外出进餐时的正确选择 放进购物车里的应该是什么 为什么阅读标签如此重要 每日低血糖购物 准备.....制定目标.....开始第三章 前100位低糖食物 水果和蔬菜 面包和谷类食物 面条 意大利面 大米 全营养粮食谷物 豆类——包括豆子、豌豆和小扁豆 坚果 鱼和海鲜 瘦肉、鸡肉和鸡蛋 低脂乳制品和钙加强型豆制品第四章 简易低糖饮食表格 参考信息 致谢

## &lt;&lt;简易低糖饮食&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 了解低血糖指标饮食理解血糖指标能够帮助你选择正确糖类（碳水化合物）的摄入量和摄入类型，由此保障你长期的健康和良好的体态。

“告诉我，我该吃什么！”

”现在的社会，到底该吃什么成了让大部分人头痛的事情：众多的人和组织，特别是媒体，都宣扬着自己所坚信的最佳饮食——低碳水化合物饮食习惯、低脂肪饮食习惯、高蛋白质饮食习惯以及其他各式时髦的饮食新主张。

从中挑选唯一的答案似乎成了不可能完成的任务。

曾几何时，问题的答案是统一和简单的——如果需要减轻体重的话，你只需减少面包和土豆的摄入量即可。

之后流行的看法却是——脂肪是一切的罪魁祸首，你需要摄入更多的复合碳水化合物。

再之后，所有的畅销书都在告诫人们摒除所有的碳水化合物——不仅仅是精制糖，还包含有淀粉，更不用提现在流行的葡萄柚饮食法、汤水节食法等一系列新鲜时髦饮食法。

那么，到底什么是正确的方法呢？

我们到底该吃些什么呢？

首先，每个人都是一个单独的个体。

对于食物的挑剔并不会随着年龄的增长而发生改变。

饭桌上的每个人都有着自己不同的喜恶。

传统的食物，烹饪方式和家庭背景之下的饮食习惯都影响着每个人的进食习惯。

此外，某些特定的健康要求也主导着对食物类型的需求。

这也是为什么一种特定的饮食习惯或是食物规则不可能适合每一个人的原因。

事实上，只要你花时间动脑筋想一想，那种所谓适合所有人的饮食方式只能是天方夜谭。

当然，某些日常食物的重要特性可以为我们提供更好的能量。

血糖指数就是其中之一——目前我们对于这一指数所能够了解的是——世界上很多传统的食物都属于低血糖指标食物的范畴。

这意味着不论你是谁，不论你在何方，这些食物都是组成健康、多元化饮食习惯的基础之一。

低血糖指标饮食习惯是一种适合每个人每一天和每一餐的，可以长时间保持的饮食习惯。

健康需要的能量就是各式各样的营养我们身体的运作需要能量，就像汽车需要汽油一样。

事实上，人们身体运行使用的一系列的特殊混合的能量来源于我们从一日三餐和其他零食中获取的维生素、脂肪和碳水化合物。

每一天，确切地说一天中的几次，我们都需要为身体的“油箱”添加适量、适宜的“燃料”。

因此，在回答“但是我应该吃什么”之前，我们应该好好研究一下这些“燃料”——可以在什么地方找到它们？

它们能够为人们做什么？

蛋白质人们需要蛋白质来保护人们的形体组织。

富含蛋白质的食物包括：瘦肉（牛肉、猪肉、羊肉）。

去皮的家禽。

鱼肉和海鲜。

蛋类。

低脂肪奶制品，例如脱脂凝乳制成的松软干酪、脱脂牛奶和低脂酸奶。

豆类，包括蚕豆、鹰嘴豆和小扁豆；以及豆腐一类的豆类加工品和富含钙物质的豆类饮料。

坚果类。

蛋白质同样也是能够产生饱足感的营养成分。

和脂肪、碳水化合物相比，蛋白质能够更好地保持饱足感，减少三餐之间的饥饿感，从而达到减少进食量的目的。

肉类、鱼类、海鲜和家禽属于富含蛋白质的食物。

## <<简易低糖饮食>>

只要你去除这些食物中明显的脂肪和避免高脂肪的奶油酱、奶油面糊、馅饼皮或是食物表皮的面包屑涂层，你可以想吃多少“瘦”蛋白质就吃多少。

当然，你很有可能发现，身体的自然反应会限制你对于这些食物的摄入量。

由于身体并不能将今天消耗不完的蛋白质留存到明天使用，所以身体需要每天摄入蛋白质。

这也就意味着你每天需要吃富含蛋白质的食物。

另外，这一功能的附加好处是能够缓解三餐之间的饥饿感。

蛋白质+微量营养素蛋白质食物还是丰富的微量元素的来源，例如铁、钙、锌、维生素B12和Q-3脂肪酸。

瘦的红肉是你所能获得的食物中最完美的铁元素来源。

鱼类和海鲜是Q-3脂肪酸的重要来源。

奶类制品提供了高质量的钙。

蛋类提供了包括维生素A、维生素D、维生素E和B族维生素在内的主要维生素和铁、锌、磷等重要矿物质。

豆类是“营养蓄电池”——高纤维、富含碳水化合物、维生素B、矿物质等。

坚果是“好脂肪”的重要来源，富含抗衰老的维生素E和硒。

蛋白质的底线保证你所摄入的是“瘦”蛋白质，并且量力而“吃”！

注意以下烹调方式的脂肪摄入量烤架烧烤。

户外烧烤。

油煎。

爆炒。

烘焙或烘烤。

一定要注意食物的调料涂层——面包屑涂层、奶油面糊涂层或馅饼皮。

不然的话，你所吃到的食物就转化成了高糖，而且大部分时候都会是高脂肪的食物。

在面对菜单的时候。

不要选择：滚面包屑调料的炸肉片。

滚面包屑调料或裹奶油面糊的鱼或海鲜。

猪肉和鸡肉馅饼。

天妇罗（将蔬菜、虾或其他海鲜裹上面糊在动物油中炸制成的一种日本食物）。



<<简易低糖饮食>>

编辑推荐



<<简易低糖饮食>>

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>