

<<专家细说糖尿病人的营养学>>

图书基本信息

书名：<<专家细说糖尿病人的营养学>>

13位ISBN编号：9787543938052

10位ISBN编号：7543938057

出版时间：2009-5

出版时间：上海科技文献

作者：史虹莉//史继虹

页数：153

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>

## <<专家细说糖尿病人的营养学>>

### 前言

你是糖尿病患者吗？

如果你还无法判别是否得了糖尿病，请先参考最后一章：糖尿病简介；如果你已经是糖尿病患者，但是对，糖尿病知识不甚了解，也请先参考最后一章。

如果你是糖尿病患者，那么当你被告知得了糖尿病后，你的第一想法是什么？

有人告诉我，他的感觉是：我的口福从今以后完了！

有那么可怕吗？

我认为没有。

得了糖尿病照样有口福，只是必须遵循一定的原则而已。

饮食是人类生存的关键。

人类需要健康的饮食，糖尿病患者更需要健康饮食。

因为糖尿病患者不但需要用饮食计划控制血糖，还需要通过饮食，延缓自身的老化过程，保持体力和精力，增加抵抗力，抗击各种疾病。

## <<专家细说糖尿病人的营养学>>

### 内容概要

饮食是人类生存的关键。

人类需要健康的饮食，糖尿病患者更需要健康饮食。

因为糖尿病患者不但需要用饮食计划控制血糖，还需要通过饮食，延缓自身的老化过程，保持体力和精力，增加抵抗力，抗击各种疾病。

本书在强调糖尿病饮食计划对糖尿病患者的重要性的基础上，为糖尿病患者提供解决在糖尿病饮食计划实施过程中遇到的难题的方法，走出各种误区。

更为重要的是提出了糖尿病患者比常人更需要抗老化饮食的观点，以及具体实施方法。

<<专家细说糖尿病人的营养学>>

作者简介

史虹莉，医学博士，复旦大学附属华山医院主任医师、教授、博士研究生导师。  
长期从事糖尿病防治的临床诊治以及各项研究工作。

史继虹，复旦大学公共卫生学院营养与食品卫生学硕士，致力于营养学应用研究。

## <<专家细说糖尿病人的营养学>>

### 书籍目录

前言第一章 糖尿病饮食计划原则及相关营养学知识 糖尿病患者需要计划饮食 糖尿病患者制定饮食计划的目的 糖尿病饮食治疗有哪些原则 什么是热量 什么是三大营养素 糖尿病患者为何要控制总热量的摄入 什么是理想体重 什么是体力活动强度 糖尿病患者如何分配总热量 糖尿病患者平衡膳食的重要性 食物的种类有哪些 糖尿病患者为何要适量摄入碳水化合物 如何正确摄入脂肪 正确摄入蛋白质对人体的重要性 糖尿病患者需适量增加膳食纤维摄入 糖尿病患者是否需要增加维生素和矿物质摄入 糖尿病患者为何要多饮水,少饮酒 糖尿病患者为什么要坚持少食多餐,定时定量进餐 制定糖尿病患者饮食计划的要点有哪些第二章 糖尿病饮食计划的制定方法 糖尿病饮食计划包含哪些步骤 糖尿病患者如何进行食品交换 糖尿病饮食计划制定举例 糖尿病饮食计划与运动、药物以及疾病状态之间的关系 糖尿病肾病患者如何制定饮食计划 糖尿病伴有痛风或高尿酸的患者如何制定饮食计划 糖尿病伴肥胖患者如何制定饮食计划 糖尿病脂代谢紊乱患者如何制定饮食计划 糖尿病伴有高血压患者如何制定饮食计划第三章 糖尿病饮食计划中食物的选择 糖尿病患者应如何选择食物 碳水化合物与升糖指数 喝粥对餐后血糖影响大吗 什么是优质蛋白质 哪些是优质蛋白质 糖尿病患者如何选用食用油 什么是饱和和反式脂肪酸 糖尿病患者如何选择膳食纤维 糖尿病患者如何选择矿物质 糖尿病患者如何选择维生素 粗粮的正确摄入 大豆的优点有哪些 糖尿病患者能否摄入含胆固醇的食物.....第四章 糖尿病饮食计划中的若干特殊问题第五章 糖尿病食品第六章 与糖尿病患者谈营养补充第七章 与糖尿病患者谈抗老化饮食第八章 与糖尿病患者谈维生素和矿物质第九章 糖尿病基础知识

## <<专家细说糖尿病人的营养学>>

### 章节摘录

第一章 糖尿病饮食计划原则及相关营养学知识糖尿病饮食计划是糖尿病治疗的基础。

有关糖尿病饮食计划，存在很多的误区。

以前，认为少吃就能控制血糖，所以对糖尿病患者的饮食要求是“饮食控制”。

实际上，少吃从某种程度上来说是有利于血糖控制，但是同时也应该考虑到糖尿病患者的全身营养状况，对疾病的抵抗能力。

所以需要控制的是过多的食物摄入，保证必须的营养物质，并不是吃的越少越好。

由此可见，糖尿病患者需要的是一种饮食计划，在控制血糖的同时，提供人体所需要的各种营养物质。

糖尿病饮食计划通过每天摄入的总热量的控制和各种营养素的分配，稳定人体内的能量代谢。

饮食计划的制定和实施强调个体化，每个人的饮食计划都不同，包括允许摄入的总热量和各种营养素不同，特别是每个人对食物的爱好不同，导致对相同热量和营养素的食物品种的选择不同。

本章节介绍了糖尿病饮食计划的基本内容，糖尿病患者可以依据饮食计划原则制定各自的饮食计划，选择食物。

<<专家细说糖尿病人的营养学>>

编辑推荐

《专家细说糖尿病人的营养学》由上海科学技术文献出版社出版。

<<专家细说糖尿病人的营养学>>

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>