第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病怎么吃>>

13位ISBN编号：9787543949614

10位ISBN编号：754394961X

出版时间：2011-8

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：高杨

页数：306

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

<<糖尿病怎么吃>>

内容概要

糖尿病也可以看作是一种“生活方式病”，饮食失衡、对食物的追求过于精细都会诱发和加重糖尿病。
此外，糖尿病还有很强的家族遗传性，这和家庭的饮食习惯也有着莫大的关系。

由于目前的医疗水平还无法彻底治愈糖尿病，所以作为患者来说，我们不能仅仅依靠药物控制糖尿病的恶化，更应通过改变不良生活方式、改变饮食习惯来保持血糖平衡，达到控制病情的目的。
需要注意的是，控制饮食并不等于一味地少吃或者不吃主食等极端节食方法，而是让糖尿病患者坚持健康、科学的饮食方式。

因此，本书根据糖尿病患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。具体内容上，我们从糖尿病患者适宜吃的主食、肉类、蔬菜、水果、饮品、药膳等多个方面一一进行了介绍，不仅为糖尿病患者提供了饮食原材料详单、介绍了食材的降糖功效，还有营养百科、食用宜忌、相关菜谱以及利于控制病情的贴心小提示等，可以说是一本关于糖尿病患者日常饮食的实用宝典。

作者简介

高杨，毕业于河南中医学院，曾从事中医临床工作，现从事中医药方面期刊和图书编辑工作。编辑出版多种保健类图书。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病怎么吃>>

书籍目录

第一章 怎么吃，糖尿病患者的降糖饮食秘诀
合理控制饮食，治疗糖尿病的第一步
糖尿病患者需了解的食疗原则
糖尿病食疗的具体内容
食物交换份，糖尿病患者的必知食疗内容
血糖指数，糖尿病患者的饮食“风向标”
分餐与加餐，血糖持久平衡的保证
消瘦型糖尿病患者的食疗原则
妊娠糖尿病的食疗原则
糖尿病合并肾病的食疗原则
糖尿病合并高血压的食疗原则
肝源性糖尿病的食疗原则
糖尿病患者常见35种饮食误区
第二章 补什么，糖尿病患者最需要的营养元素
维生素A，预防身体感染的“小卫士”
B族维生素，降糖防病变的好帮手
维生素C，保护血管的“清道夫”
维生素D，预防儿童糖尿病的“大功臣”
维生素E，减少高血糖破坏作用的“小助手”
锌，胰岛素合成离不开的微量元素
铬，保持葡萄糖耐量因子活性的元素
锂，细胞复制的促进剂
锰，胰岛p细胞的“护卫”
硒，提高胰岛素C肽水平的物质
镁，改善葡萄糖利用的元素
钒，能改变葡萄糖吸收的物质
钙，胰岛素分泌的动力源
磷，预防低血压磷性胰岛素抵抗
镍，胰岛素中一辅因子的成分
铁，能提高免疫力
铜，能平衡胰岛素和血糖
碘，能促进胰岛素分泌
第三章 吃什么，把好降糖主食第一关
麦麸，能减少药物依赖的高纤维食物
养麦，降糖减脂的食物
燕麦，富含脂肪酸的降糖主食
小米，胃燥津伤型糖尿病患者的首选
……
第四章　吃的香，糖尿病患者的肉食选择门道
第五章　吃点素，家常蔬菜中的天然“降糖药”
第六章　吃的好，有降糖奇效的中医药膳
第七章　解解馋，这些瓜果零食也能降血糖
第八章　喝两口，解渴降糖两不误的保健饮品
第九章　这么吃，糖尿病患者辩证饮食调理方案

章节摘录

版权页：钙除了是骨骼发育的基本原料，直接影响身高外，还在体内具有其他重要的生理功能。
钙能促进体内某些酶的活动，调节酶的活性作用；参与神经、肌肉的活动和神经递质的释放；调节激素的分泌。
血液的凝固、细胞黏附、肌肉的收缩活动也都需要钙。
钙还具调节心律、降低心血管的通透性、控制炎症和水肿、维持酸碱平衡等作用。
餐后胰岛素大量分泌的启动依赖于钙浓度的快速增加，以后由蛋白激酶C的活性来维持。
缺钙使胰动脉硬化，减少胰岛素的分泌致血糖增加。
钙的来源以牛羊乳及乳制品为最好，不仅含量丰富，且吸收率高。
虾头虾壳中含钙量很高，达2000毫克／100克，溶解度好，是一种生物蛋白钙晶体，是理想补钙物。
蔬菜中也有许多高钙的品种，雪里红100克含钙230毫克，小白菜、油菜、茴香、大豆是高钙食物，含钙量也很高。
500毫升豆浆含钙120毫克，150克豆腐含钙就高达500毫克，其他豆制品也是补钙的良品。
海带和虾皮是高钙海产品，每天吃上25克，就可以补钙300毫克。
芫荽、芹菜等每100克钙含量也在150毫克左右。
需要注意的是，豆浆需要反复煮开7次，才能够食用。
而豆腐则不可与某些蔬菜同吃，比如菠菜。
菠菜中含有草酸，它可以和钙相结合生成草酸钙结合物，从而妨碍人体对钙的吸收，所以豆腐以及其他豆制品均不宜与菠菜一起烹制。

<<糖尿病怎么吃>>

编辑推荐

《糖尿病怎么吃》编辑推荐：《黄帝内经》中有云：“ 大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七：小毒治病，十去其八，无毒治病，十去其九：谷肉果菜，食养尽之；无使过之，伤其正也。
糖尿病患者如何食养去病。
选对食物，合理搭配，利用谷肉果菜康身健体。

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