

<<糖尿病怎么吃速查手册>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病怎么吃速查手册>>

13位ISBN编号：9787543951235

10位ISBN编号：7543951231

出版时间：2012-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：丁丽丽

页数：277

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>

<<糖尿病怎么吃速查手册>>

内容概要

习惯是最好的医生，食物是最好的降糖药！
糖尿病患者能吃什么？
糖尿病患者应该怎么？
糖尿病患者饮食规则是什么？
糖尿病患者如何在餐桌上保卫好自己的健康？
糖尿病患者不可不知的健康饮食方法尽在书中。

<<糖尿病怎么吃速查手册>>

作者简介

丁丽丽，女，1978年出生，山东威海人。
1995-2000年就读于山东医科大学预防医学专业(本科)，2000-2003年就读于山东大学营养与食品卫生学专业(硕士)，2003年至今，就职于卫生部北京医院营养科。
编著有《食疗保健康》系列丛书。

<<糖尿病怎么吃速查手册>>

书籍目录

上篇 知己知彼，全方位透析糖尿病

第一章 了解糖尿病，你必须懂的关键词

血糖

胰岛素

糖尿病的类型

糖尿病的症状

糖尿病并发症

糖尿病的征兆

第二章 均衡营养，降糖从嘴开始

降糖，你必须懂得的食品交换

素食与荤食，皆要因人而异

控制血糖，必须知道的11类营养物质

食物多样化，谷类是基础

膳食纤维是否多多益善

糖尿病无需谈脂色变

最好的降糖药是均衡的营养

吃对食物，四季安康

第三章 常见并发症的餐桌营养

糖尿病肾病

糖尿病周围神经病变

糖尿病视网膜病变

糖尿病足

糖尿病胃肠病

糖尿病性功能障碍

糖尿病合并高血压

糖尿病合并高脂血症

糖尿病合并冠心病

糖尿病合并脑血管病

糖尿病合并痛风

糖尿病合并骨质疏松

糖尿病合并肺结核

糖尿病合并肝病

糖尿病合并甲状腺功能亢进

糖尿病合并感染

糖尿病合并皮肤瘙痒

糖尿病合并失眠

中篇 吃什么，糖尿病必吃与禁吃的食物

第一章 水果及干果

杏血管保护神

樱桃促进胰岛素生成

草莓辅助降血糖

山楂预防糖尿病血管并发症

第二章 蔬菜

第三章 五谷

<<糖尿病怎么吃速查手册>>

第四章 豆类及其制品

第五章 水产鱼类

第六章 肉蛋类

第七章 调味品及其他

第八章 中药材

第九章 糖尿病患者不宜的食物

下篇 怎么吃，降糖需知的原则与误区

第一章 享受吃，降糖需知的10个原则

第二章 挑着吃，糖尿病易入的10个误区

<<糖尿病怎么吃速查手册>>

章节摘录

版权页：插图：微量元素中的锌是合成各种酶的必需成分，近年来发现有90多种酶与锌有关，体内任何一种蛋白质的合成都需要含锌的酶。

锌在体内是碳酸酐酶、脱氧核糖核酸聚合酶、肽酶、磷酸酶等百余种酶的重要组成部分和激活剂，锌通过调节这些酶的活性，参与和控制糖、脂类、蛋白质、核酸和维生素的代谢，争夺硫醇抑制自由基反应。

锌是胰岛素的组成部分，每一个胰岛素分子中含有两个锌原子，这可能与胰岛素活性有关。

同时，锌在胰岛素中起稳定结构的作用，缺锌后胰岛素稳定性下降，容易变性。

由胰岛素原降解成胰岛素时需要胰蛋白酶和羧肽酶的催化。

羧肽酶需锌激活，故缺锌时羧肽酶活性降低，体内的胰岛素原转变成胰岛素的趋势下降。

人体内缺锌，会引起胰岛素原的转化率降低，致使血清中胰岛素水平降低，从而使肌肉和脂肪细胞对葡萄糖的利用率大大降低。

大量的葡萄糖滞留在血液中，使血糖浓度增加，机体耐糖量受损，胰岛素功能降低，从而导致糖尿病。

另外，糖尿病患者食用纤维素较多的食品会影响锌的吸收，而造成锌缺乏，对糖尿病患者尤为不利，补锌可以激活胰岛素原转变成胰岛素，从而控制和改善糖尿病的症状。

<<糖尿病怎么吃速查手册>>

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>