

<<糖尿病病人饮食宜忌>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病病人饮食宜忌>>

13位ISBN编号：9787563421220

10位ISBN编号：756342122X

出版时间：2005-12

出版时间：吉林延边大学

作者：石贇主编

页数：246

字数：180000

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>

<<糖尿病病人饮食宜忌>>

内容概要

据世界卫生组织（WHO）报告，目前全世界大约有1.35亿糖尿病患者，预计到2025年约达到3亿人，已成为危害人类健康的第三大非传染病（第一是心血管病，二是肿瘤）。

我国糖尿病的发病率也呈明显上升趋势，据有关专家保守估计，我国大约已有3000万糖尿病患者，照目前的速度发展，推测到2025年，我国糖尿病患者可能突破1亿人，约占那时世界糖尿病患者的1/4~1/3。

上述令人怵目惊心的数字，足以向世人亮出黄牌警示：糖尿病确是一种严重危害人类健康的常见病、多发病，糖尿病防治已到了刻不容缓的地步，应引起人们高度重视。

纵观国内外对糖尿病的综合防治措施，大致可归纳为“五驾马车”，即教育、饮食、运动、药物与监测五个方面。

其中饮食调养，是所有糖尿病患者的基础治疗方法，不论是哪一种糖尿病、病情是轻是重、有无并发症、是否应用药物治疗，患者从得病开始，就应重视饮食的控制与调理，与医生密切配合，持之以恒，以获得较好的效果并巩固疗效。

科学的合理的饮食调养，不仅能控制糖尿病的病情发展，达到治疗目的，而且还可改善机体营养状态、增强机体抵抗力，以防止各种并发症的发生。

糖尿病患者的饮食调养十分重要，也极为复杂，除了掌握调养原则之外，在日常饮食方面，需要了解“宜”与“忌”，即哪些食物宜吃，哪些食物忌吃，对控制病情发展，防止并发症发生，以及促进康复等均十分有益。

中医认为，消渴病（即糖尿病）可分上消、中消和下消。

上消多饮，属肺热伤津、宜吃清热润肺、生津止渴的食品；中消多食，属胃火炽盛，宜吃清胃泻火、养阴保津食物；下消多尿，属肾阴不足、虚火内灼，宜吃滋阴化燥、补肾固摄之品。

西医则认为，饮食调养要根据病人的年龄、性别、病情轻重、活动消耗量大小、体型胖瘦以及各种食物中糖、脂肪、蛋白质的含量多少而综合掌握。

总的说来，糖尿病患者宜吃各种新鲜清淡蔬菜及豆制品；宜吃低脂肪饮食，尤其宜用植物油类；宜吃动物蛋白质和豆制品蛋白食品。

忌吃含糖多的糕点、饼干、蜜饯果脯、含糖多的水果之类；忌吃辛辣刺激性食物；忌吃肥腻甘甜食品；忌吃炒爆香燥、湿热助火食品；忌吃烟和酒。

当然，“宜”和“忌”，均不能绝对化，以“优选”和“少吃”或“不吃”更确切些。

<<糖尿病病人饮食宜忌>>

书籍目录

饮食宜 糖尿病患者宜制定科学的食谱 糖尿病食疗的意义宜知 糖尿病患者饮食原则宜知 一般糖尿病患者饮食调养的原则宜知 重症糖尿病患者饮食调养的原则宜知 糖尿病酮症酸中毒患者食谱的制定原则 糖尿病患者的饮食要注意什么 糖尿病的家庭自我监测宜知 糖尿病的控制标准宜知 血糖指数宜知 糖尿病患者宜学会计算每日热能 糖尿病患者每日三大营养素如何分配 糖尿病患者每日三餐如何分配 糖尿病患者宜合理安排全天的主、副食量 糖尿病患者宜辩证选食 不同证型糖尿病的饮食调养宜知 1.肺胃燥热型糖尿病的饮食调养 2.心胃火盛型糖尿病的饮食调养 3.肠胃结热型糖尿病的饮食调养 4.脾胃虚弱型糖尿病的饮食调养 5.脾胃阴虚型糖尿病的饮食调养 6.脾肾气虚型糖尿病的饮食调养 7.肝肾阴虚型糖尿病的饮食调养 8.肾阴虚型糖尿病的饮食调养 9.气阴两虚型糖尿病的饮食调养 10.阴阳两虚型糖尿病的饮食调养 11.湿热中阻型糖尿病的饮食调养 不同食物的性味分类宜知 有降血糖作用的谷豆类食物宜知 1.荞麦 饮食忌

<<糖尿病病人饮食宜忌>>

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>