

<<糖尿病最佳饮食方案>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病最佳饮食方案>>

13位ISBN编号：9787564019716

10位ISBN编号：7564019719

出版时间：2009-1

出版单位：北京理工大学

作者：石贇

页数：222

字数：225000

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>

<<糖尿病最佳饮食方案>>

前言

糖尿病饮食八项注意 1.粮食要根据自身血糖情况，严格定量吃，不能贪多，也不能少吃，更不能不吃，应该均匀地吃，即每顿饭都要有粮食、蔬菜、蛋白质（请参考书中的食物热量交换表）。

2.由于每个人对食物的消化、吸收及利用有差异，一些数据只是框架、参考，在实际应用中要固定主食，用副食调节体重，超重时减少副食量，体重轻时增加副食量，当到达理想体重时，吃副食的量以体重不增不减为宜。

3.蔬菜中的土豆、白薯、山药、莲藕、荸荠、芋头、蚕豆，其主要成分是淀粉，计算热量是应算为作主食，不应归为蔬菜。

4.市场上所谓“无糖食品”实际上是“无蔗糖食品”。其中的甜味是甜味剂的味道，不是我们平时所说的糖，但制作食品所用的粮食、馅中的豆沙及奶中原有的乳糖仍可在体内转变成葡萄糖，这些都会影响你的血糖水平。

注意：甜味剂是非糖食品，一般不会升高血糖，但进食后也需测测血糖来证实一下。同时甜味剂不能作为低血糖时的急救食品。

5.当血糖控制达标后才能试着吃水果，即在两顿饭之间血糖值最低时吃水果，于吃后半小时到1小时、2小时测一下血糖水平，至于吃什么水果，吃多少，以血糖不升高为标准。

6.我们生活中所说的坚果类食物（花生、瓜子、核桃、杏仁、松子、榛子）的主要成分是油脂（约占50%），并含有一定量的碳水化合物，故应少吃或不吃。如果用其充饥，不但会使血糖升高，还会发胖，降低胰岛素的使用效果。

7.千万不要限制喝水，否则引起血液浓缩、血栓形成、水盐代谢紊乱、代谢产物排泄障碍等多种不良后果，要做到“渴了就喝”，但也不用喝到肚子胀。

8.香烟有刺激升糖激素释放的作用，还可导致组织缺氧和微循环障碍。酒类含热量高，易增加体重，啤酒每100毫升含糖11克，易被人体吸收，使血糖升高，长期饮酒会伤害肝脏，引起酒精性肝硬化，使血糖更加难于控制。所以一定要戒烟，少喝酒或不喝酒。

<<糖尿病最佳饮食方案>>

内容概要

糖尿病患者最需要的就是知识，有了知识，糖尿病就不可怕，就可以自我控制！

糖尿病患者饮食要坚持定量、定成分和定时的原则，三者缺一不可，其中定量是核心。为保证营养平衡，糖尿病患者应在规定热量范围内做到主食粗细搭配，副食荤素搭配，不挑食、不偏食。

本书注重科学性、新颖性、实用性，语言通俗易懂，希望成为糖尿病患者的最佳读物。饮食、心理、运动、护理以及传统医药，对于糖尿病的防治和病后保健具有非常重要的作用。本书饮食疗法部分详尽地介绍了糖尿病患者食谱和各种食疗药膳方；传统医学疗法部分介绍了糖尿病常用中药、方剂、糖尿病并发症治疗处方及针灸、推拿、按摩和拔罐疗法；另外还介绍了利于糖尿病防治的心理疗法、运动疗法及护理方法。

本书全面、系统地介绍了糖尿病防治和康复知识，最独特之处在于糖尿病患者不同热量的每星期每天早中晚食谱套餐。

患者在积极配合医生进行胰岛素或降糖药物治疗的同时，可运用本书介绍的最佳方案进行自我保健。

<<糖尿病最佳饮食方案>>

书籍目录

第一章 不可不知的糖尿病饮食知识 什么是血糖指数 糖尿病食谱如何粗算 糖尿病食谱如何细算
糖尿病食谱的主食如何计算 糖尿病的统一食谱如何计算 糖尿病食谱的食物交换如何计算 糖尿病患者怎样正确估算饮食的数量 糖尿病患者如何计算每日热能 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 糖尿病患者如何安排一日三餐 糖尿病患者居家调养一周食谱如何安排 糖尿病的家庭自我监测 糖尿病的控制有什么标准 糖尿病患儿怎样科学饮食 糖尿病孕妇怎样合理控制饮食 老年糖尿病患者怎样合理饮食 消瘦的糖尿病患者如何调理饮食 如何正确认识控制饮食问题 糖尿病患者饮食控制有哪些误区 消瘦的糖尿病患者为何不能放松饮食的控制 糖尿病患者禁用哪些食品 糖尿病患者限用哪些食品 糖尿病患者吃饭速度太快有何危害 糖尿病患者多吃杂粮有什么益处 糖尿病患者宜吃什么蔬菜 为什么糖尿病患者宜补充适量的维生素 糖尿病患者进食脂肪应注意什么 蛋白质对糖尿病有什么影响 糖尿病肾病患者怎样科学摄入蛋白质 碳水化合物对糖尿病有什么影响 食物纤维对糖尿病有什么影响 糖尿病患者临睡前怎样合理加餐 糖尿病患者什么时间吃零食 为什么糖尿病患者吃零食忌忽视含糖量 糖尿病患者怎样灵活加餐 糖尿病患者怎样选用充饥食物 糖尿病患者如何克服饥饿感 糖尿病患者怎样合理食用木糖醇 为什么不提倡糖尿病患者多吃糖精 为什么肾功能不好者禁用氨基酸糖 适合糖尿病患者食用的甜味剂有哪些 为什么糖尿病患者宜用甜叶菊糖苷代替食糖 糖尿病患者如何选食水果 糖尿病患者进食水果有什么原则 为什么糖尿病患者宜食香蕉 食山楂为什么能降血糖血脂 糖尿病患者为什么宜食柚子 食罗汉果为什么能控制血糖 糖尿病患者食核桃有什么益处 为什么糖尿病患者宜食苹果 食麦麸能降血糖吗 糖尿病患者为什么宜食赤小豆 糖尿病患者常食扁豆有降压作用吗 小米对糖尿病患者有何保健功效 为什么糖尿病患者宜食大麦 吃荞麦对糖尿病患者有哪些好处 食黑芝麻能降血糖吗 食大蒜为什么能降血糖 糖尿病患者食洋葱有什么益处 糖尿病患者食芦笋有什么益处 糖尿病患者食莴苣有何功效 马齿苋为何能有效降血糖 糖尿病患者食蕹菜有什么益处 糖尿病患者为什么宜食芹菜 糖尿病患者食胡萝卜好吗 为什么糖尿病患者宜食南瓜 丝瓜对治糖尿病有什么帮助 黄瓜有何药理作用 银耳的降血糖价值有多大 糖尿病患者如何科学吃肉 食鸽肉对肾脏有何益处 糖尿病患者吃海参有何好处 黄鳝可以双向调节血糖吗 糖尿病患者食泥鳅好吗 铬对糖尿病有什么奇效 钙对糖尿病患者有何危害 磷对糖尿病患者有影响吗 糖尿病患者为何要注意补钾 镁与糖代谢有什么关系 糖尿病患者缺锌有何不利 糖尿病患者缺锰会加重病情吗 糖尿病患者饮酒有何危害, 应注意什么 糖尿病患者吸烟的危害有哪些 糖尿病患者喝牛奶有什么益处 糖尿病患者喝豆浆有什么益处 为什么糖尿病患者宜多吃豆类及其制品 糖尿病患者为何不要限制饮水 饮水对肥胖型糖尿病患者减肥有利吗 老年糖尿病患者夏天为什么宜多喝水 饮用玉米须水对糖尿病患者有益处吗 糖尿病患者为什么宜饮茶 为什么糖尿病患者喝饮料要适量 糖尿病患者为何不要多吃盐 糖尿病患者为何不宜吃薯类食品 糖尿病患者应怎样合理吃鸡蛋 糖尿病患者为何不能不加限制地吃花生和瓜子 为什么糖尿病患者吃豆类及豆制品不能过多 多吃玉米对血糖有没有影响 糖尿病患者吃海产品需注意什么 糖尿病患者为何不宜多吃蛋白质 多吃植物油有何危害 主食越少越好吗 少吃或不吃主食能控制血糖吗 为何糖尿病患者忌喝含糖的酸奶 糖尿病患者能大量吃西瓜吗 以南瓜代替主食有何影响 糖尿病患者用肉食代替主食为什么不可行 为何糖尿病患者忌食肥肉 为何糖尿病患者忌食竹笋 糖尿病患者吃蜂蜜应注意什么 为什么老年糖尿病患者进食热量不要过多 老年糖尿病患者忘补钙有何影响 为何糖尿病患者要控制副食摄入 糖尿病患者能随意选食干果类食品吗 能以南瓜粉代替药物降血糖吗 多食降糖奶粉有何影响 糖尿病患者如何辨证选食 糖尿病患者有哪些常用食疗方第二章 你必须遵守的饮食原则第三章 生活中的降糖食物第四章 生活中的糖尿病调养食谱第五章 药食兼用食谱的调养方案第六章 中医辩证下的饮食方案第七章 糖尿病合并症的家庭饮食方案备注

<<糖尿病最佳饮食方案>>

章节摘录

酒精对机体代谢的影响是多方面的，取决于饮酒的量和急缓、机体营养状况，饮酒时进食多少，肝胰功能及机体对酒精的耐受性等。

乙醇对糖代谢的影响与机体的营养状态有关：营养状况佳时，饮酒可促使血糖升高；饥饿及营养状况欠佳时，饮酒则无升血糖作用，甚至使其下降。

肝糖原贮藏充足时，酒精可促进糖原分解及抑制葡萄糖利用，使血糖升高；肝糖原贮藏不足时，酒精使糖异生受阻，易发生低血糖。

大量饮酒使糖耐量降低；而少量饮酒则对其影响甚微。

有人指出，乙醇本身虽对胰岛素细胞分泌胰岛素无刺激作用，但可能有一定的增强胰岛B细胞对刺激物（如糖类）的反应程度。

（2）嗜酒对糖尿病的影响。

长期嗜酒对糖尿病的影响是多方面的：过量饮酒可以发生高脂血症。

其主要改变为血中三酰甘油及低密度脂蛋白，浓度升高。

临床证明，糖尿病患者饮酒不但易致高脂血症，而且持续时间长，未实行饮食治疗者尤甚。

长期饮酒会引起营养缺乏，并对肝脏不利。

用胰岛素治疗的患者，空腹饮酒易出现低血糖。

用磺脲类降糖药物的患者，饮酒可引起心慌、气短、面颊发红等症状。

糖尿病患者饮酒时，进一些含糖的食物，血糖即可升高，使糖尿病失去控制。

常饮酒而不吃食物，可以抑制肝糖原的分解，使血中葡萄糖量减少，出现低血糖症状。

临床资料报告，饮酒者饮用量虽有一定差异，但其总热能常过多，故血糖水平不易控制。

长期饮酒者总热能过多，代谢控制不佳乃至恶化的原因，除酒精因素外，主要系饮酒使饮食疗法执行不佳所致。

糖尿病因过量饮酒引起糖尿病性酮症酸中毒并非罕见（除酒的因素外，常与饥饿、感染、中断治疗、过量摄食一起构成诱发因素）。

因此，糖尿病患者最好不饮酒，如欲饮酒只能少量饮用酒精浓度低的啤酒、果酒，并且避免空腹饮用。

值得提醒的是，重症糖尿病合并肝胆疾病者，尤其是正在使用胰岛素和口服降糖药物的患者，要严禁饮酒。

<<糖尿病最佳饮食方案>>

编辑推荐

注重科学性、新颖性、实用性，语言通俗易懂，希望成为糖尿病患者的最佳读物。

<<糖尿病最佳饮食方案>>

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>