

<<糖尿病生活宜忌与调养食谱>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病生活宜忌与调养食谱>>

13位ISBN编号：9787802082441

10位ISBN编号：7802082447

出版时间：2006-5

出版时间：人民日报出版社

作者：于帆 编

页数：234

字数：120000

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>

<<糖尿病生活宜忌与调养食谱>>

前言

近些年来，随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，高血压、高血糖、高血脂——“三高二高”的发病率逐年增高，严重危害了人民群众的生命健康。

由于对“三高”的认识不够，许多人谈“高”色变。

在大多数人的意识中，“三高”病魔一旦沾身，终生就与其结下不解之“冤”；至于日常生活中的防治误区，更是不一而足。

其实，“三高”病魔虽然可怕，但并不是不可防治。

根据中、西医在防治高血压、高血脂、高血糖方面的经验，以及临床治疗方面的实践，只要遵循以下几点，“三高”是完全可以防治的：第一，树立正确的疾病观，切忌陷入思想误区；第二，合理进行饮食调养，切忌忽视饮食治疗；第三，养成规律正常的生活习惯，切忌忽略生活小节；第四，积极采取运动疗法，切忌盲目选择运动方式；第五，科学用药，切忌胡乱用药。

<<糖尿病生活宜忌与调养食谱>>

内容概要

近些年来，随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，高血压、高血糖、高血脂——“三高”的发病率逐年增高，严重危害了人民群众的生命健康。

由于对“三高”的认识不够，许多人谈“高”色变。

在大多数人的意识中，“三高”病魔一旦沾身，终生就与其结下不解之“冤”；至日常生活中的防治误区，更是不一而足。

本套丛书本着科学严谨的态度，以实用性为目标，采取通俗易懂的语言，从认识、饮食、生活、工作、运动、用药等诸多方面，指导“三高”人群从一点一滴做起，掌握“三高”防治的“宜”与“忌”。

只要“三高”人群能按照书中的引导，相信“三高”一定会得到控制，“三高”所带来的痛苦也会随之解除。

在防治“三高”的众多方法中，饮食疗法既可免去打针吃药之苦，又能通过合理安排日常饮食起到防病治病的作用，具有药物不可替代的特殊疗效，是“三高”人群的重要疗法之一。

对于必须使用药物的人群，饮食疗法往往可以起到减轻症状，缩短病程和加快体质康复的作用。

鉴于此，本套丛书精选了包括主食、菜肴、汤粥、茶饮等在内的大量食谱，每一款食谱都考虑到“三高”人群的饮食宜忌，患者可以根据自己的品味进行合理搭配。

通俗易懂、科学实用是编写本套丛书的要旨。

<<糖尿病生活宜忌与调养食谱>>

书籍目录

上篇 糖尿病病人的生活宜忌

一、心理认识——5宜5忌

宜 1 保持良好情绪 2 心态平衡

忌 1 对糖尿病麻痹大意

3 精神放松 4 多与人交流 5 树立正确的疾病观

2 讳疾忌医 3 胸怀狭小,嫉妒心强 4 过于恐惧 5 心里承受的压力太大

二、

饮食——24宜14忌

宜 1 进餐时保持情绪愉快 2 讲究饮食卫生 3 少吃多餐 4

三餐后有加餐 5 进食多样化 6 科学安排主食与副食 7 掌握进补要领 8 常吃含

钙、镁、铬等微量元素的食物 9 经常补充水分 10 常吃豆类食品 11 经常饮用牛奶、

咖啡、茶 12 多吃蔬菜 13 多吃干果 14 多吃“森林蔬菜” 15 多吃杂粮

16 合理补充碳水化合物、脂肪、食物纤维、蛋白质 17 适当食用甜味剂 18 适时适量食用

水果 19 适量进食海产品 20 少吃肉、蛋类食品 21 烹调要用植物油 22 低温烹

饪 23 限制饮酒 24 常食南瓜

忌 1 限制盐的摄入量 2 常进“快餐” 3

不控制饮食 4 不控制含糖食品 5 以内食代替主食 6 不注意食物热量 7 过多食

用花生、瓜子 8 大量吸烟和饮酒 9 摄入咖啡因.....

三、生活、工作习惯——13宜15忌

四、运动健身——12宜8忌

五、调治用药——14宜13忌

下篇 糖尿病病人的调养食谱

一、主食类

二、粥、羹、煲类 三、汤类 四、茶饮类 五、菜肴类 六、药膳类 七、三餐搭配设计

<<糖尿病生活宜忌与调养食谱>>

章节摘录

插图：

<<糖尿病生活宜忌与调养食谱>>

编辑推荐

《高血压生活宜忌与调养食谱》为众多糖尿病患者及广大热爱生活、拥有爱心、追求健康的读者们提出了理想、专业、可行的食疗建议。

《高血压生活宜忌与调养食谱》精选了包括主食、菜肴、汤粥、茶饮等在内的大量食谱，每一款食谱都考虑到高血压人群的饮食宜忌，患者可以根据自己的品味进行合理搭配。

《高血压生活宜忌与调养食谱》全面介绍了心情舒畅、轻视失眠症状、存在麻痹思想、生活环境清静、按时自测血压、经常补钙、多吃蔬菜等内容。

<<糖尿病生活宜忌与调养食谱>>

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>