第一图书网, tushu007.com

<<每天学点糖尿病养生饮食>>

图书基本信息

书名：<<每天学点糖尿病养生饮食>>

13位ISBN编号：9787802206861

10位ISBN编号：7802206863

出版时间：2010-2

出版时间：程汉桥 中国画报出版社 (2010-02出版)

作者：程汉桥

页数：288

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

前言

糖尿病是一种常见病、多发病，治疗时间长，并发症多，已被世界卫生组织列为三大疑难病之一。
目前糖尿病的患病率还在日益增高，据估计，全球已有糖尿病患者1.75亿左右，2025年将达3亿左右，而中国的糖尿病患病人数已经达到世界第二，并且人数正在迅速增长和年轻化，已经成为危害人类健康的一大杀手。
糖尿病是一种可以致残、致死的终身性疾病，并发症发生率非常高。
糖尿病性并发症包括：低血糖症、酮症及酮酸中毒、高渗性昏迷、感染、高血压、心脏血管病、脑血管病、下肢血管病变、肾病、视网膜病变、神经病变、高脂血症、骨质疏松症等。
一旦发生并发症，不仅具有致残、致死的危险，而且预后也很严重，还会给社会、家庭带来沉重的经济负担。
患者本人和家属也会遭遇重大的精神压力，生活质量明显下降。
中医认为，人是一个有机的整体，要进行辩证诊断，兼顾全身各处，中医还讲究标本兼治，重在治本。
而糖尿病发生的实质是阴虚，不能治愈的根本是脾虚，并发症产生的原因是血虚。
只有把养阴健脾和益气活血巧妙地结合起来，才能从根本上治疗糖尿病。
而中医药就具有可以使血糖、尿糖长期稳定在正常范围的治本的优势，疗效持久。
对于具有复杂的病理基础、内外科疾病并存、需要长时间治疗的糖尿病慢性并发症来讲，中医疗法就有了独特的优势。

内容概要

《每天学点糖尿病养生饮食》从糖尿瘸的四季饮食调养、中药调养方案、糖屎痫患者的自然疗法、运动疗法、心理疗法和常见并发痉的防治等十个方面进行论述，内容丰富实用。
是糖尿病患者居家调养的必备宝典。

作者简介

程汉桥，中国中医科学院西苑医院著名糖尿病专家，1993年于中国中医研究院获得硕士学位。
主要擅长中西医结合治疗内分泌一代谢系统疾病，如糖尿病及其慢性并发症、甲状腺疾病等。
深受广大患者好评。
并参与多部著作的编写。
发表论文几十篇。

<<每天学点糖尿病养生饮食>>

书籍目录

第一章 糖尿病人的春季饮食蔬菜类饮食 菠菜，富含类似胰岛素的物质 韭菜，粗纤维改善血糖生成反应 芹菜，平衡血糖 茄子，防治糖尿病引起的视网膜出血 豌豆苗，减少身体对糖分的吸收 生菜，减缓餐后的血糖升高 香菜，维持血糖稳定 西葫芦，调节糖代谢 空心菜，对型糖尿病患者控制血糖有益 芦笋，调节血液中脂肪与糖分的浓度 圆白菜，调节糖类代谢 金针菇，减轻或延缓糖尿病合并症的发生 鸡腿菇，抑制血糖快速升高 蕨菜，防治糖尿病合并冠心病 荤类饮食 猪脊骨，能预防糖尿病病足症 猪蹄，防治中老年人的骨质疏松 鸡肉，低热量高蛋白 猪肚，有效调节血糖 鲤鱼，调整糖尿病患者的内分泌代谢 泥鳅，保护胰岛素β细胞 金枪鱼，适合糖尿病患者的肉类食品之一 三文鱼，治疗糖尿病并发心血管疾病 银鱼，高脂血症患者的佳肴 鲅鱼，预防糖尿病性心血管疾病 蛏子，糖尿病患者的保健品 水果类饮食樱桃，增加人体内部胰岛素的含量 草莓，辅助降血糖 杏，调节血脂、保护血管 李子，适于虚劳有热型糖尿病 桃子，降低餐后血糖 粗粮和其他食材小米，糖尿病适合的碱性食物 绿豆，辅助治疗糖尿病和肥胖症 燕麦，预防糖尿病合并高脂血症及冠心病 麦麸，补充B族维生素 莜麦，促进胰岛素形成和分泌 咖喱，防治糖尿病性脂肪肝 绿茶，防治糖尿病合并动脉硬化 蜂胶，有效预防和治疗糖尿病 第二章 糖尿病人的夏季饮食蔬菜类饮食苦瓜，植物胰岛素黄瓜，低糖低脂低热量 西红柿，减少血栓的形成 扁豆，治疗糖尿病合并高血压 马齿苋，降低血糖浓度 丝瓜，针对燥热伤肺、胃燥津伤的糖尿病患者 冬瓜，中老年型糖尿病中肥胖者的理想食物 生姜，减少糖尿病性脂肪肝 西蓝花，提高胰岛素的敏感度 青椒，显著降低血糖水平 石花菜，延缓食物中葡萄糖的吸收 西瓜皮，治疗糖尿病合并高血压 荤类饮食鸭肉，保护糖尿病合并心脏患者 鸡内金，辅助治疗糖尿病 兔肉，肥胖型糖尿病患者也宜吃的肉 鸡胗，防治糖尿病引起的视网膜并发症 甲鱼，糖尿病患者的滋补良品 鳕鱼，有一定的降糖功效 蛤蜊，预防糖尿病并发症 扇贝，防治糖尿病病足症 海参，降低血液中的血糖值，使代谢正常化 鳝鱼，显著降血糖、调节糖代谢 田螺，适合糖尿病患者的保健食品 鲍鱼，促进胰岛素分泌 水果类饮食西瓜，适于糖尿病合并肾病的患者 木瓜，降低血糖 苹果，减少血糖含量，预防并发症 无花果，低糖高纤维果品 橘子，预防糖尿病全并动脉便化粗粮和其他食材糙米，预防糖尿病荞麦，是糖尿病人的理想食品玉米，辅助控制血糖醋，降低糖尿病患者的餐后血糖花粉，辅助治疗糖尿病螺旋藻，稳定糖尿病病情蜂王浆，促进胰岛素分泌，降低血糖第三章 糖尿病人的秋季饮食蔬菜类饮食白萝卜，稳定胰岛功能南瓜，含有胰腺合成胰岛素必需的物质豆腐，糖尿病的克星洋葱，刺激胰岛素的合成和释放菜花，有助于控制糖尿病的病情莲藕，抑制尿糖菊芋，双向调节血糖蒜薹，糖尿病合并眼病患者的佳品魔芋，热量低而膳食纤维丰富，有效降低餐后血糖莼菜，辅助治疗糖尿病茭白，控制餐后血糖含量猴头菇，防治糖尿病引起的心血管疾病香菇，预防糖尿病视网膜病变银耳，有效影响胰岛素降糖活性黑木耳，辅助治疗糖尿病合并高血压……第四章 糖尿病人的冬季饮食第五章 糖尿病的中草药调养方案第六章 糖尿病的推拿按摩调养第七章 糖尿病的针灸和拔罐调养第八章 糖尿病患者顺天养生方法第九章 糖尿病患者的运动养生规则第十章 糖尿病并发症的预防与调养

章节摘录

圆白菜又名卷心菜、洋白菜、球甘蓝、莲花白、大头菜等，性甘平。
每100克中含蛋白质1.50克，能量17.00千卡，脂肪0.20克，碳水化合物4.60克，膳食纤维1.00克。
它含有多种人体必需的氨基酸、葫芦卜素等。
它富含的维生素A比西红柿要多三倍，钙和矿物质比黄瓜要多4倍，抗溃疡因子维生素u在绿色蔬菜中也居于首位。
这些营养能够增加人体免疫力，有增加食欲、促进消化、预防便秘、防止胃溃疡和癌症的作用。
而且，常吃圆白菜还可以美容。
圆白菜也含有丰富的维生素E，能促进人体内胰岛素的形成及分泌，从而调节糖类的代谢。
维生素C和B族维生素及钾，又能预防因为糖尿病引起的心脏病等并发症。
圆白菜的热量很小，含糖量也不高，是糖尿病患者的理想蔬菜。
推荐食谱醋溜圆白菜主料：圆白菜250克，干木耳50克。
调料：盐、味精、醋、淀粉、植物油各适量。
做法：1.将圆白菜去掉老叶，洗净沥干水，切骨牌块；水发木耳洗净，用手撕成小块；取碗一只，放精盐、醋、味精、淀粉和水，调成芡汁。
2.锅架旺火上，放油烧至七八成热时将圆白菜下入，快速煸炒一分钟见菜变软呈白玉色，下木耳同炒几下，随即倒入芡汁，见汤汁转稠，颠翻均匀，淋入少许明油即成。
虾米拌圆白菜主料：圆白菜400克，虾米50克。
调料：香油10克，酱油5克，醋5克，盐3克。
做法：1.将圆白菜洗净，切成2.5厘米见方的块，放入沸水锅内烫一下，再捞入凉开水内过凉，沥干水分，盛入盘中备用。
2.将虾米用开水发透，放在烫过的圆白菜上，加入酱油、精盐、醋、香油拌匀即成。
金针菇.减轻或延缓糖尿病合并症的发生金针菇又名毛柄金钱菌、针菇、金菇，性味凉。
每100克中含蛋白质2.40克，能量26.00千卡，脂肪0.40克，碳水化合物6.00克，膳食纤维2.70克。
针菇中赖氨酸的含量特别高，含锌量也比较高，有健脑的作用，多吃有助于增强智力特别是对儿童的身高和智力发育有很好的效果。
金针菇能有效地增强机体的生物活性，促进人体内的新陈代谢，有利于食物中各种营养素的吸收和利用，对生长发育大有益处。
金针菇能清除体内多余的重金属盐类物质、代谢产生的毒素和废物，经常食用可杀菌、消炎、减肥、补气血、消除疲劳。
金针菇柄中含有大量食物纤维，可以吸附胆酸，降低胆固醇，促使胃肠蠕动，常吃能降低胆固醇、血脂，防治心脑血管疾病。
金针菇中含有18种氨基酸，有8种是人体必需的。
特别有利于骨骼健康，而富含的精氨酸则可以预防肝病及胃、肠道溃疡、心脑血管病，特别适合高血压患者、肥胖者和中老年人食用。
金针菇中含有一种叫朴菇素的物质，可以增强机体对癌细胞的抗御能力，具有很好的抗癌作用。
金针菇还可以预防哮喘、鼻炎、湿疹等过敏症，可以增加糖尿病患者对胰岛素的敏感性，降低糖尿病并发症的发病率。
推荐食谱凉拌金针菇主料：金针菇、黄甜椒、葱丝、蒜蓉、生抽、香醋、香油。
做法：1.水烧开，先放入金针菇、黄甜椒丝烫30秒捞出。
2.将捞出的食材放入冰水浸泡30秒，捞出后轻轻挤干水分备用。
3.取适量生抽、香醋、香油与蒜蓉充分拌匀，浇在金针菇和黄甜椒丝上，加入慈丝拌匀。
素炒金针菇主料：金针菇200克，黄瓜200克，竹笋150克。
调料：盐3克，料酒15克，味精2克，香油2克，姜8克，植物油15克。
做法：1.把金针菇、竹笋洗净，用热水一起焯一下，控干水分。
2.黄瓜、竹笋洗净切丝。

3.锅内倒油烧热，煸香姜片，烹入料酒，放入金针菇、黄瓜丝、笋丝炒匀。
4.加入味精、盐，淋上香油即可出锅。
贴心提示1.金针菇一定要熟食，不可生吃，否则容易中毒。
2.脾胃虚寒者不宜多食，红斑狼疮和关节炎患者慎食。
3.金针菇非常细嫩，在水里氽烫的时间最好不要超过30秒，否则口感太老，咀嚼的时候会塞牙。
4.金针菇忌与驴肉同食。

编辑推荐

《每天学点糖尿病养生饮食》：中医指导高血糖人群居家饮食调养的第一方案。
一部全面系统的介绍高血糖人群饮食养生的权威读本。
合理的膳食搭配与日常保养，助您健康活到天年。
降血糖，首先要对病人进行糖尿病的教育。
让病人能够配合着饮食和运动，这个非常关键，如果患者的饮食和运动没有固定，用再多的胰岛素血糖也下不来。
充分认识高血糖对糖尿病患者的危害，积极把血糖控制在正常范围内，并警惕低血糖的发生。
长期的高血糖导致了糖尿病周围神经病变等糖尿病并发症的发生，但对主要靠糖供能的大脑等来说，短期的低血糖。
就会造成严重的后果。
是药三分毒，降糖用药应该因人而异，个体化治疗。
用药之前首先考虑药物的禁忌症、副作用，而不是药物的适应症。
老祖宗告诉我们，食材就是最好的药材，它有神奇的能力，可以治愈疾病、调养气血。
吃对食物是降低血糖含量最重要的一个方面。
为了维持正常的血糖水平，合理搭配四季饮食，并正确运动和保养是糖尿病患者最为健康的养生方案。

第一图书网, tushu007.com

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