

<<糖尿病饮食养生密码>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食养生密码>>

13位ISBN编号：9787802207516

10位ISBN编号：7802207517

出版时间：2010-5

出版时间：陶涛 中国画报出版社 (2010-05出版)

作者：陶涛

页数：238

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>

<<糖尿病饮食养生密码>>

前言

对于健康的人来说，糖尿病似乎很遥远。

但是如果问起是否存在饮食、睡眠不规律，运动少、久坐、长期从事脑力劳动的话，很多人就会起疑问了，这些跟糖尿病有关系吗？

答案是肯定的。

如果你存在以上的种种症状，那么发生糖尿病的概率就会大大增加。

据研究，很多患者没有糖尿病家族史，但由于繁忙的工作和生活的压力，经常不定点吃饭，或者饱一顿、饿一顿，或者常常去快餐店进食高热量食品，或者呼朋唤友，到大饭店大鱼大肉、高热量甜点大餐一顿，然后披星戴月回家。

忙碌了一天，非常累，就忘记了需要多运动的事情，往床上一躺，要么呼呼大睡，要么开始琢磨一些工作上的事，翻来覆去睡不着。

日复一日，年复一年，腰上的“游泳圈”越来越大，“将军肚”越来越挺，影响到美观都是次要的，到医院一查，脂肪肝、高血脂、高血糖，继而是糖尿病，都不请自来了。

一句话，糖尿病与任何人都有关系，健康的体魄真的很重要。

生命对于每个人来说只有一次。

曾经有人用“10000000000”来比喻人的一生，“1”代表健康，“0”代表生命中的事业、地位、权力、金钱、快乐、家庭、爱情、房子等等，纷繁复杂的“0”充斥着人们的生活，无时无刻不挑逗着人们的欲望，而最简单最淳朴的“1”却常常被忽略掉，甚至被抛弃掉。

试想，如果没有前面的“1”，后面所有的“0”都终归还会是“0”。

所以，健康和一切名利、地位、金钱等身外之物相比，显得多么重要。

<<糖尿病饮食养生密码>>

内容概要

对于健康的人来说，糖尿病似乎很遥远。但是如果问起是否存在饮食、睡眠不规律，运动少、久坐、长期从事脑力劳动的话，很多人就会起疑问了，这些跟糖尿病有关系吗？答案是肯定的。

如果你存在以上的种种症状，那么发生糖尿病的概率就会大大增加。

很多人认为糖尿病是一种非常恐怖的疾病，得了糖尿病就意味着一辈子要吃药，生活从此也永远与自在如意说“再见”。

其实，糖尿病并不可怕，比较可怕的是糖尿病引起的并发症，因此，防治才是问题的关键。

有的糖尿病患者因为害怕血糖升高，往往会严格控制自己的饮食，造成厌食或营养不良的情况；而有的患者则只控制主食的摄入量，却放开胃口去吃肉食、零食。

这两种做法都不可取。

正确的饮食要求是：控制总热量，科学安排每日餐数，合理搭配每餐，食谱多样化，多吃高纤维食物，口味要清淡。

<<糖尿病饮食养生密码>>

书籍目录

第一章 知己知彼，糖尿病知识大扫描糖尿病是一种严重危害人体健康的常见病、多发病，常见的可分为胰岛素依赖型（I型）、非胰岛素依赖型（II型）、以及妊娠期糖尿病三种。

II型糖尿病病人占糖尿病病人总数的95%。

糖尿病是怎样形成的，有哪些危害？

怎样预防和诊治？

初识糖尿病引发糖尿病的两大杀手糖尿病的类型及症状糖尿病的诊断标准预防糖尿病的方法妊娠也可引发糖尿病预防病毒感染，远离糖尿病奇怪的血糖糖尿病的高发人群不容忽视糖尿病定期检查糖尿病并发症有哪些第二章 控制食量，糖尿病重在管好嘴有的糖尿病患者因为害怕血糖升高，往往会严格控制自己的饮食，造成厌食或营养不良的情况；而有的患者则只控制主食的摄入量，却放开胃口去吃肉食、零食。

这两种做法都不可取。

正确的饮食要求是：控制总热量，科学安排每日餐数，合理搭配。

平衡膳食，运用食品交换份法计算一天应该摄入的热量每天吃肉不超过150克控制每天的脂肪摄入少吃糖类食物每天的膳食纤维不低于40克每天进食主食量的误区盐分控制，养成口轻的习惯做到少吃多餐

第三章 挑三拣四，糖尿病食物要有所取舍配每餐，食谱多样化，多吃高纤维食物，口味要清淡。

预防和治疗糖尿病，一定要养成正确的饮食习惯，以明智的饮食选择和适量的运动控制病情。

正确的饮食，首先是三餐定时，保持饮食均衡。

最重要的是，少吃油腻、含糖量高的食物，多吃高纤维素的食物。

糖尿病患者可以生吃的蔬蒂这些蔬菜加工后更营养糖尿病患者可以吃的菌类植物糖尿病患者可以吃的海蒂哪些豆子可以常吃哪些谷物可以常吃干果挑选有讲究可以降低血糖的水果可以调节糖代谢的水果可以修复胰岛细胞的水果饮食辅助剂和甜味剂的选择选择适合自己的肉类糖尿病禁忌食物选择正确的烹饪方法第四章 一日三餐，常见糖尿病自我调养食谱对于糖尿病患者来说，在进行药物治疗糖尿病的同时，饮食也很重要。

良好的生活饮食习惯同样也可以为糖尿病患者的病情治疗提供很好的帮助。

主食食谱素菜类食谱肉食类食谱水产类食谱禽蛋类食谱汤类食谱茶类食谱粥类食谱第五章 中医在线，糖尿病并发症药膳食疗法糖尿病的发病及治疗均与饮食有密切关系，过量饮食会使得能量摄入和消耗失衡，导致人体能量蓄积并最终导致肥胖，从而具有发生糖尿病并发症的倾向。

因此，糖尿病患者要调理、节制饮食，增强机体的代谢功能，提高抗病能力，预防糖尿病并发症的发生。

糖尿病并发眼病的中医食疗糖尿病并发失眠症的中医食疗糖尿病并发呼吸系统疾病的中医食疗糖尿病并发气管炎的中医食疗糖尿病并发肺炎的中医食疗糖尿病并发肺结核的中医食疗糖尿病并发心血管病的中医食疗糖尿病性高血压的中医食疗糖尿病性冠心病的中医食疗糖尿病性脑血管病的中医食疗糖尿病性高脂血症的中医食疗糖尿病并发消化系统疾病的中医食疗糖尿病性腹泻的中医食疗糖尿病性便秘的中医食疗糖尿病性脂肪肝的中医食疗糖尿病性肝硬化的中医食疗糖尿病并发泌尿生殖系统疾病的中医食疗糖尿病并发尿路感染的中医食疗糖尿病并发前列腺炎的中医食疗糖尿病并发咽炎的中医食疗附录1：各类食物热量表附录2：降糖食物的食用禁忌附录3：降糖食物与药物间的禁忌附录4：糖尿病常用中药服药禁忌

<<糖尿病饮食养生密码>>

章节摘录

插图：第一章知己知彼，糖尿病知识大扫描初识糖尿病糖尿病，又被人们无奈地称为“富贵病”，随着生活水平的提高，越来越多的人不幸被划入糖尿病患者的行列。

富贵与否不是糖尿病本身的问题，而是它的诱发因素让这种病与“富贵”密不可分。

糖尿病是一种什么病，它的诱因是什么，又会对人体产生什么危害，这些是现代人必须了解的课题。

糖尿病的诱因糖尿病的发生实际上是胰岛素在作怪，胰岛素发生异常才会导致糖尿病的产生。

但是胰岛素异常也是由不同的原因造成的，治疗的方法也各有不同。

从西医的角度讲，糖尿病叫做“甜性的多尿”，而中医中叫做“消渴”，指的是消瘦和烦渴，中西医虽然对于糖尿病的叫法不同，但基本上均认可它是因为环境和遗传两个因素长期共同作用产生的结果

。糖尿病不像其他的疾病，只是身体的局部出现病变，而是一种全身性的代谢疾病，因为它会影响到全身各个部位，也会影响到全身的代谢系统，造成代谢紊乱，比如：血糖、血脂、血压、电解质异常等，还会引发一些急性的并发症。

糖尿病常见的诱因有以下几种：当体内血液中的糖分由尿液排出的时候，如果患者本身分泌的胰岛素不足或者过多的话，就会发生糖尿病；其次是肥胖，因为肥胖者身体中过多的脂肪会影响到肾脏、胰腺、心脏、肺部以及血管功能，同时，脂肪细胞膜和肌肉细胞膜上的胰岛素受体数量的减少也会增加糖尿病出现的可能性；空气污染和噪音等也会诱发糖尿病，因为这些因素会作用于人体，发生一些基因突变，当突变达到一定程度之后就会发生糖尿病；另外，妇女妊娠也会增加糖尿病发生的几率，因为妊娠期间雌激素会急速增多，容易导致胰岛细胞破坏并对抗胰岛素的作用，因此，妇女多次妊娠就会诱发糖尿病。

<<糖尿病饮食养生密码>>

编辑推荐

《糖尿病饮食养生密码》编辑推荐：糖尿病的发病及治疗均与饮食有密切关系，过量饮食会使人体能量蓄积并最终导致肥胖，从而具有发生糖尿病并发症的倾向。因此，糖尿病患者要调理、节制饮食，增强机体的代谢功能，提高抗病能力，预防糖尿病并发症的发生。

br 预防和治疗糖尿病，一定要养成正确的饮食习惯，以明智的饮食选择和适量的运动控制病情。正确的饮食，首先是三餐定时，保持饮食均衡。最重要的是，少吃油腻、含糖量高的食物，多吃高纤维素的食物。

<<糖尿病饮食养生密码>>

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>