

<<糖尿病就这样吃>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病就这样吃>>

13位ISBN编号：9787802499133

10位ISBN编号：7802499135

出版时间：2013-3

出版单位：中华工商联合出版社有限责任公司

作者：刘庆春

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>

## &lt;&lt;糖尿病就这样吃&gt;&gt;

## 前言

糖尿病导致的死亡率仅次于肿瘤、心脑血管疾病，是世界上第三位威胁人们健康的杀手，其危害不仅在于糖尿病本身给人们身体带来的痛苦，更在于其会导致各种急慢性并发症，常引起坏疽、失明、肾功能衰竭和心脑血管疾病，给患者及其家人带来无尽的痛苦与烦恼。

近年来，随着人们生活水平的提高，劳动强度的减轻及社会老龄化，糖尿病的发病率呈逐年上升趋势，数据调查显示：中国目前仅城市糖尿病患者人数就超过了4100万。

调查还发现，20岁以上的城市、乡镇和富裕农村人群中，糖尿病的患病率已达11%。

因糖尿病病因很复杂，而且治疗困难，目前糖尿病还不能得到根治。

糖尿病越来越危害着广大人民群众的健康，给患者的日常生活带来诸多不便。

普及糖尿病知识，积极控制糖尿病患者的血糖，防止或延缓并发症的发生显得尤为重要。

糖尿病需要长期治疗，无论病情轻重、有无并发症，以及是否用胰岛素或降糖药等药物治疗，糖尿病患者都必须严格执行和长期坚持饮食控制。

饮食疗法是目前国际医学界公认的治疗糖尿病的一项基本措施，对糖尿病病情的控制至关重要，可提高治疗效果，增强抗病能力，减轻病痛，提高生命质量，有利于糖尿病患者的健康。

中医学认为，疾病的发生，与“喜、怒、哀、思、悲、恐、惊”等情志失调密切相关。

由此可见，情绪好坏也关系到糖尿病的发生与发展。

随着医学的不断进步，心理疗法越来越受到人们的重视。

糖尿病患者最为担心的就是血糖值升高。

适当进行体育锻炼，加快机体新陈代谢，促进组织对葡萄糖的吸收和利用，有利于降低血糖。

适宜的锻炼还可缓解糖尿病患者的紧张、焦虑，增强患者防病治病的信心。

本书采用通俗易懂的语言，介绍糖尿病的相关情况，并推荐大量适宜糖尿病患者食用的食材及食疗方，希望帮助糖尿病患者认识自己的病情，掌握糖尿病防治的关键，增强战胜病痛的信心；同时，通过日常饮食、情志、运动等方面的调理，减轻糖尿病的危害。

本书的最后还采用问答的形式，向大家介绍糖尿病的相关知识及认识误区，供糖尿病患者及其家属阅读。

愿广大糖尿病患者积极配合医生的科学治疗，在日常生活中密切监测血糖，提高糖尿病的管理水平，注意日常饮食，微笑面对生活中的种种困难，持之以恒，战胜糖尿病及其并发症，减轻困扰。

希望本书成为糖尿病患者的最佳读物，祝大家早日重获健康！

刘庆春 2013年2月

## <<糖尿病就这样吃>>

### 内容概要

《糖尿病就这样吃》是全国食疗养生协会理事、武警总医院营养师刘庆春最新推出通过饮食控制血糖的佳作。

《糖尿病就这样吃》开篇采用通俗易懂的语言分析糖尿病的成因及治疗方法，帮助糖尿病患者认识自己的病情，掌握糖尿病防治的关键，增强战胜病痛的信心；主体部分结合大量的图例对关键营养素、百余种常见食材进行分析，给出糖尿病患者最适宜的饮食策略以及降糖餐谱；针对糖尿病并发症人群，既提出相应的食疗方法，还推荐了具体菜谱；最后，针对性解决糖尿病患者的各种疑惑，帮助他们通过日常饮食、情志、运动等方面的调理，减轻糖尿病的危害。

《糖尿病就这样吃》旨在帮助更多的糖尿病患者不仅控制血糖，更吃出健康。

## <<糖尿病就这样吃>>

### 作者简介

刘庆春，武警总医院营养科副主任医师、副教授，武警部队营养专业委员会主任委员，中国老年保健协会理事，中国营养同盟专家委员会委员，全国食疗养生协会理事，中国医学科普学会委员，健康中国大讲台工作委员会首席专家，劳动与社会保障部、中国食品工业协会营养师培训高级讲师，《家庭健康报》《大众健康报》《家庭医生报》特邀专家。

先后毕业于白求恩医科大学和首都医科大学营养与食品卫生专业。

从事临床营养治疗工作20年，在各种临床疾病的营养治疗、功能食品应用等方面积累了丰富的经验。著有《糖尿病饮食密码》《高血压饮食密码》。

## &lt;&lt;糖尿病就这样吃&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1认识糖尿病 初识糖尿病 糖尿病发病原因 糖尿病的并发症及危害 与糖尿病息息相关的血糖 不可不说的胰岛素 Part2糖尿病日常饮食原则 合理膳食, 控制血糖 全面均衡地摄取营养 培养健康小习惯 春夏养阳, 秋冬养阴 饮食禁忌 Part3糖尿病患者必需的27种营养元素 蛋白质(人体组织的主要成分) 脂肪(供给热量的主要原料) 碳水化合物(人体能量物质) 膳食纤维(促进钙质吸收, 降低血脂, 改善糖尿病症状) 维生素A(增强免疫功能, 抗衰老) 维生素B1(改善精神状况, 维持心脏的正常活动) 维生素B3(扩张周围血管, 促进血液循环) 维生素B6(维持免疫功能, 降低血浆同型半胱氨酸含量) 维生素C(改善脂质代谢, 美容) 维生素D(促进钙离子吸收, 维持骨骼强壮) 维生素E(抗氧化, 提高免疫力) 维生素K(保证血液正常凝固) 卵磷脂(促进大脑发育, 保护肝脏、心脏) 钙(促进生长发育, 预防骨质疏松) 铬(增强胰岛素的效应, 预防糖尿病的发生) 铁(血色素的组成元素, 正常生长必不可少) 碘(促进智力发育, 促进糖和脂肪代谢) 镁(辅助钙和钾的吸收, 预防心脏病、糖尿病) 磷(构成人体细胞, 维持肾脏正常机能) 钾(参与糖代谢, 维持心肌功能) 硒(抗衰老, 促进糖分代谢) 钠(调节体液平衡, 参与糖代谢) 锌(促进生长发育, 合成胰岛素的必需元素) 铜(扩张周围血管, 促进血液循环) 锰(保持正常的脑功能, 维持正常的糖代谢和脂肪代谢) —胡萝卜素(预防心血管疾病) 蒜素(扩张周围血管, 促进血液循环) Part4糖尿病患者宜常吃的137种食材 五谷杂粮 荞麦(降低血脂, 保护视力, 软化血管) 苦荞(提高细胞、组织对胰岛素的敏感性, 双向调节血糖) 玉米(降血糖, 降低血液黏稠度) 燕麦(富含膳食纤维, 控制餐后血糖) 苡麦(降低胆固醇, 预防心脏病) 薏苡仁(利尿, 降压, 辅助降血糖) 大米(降血压, 预防动脉硬化) 小米(改善糖尿病患者的心肌功能和血液循环) 糙米(富含粗纤维, 有利于控制血糖) 红薯(减缓餐后血糖升高, 降低甘油三酯) 魔芋(延缓葡萄糖的吸收, 降低餐后血糖, 减轻胰腺负担) 黑米(延缓餐后血糖的升高幅度, 控制血压) 绿豆(维持水液电解质平衡) 红豆(降血压, 降血脂, 调节血糖) 土豆(降低葡萄糖的吸收速度) 大豆(降低胆固醇, 改善脂质代谢) 黑豆(延缓人体衰老, 降低血液黏稠度) 紫米(促进肠道蠕动, 减少胆固醇吸收) 蚕豆(降低胆固醇, 促进肠蠕动, 健脑) 紫薯(降血脂, 降胆固醇, 防癌) 青稞(降血脂, 降胆固醇, 预防心血管疾病) 芋头(热量低, 有效降低血压和胆固醇) 肉类水产 兔肉(低胆固醇, 易消化吸收) 鸡肉(低脂肪, 富含不饱和脂肪酸) 牛肉(促进胰岛素合成代谢, 有益于血糖控制) 鸭肉(富含维生素B3, 有利于糖尿病患者健康) 乌鸡(低脂肪, 低胆固醇, 还可促进胰岛素分泌) 猪瘦肉(提供优质蛋白质和必需的脂肪酸) 猪血(补血, 排毒养颜) 鲤鱼(富含优质蛋白, 保护血管壁) 鲫鱼(低脂肪, 富含蛋白质, 易消化) 鲑鱼(富含锌、牛磺酸, 促进胰岛素分泌) 泥鳅(富含不饱和脂肪酸, 有利于心血管健康) 带鱼(降低胆固醇, 保护心血管) 三文鱼(降血脂, 降胆固醇, 预防糖尿病) 牡蛎(促进胰岛素分泌和利用, 含钙丰富) 金枪鱼(预防动脉硬化, 富含铁质) 田螺(高蛋白、低脂肪的天然动物性保健食品) 海参(降低血糖活性, 抑制糖尿病发生) 虾(富含牛磺酸, 预防糖尿病的心血管并发症) 海带(降低血压, 控制血糖) 海藻(富含碘, 有利于心血管健康) 紫菜(促进机体新陈代谢, 降低血糖) 藕(富含膳食纤维, 减少人体对脂类的吸收) 水果蔬菜 猕猴桃(降低胆固醇, 促进心脏健康) 柚子(含糖量低, 富含铬, 降血糖) 草莓(防治动脉硬化, 预防糖尿病并发症) 香蕉(富含钾、镁, 减轻心理压力) 苹果(富含果胶, 保持血糖和胰岛素的稳定) 荸荠(促进体内的糖、脂肪、蛋白质代谢) 番石榴(促进胰岛素分泌, 调整糖分、脂肪、蛋白质代谢) 山楂(防治心血管疾病, 降血脂) 火龙果(降低血浆胆固醇, 改善血糖的生成反应) 木瓜(促进新陈代谢, 抗衰老) 桃(富含果胶, 延缓肠道对糖类的吸收, 控制血糖) 橘子(含类似胰岛素的成分, 可降低血糖) 菠萝(清热解渴, 缓解糖尿病虚热烦渴症) 丝瓜(营养丰富, 健脾开胃) 莴笋(富含维生素B3, 有利于改善糖代谢) 茼蒿(含有丰富的维生素, 可保护肝脏, 有助体内毒素排出) 竹笋(富含纤维素, 有利于控制餐后血糖) 芦笋(营养全面, 增食欲, 助消化) 大白菜(增进食欲, 有助消化, 降低胆固醇) 圆白菜(富含铬, 调节血糖、血脂) 黄花菜(富含卵磷脂, 降低血清胆固醇含量) 茄子(富含钾离子、维生素P, 有利于降血压) 青椒(高钾低钠, 富含生物类黄酮) 韭菜(促进肠道蠕动, 减轻心血管负担) 生菜(调节血糖、血脂, 预防动脉硬化) 芥蓝(富含膳食纤维, 缓解糖尿病并发症) 香椿(抗菌消炎, 健脾开胃) 芥菜(降低胆固醇、甘油三酯, 降血压) 芹菜(保护血管, 强韧骨骼) 绿豆芽(延缓餐后血



## &lt;&lt;糖尿病就这样吃&gt;&gt;

糖升高,减少糖尿病患者心血管并发症)黄豆芽(富含蛋白质、维生素,利于糖尿病患者健康)西葫芦(提高免疫力,抗病毒、抗肿瘤)冬瓜(高钾低钠,低脂肪,含糖量极低)菠菜(富含促进糖脂代谢的酶)扁豆(富含可溶性纤维素,可降糖、降甘油三酯)菜花(含铬丰富,有效调节血糖)苦瓜(降糖消脂,刺激体内胰岛素分泌)秋葵(富含果胶、膳食纤维,降低胆固醇)洋葱(降血糖,降血脂)大蒜(促进胰岛素的分泌)蒜薹(降血脂,预防冠心病和动脉硬化)空心菜(富含维生素B3、膳食纤维,促进肠道蠕动)南瓜(富含果胶,降低餐后血糖)西红柿(保护心血管)黄瓜(低热量、低脂肪、低糖)白萝卜(含有降血糖的香豆酸)胡萝卜(降低血脂,降压,强心)葫芦(抑制胰蛋白酶,起到降糖作用)芥菜(有利于减轻糖尿病视网膜膜的病变)油菜(含膳食纤维,降血脂)油麦菜(降低胆固醇,治疗神经衰弱)蕨菜(营养丰富,有利于降血脂)茭白(补充氨基酸)豇豆(促进胰岛素分泌,参与糖代谢)豌豆(富含粗纤维,促进大肠蠕动,保持大便通畅)豌豆苗(预防及缓解糖尿病)菊芋(双向调节血糖)菌类及中药香菇(降低胆固醇,增加血管弹性,提高抵抗力)金针菇(促进胰岛素分泌,维持体内血糖平衡)猴头菇(含猴头菇多糖,降血糖明显)口蘑(预防糖尿病及大肠癌,降低胆固醇)鸡腿菇(健脾消食,降压及使冠状血管舒张)黑木耳(植物胶质可控制血糖)银耳(银耳多糖影响胰岛素降糖活性)山药(含有的黏液蛋白调控血糖)核桃(富含不饱和脂肪酸、铬,有益于糖尿病患者健康)黑芝麻(保护胰岛细胞,降低血糖)莲子(缓解糖尿病患者多尿的症状)生姜(降低血糖,阻止胆固醇的吸收)人参(双向调节糖代谢)枸杞(改善新陈代谢,调节内分泌,降血糖)玉竹(抑制高血糖,改善糖尿病口渴症状)百合(提高机体的体液免疫能力,预防癌症)桑叶(显著降低血糖水平)牛蒡子(富含膳食纤维、菊糖,有效调节血糖浓度)马齿苋(促进胰岛素分泌,降低血糖)芡实(改善糖尿病尿频症状)桂皮(加快葡萄糖的新陈代谢)葛根(降血压、血糖、血脂,改善心脑血管循环)茯苓(增强机体免疫力,抗肿瘤,降血糖)生地黄(降血糖,调节糖代谢)蒲公英(调节血糖和胆固醇)麦冬(促进胰岛细胞功能恢复,增加肝糖原,降低血糖)其他牛奶(补充钙质,预防骨质疏松)酸奶(降低血清胆固醇,预防腹泻)花生(增强胰岛素的敏感性,有助于降低血糖)红茶(降血脂,降血压,保护心血管)醋(促进糖充分转化为能量,减少尿糖)豆浆(可提高胰岛素的敏感性,改善血糖、血脂)豆腐脑(营养丰富,富含钙、磷)腐竹(预防心血管疾病,促进骨骼发育,补血)橄榄油(增加胰岛素的敏感性)南瓜子油(富含不饱和脂肪酸,保持血糖稳定)Part5糖尿病患者应少吃或禁吃的17种食材糯米(碳水化合物含量高)葡萄(含糖量高)红枣(含糖量高,不利于消化)桑葚(易升高血糖)樱桃(高糖、高钾,损健康)甘蔗(糖分易被吸收)板栗(碳水化合物含量较高)葡萄干(葡萄糖含量高)荔枝(天然葡萄糖含量高,易升高血糖)龙眼肉(易上火,含糖丰富)芒果(含糖量高)枇杷(易升高血糖)柿子(含糖量较高)鱼籽(胆固醇含量高)松花蛋(引起铅中毒,影响钙的摄取)猪肾(含有大量胆固醇,会加重动脉硬化)黄油(含有大量饱和脂肪酸和胆固醇,加重动脉硬化)Part6糖尿病并发症及食疗方糖尿病足及食疗方糖尿病肾病及食疗方糖尿病眼病及食疗方糖尿病合并高血压及食疗方糖尿病合并高血脂症及食疗方糖尿病合并心脏病及食疗方糖尿病合并便秘及食疗方附录专家答疑 正确认识糖尿病类 合理饮食起居类 运动锻炼类 正确用药类 心理调适类

## &lt;&lt;糖尿病就这样吃&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：初识糖尿病 糖尿病英文简称DM，原意是“甜性多尿”，中医称之为“消渴”，是“消瘦、烦渴”的意思。

从字面意思来看，糖尿病是尿中含糖量增加的疾病，但实际上并不是所有的糖尿病患者尿中都有糖，尿中有糖也不一定是糖尿病。

糖尿病是在遗传因素和环境因素共同作用下而引起的一种全身性、代谢性疾病。

具体地说，它是由于患者体内胰岛素缺乏或不能正常发挥生理作用而引起糖代谢紊乱，继而引起蛋白质、脂肪、水、电解质等多种物质代谢紊乱的一种综合病症。

糖尿病以慢性高血糖为主要特征，病程较长时会导致全身各个脏器的损害，引起所谓的慢性并发症，甚至器官功能衰竭如尿毒症、失明、神经病变等。

糖尿病典型表现 糖尿病的典型表现为“三多一少”，即为：多饮、多食、多尿，体重减少。

多饮：指当大量排出尿液、水分丢失过多时，发生细胞内脱水，刺激口渴中枢，从而使饮水量和饮水次数都增多，以此补充水分，缓解口渴的症状。

排尿越多，饮水也越多，形成正比关系。

多食：由于大量尿糖丢失，机体处于半饥饿状，能量缺乏需要补充，只能靠多吃食物来弥补，从而引起食欲亢进，食量增加。

食量增加，使血糖升高，又刺激胰岛素分泌，因而病人又进一步产生强烈的饥饿感。

多尿：糖尿病患者血糖浓度增高，在体内不能被充分利用，特别是肾小球滤液中的葡萄糖又不能完全被肾小管重吸收，以致形成渗透性利尿，出现多尿。

血糖越高，排出的尿糖越多，尿量也越多。

有的病人甚至每昼夜可达30余次。

“一少”：身体消瘦，体重减少。

由于胰岛素不足，加之机体能量不足，而葡萄糖又不能被充分利用，只能分解体内脂肪和蛋白质来补充能量和热量。

因体内碳水化合物、脂肪及蛋白质被大量消耗，以及体内水分丢失，使患者体重减轻、形体消瘦，甚至疲乏无力，精神不振。

糖尿病的其他症状 乏力：这种症状在糖尿病患者中亦是常见的。

由于葡萄糖不能被完全氧化，人体不能充分利用葡萄糖有效地释放出能量，同时组织失水，电解质失衡及负氮平衡等，因而感到全身乏力，精神萎靡。

视力下降：不少糖尿病患者在早期就诊时，主诉视力下降或模糊，这主要可能与高血糖导致晶体渗透压改变，引起晶体屈光度变化所致。

早期一般多属功能性改变，一旦血糖获得良好控制，视力可较快恢复正常。

并发症：糖尿病并发症众多，糖尿病酮症酸中毒、高渗性非酮症性糖尿病昏迷、糖尿病乳酸性酸中毒、糖尿病皮肤感染、糖尿病足、糖尿病性胃轻瘫、糖尿病心肌病、糖尿病心脏病、糖尿病高血压、糖尿病肾病、糖尿病并发泌尿系感染、糖尿病性神经病、糖尿病性周围神经病、糖尿病所致脊髓病、糖尿病性视网膜病变、糖尿病伴发的葡萄膜炎、糖尿病并发结核病等。

有些糖尿病患者无明显糖尿病症状，而仅出现合并症的表现，如突然视物模糊，视力障碍，无原因的周身皮肤瘙痒或反复起疖子，女性病人外阴瘙痒，频繁尿路感染，后脚发凉，四肢麻木或疼痛，以及突然出现脑血栓、意识障碍及昏迷等，发现以上情况均应立即去就诊，以便及早诊断是否患有糖尿病。

糖尿病的分类 根据临床症状，糖尿病可并为四种类型：1型糖尿病：指的是因自身免疫等原因导致胰岛细胞破坏，产生胰岛素绝对缺乏，导致血糖升高。

此型糖尿病在我国较少见，多见于青少年，必须长期终身使用胰岛素治疗。

2型糖尿病：指因胰岛素抵抗（即机体对胰岛素不敏感）及胰岛功能减退所致的糖尿病。

多见于中老年人，多合并肥胖、高血压、高血脂等。

妊娠糖尿病：指在妊娠期间发生或首次发现的糖尿病或糖耐量减退，不包括已有糖尿病又合并妊娠者。

## <<糖尿病就这样吃>>

大部分病人分娩后可恢复正常，但今后发生糖尿病尤其是2型糖尿病的概率很大。

特异型糖尿病：此类型比较少见，包括病因明确或继发性的糖尿病：如胰岛B细胞功能基因异常、胰岛素作用基因异常、胰腺外分泌疾病、某些内分泌疾病、某些药物及化学制剂、感染等引起的糖尿病等。



## <<糖尿病就这样吃>>

### 编辑推荐

《糖尿病就这样吃》是通过饮食降血糖的第一读本。

《糖尿病就这样吃》精心推介了27种关键营养素，首次解密了137种控糖食材，独家奉送了156份降糖餐谱，解决了糖尿病人的饮食困惑！

全书采用高档铜版纸印刷，健康环保。

版式设计精美大方，品质高端。

是糖友必备的饮食保健指导用书。

<<糖尿病就这样吃>>

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>