

<<糖尿病食疗便典>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病食疗便典>>

13位ISBN编号：9787807314905

10位ISBN编号：7807314907

出版时间：2007-6

出版时间：广州出版社

作者：王焕华

页数：144

字数：228000

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>

<<糖尿病食疗便典>>

前言

高血压病是一种严重影响大众健康和生活质量的常见病、多发病，又是引起冠心病、脑卒中、肾功能衰竭的最危险因素。

随着人们生活水平的不断提升和工作节奏的加快，高血压病的发病率呈逐年上升的趋势。

目前我国高血压病的发病人数已超过1亿，而且具有患病率高、致残率高、死亡率高和知晓率低、服药率低、控制率低的“三高”、“三低”的特点。

尽管如此，高血压病还是可以预防和控制的。

研究表明，改变不良的生活方式，如高盐饮食、过量饮酒、体力活动少、精神紧张等，可以使高血压病发病率减少55%，早期防治可使高血压病的严重并发症减少50%。

实践也证明，在进行药物治疗的同时，适当地辅以饮食调养十分必要，效果也十分明显。

但一些高血压病患者对饮食调养的原则及具体做法一知半解，甚至存在一些误区，以致对身体健康和药物疗效造成不良影响。

为了让更多的患者在日常生活中学会用膳食自我调控，我们精心编写了这本《高血压病食疗便典》（为“我的健康我做主”丛书之一，其余各册为《肝病食疗便典》、《糖尿病食疗便典》、《胃病食疗便典》、《风湿病食疗便典》、《常见病食物养生和宜忌》）。

本书从功能效用、宜忌、配伍、食养类比等方面介绍了高血压病患者宜食食材100多种，如绿豆、山楂、梨、芹菜、黄瓜、金针菇等，它们可以阻止血栓形成、保护血管、促进血液循环、降低血压、防止动脉硬化。

经过专家精挑细选的食疗方有200多个，它们对症而设，搭配科学，组合精当，操作简便，安全有效。又提供了高血压病治疗、保健、预防的相关小知识和小窍门，让患者在食疗的同时灵活掌握和运用，将食疗、保健、运动等方式结合起来，以求在控制和治疗时收到更好的效果。

<<糖尿病食疗便典>>

内容概要

糖尿病是一种以糖代谢失常为主要特征的常见慢性内分泌代谢性疾病，发病的主要原因有家族遗传、肥胖、活动不足、饮食不当、精神压力、病毒感染等。

由于当今许多糖尿病患者致病的原因是高热量、高脂肪的饮食结构，因而有人称之为文明社会的“退化性疾病”，也有人称之为“富贵病”。

“三分治，七分养”的治疗原则最适合糖尿病。

饮食治疗已被当今医药学界誉为治疗糖尿病的“三件利器”（即药物、饮食和运动）之一。

不论是何种类型糖尿病，病情轻重与否，有无并发症，应用口服药还是应用胰岛素，都应长期坚持饮食调养，以防止或延缓糖尿病慢性并发症的发生和发展，实现健康和长寿。

但些糖尿病患者对平时应该吃什么、怎么吃并不十分清楚，坚持不正确饮食，致使病情控制不良，影响了药物治疗。

为了让更多患者在日常生活中学会用膳食自我调养，控制血糖，减少病痛，我们精心编写了这本《糖尿病食疗便典》（为“我的健康我做主”丛书之一，其余各册为《高血压病食疗便典》、《肝病食疗便典》、《胃病食疗便典》、《风湿病食疗便典》、《常见病食物养生和宜忌》）。

本书从功能效用、宜忌、配伍、食养类比等方面推介了日常生活中难得的消渴降糖食物100多种，如苦瓜、绿豆、玉米、山药、枸杞子、泥鳅、香菇等，这些看似普通的食物可以纠正代谢紊乱，使血糖、尿糖、血脂达到或接近正常状态。

全书提供食疗方200多个，均经过专家精挑细选，搭配合理，可有效调节胰岛素，控制血糖，消除“三多一少”的困扰。

另外筛选了一些糖尿病治疗、保健、预防的相关小知识和小窍门，患者可在食疗的同时灵活掌握和运用，以求获得更佳的控制和治疗效果。

本书重点突出，叙述清晰，查阅方便，操作简便，患者居家可为，轻轻松松做自己健康的主人。

<<糖尿病食疗便典>>

作者简介

王焕华，1946年出生，江苏南京人，南京华东电子管厂职工医院副主任中医师。

南京中医学院医疗系毕业后，长期从事中西医结合临床诊疗工作，对内科呼吸系统、脾胃病及中医妇科方面颇多经验。

尤其是对顽固复发性口腔溃疡，经多年研究，研制出纯中药制剂“口清宁”牙粉用以刷牙，方法独特，疗效卓著，每每根治，堪称一绝。对中医食疗食养理论造诣颇深，曾著有《长寿药粥谱》、《药粥疗法》、《实用健儿药膳》、《家庭保健饮料》以及《中国传统饮食宜忌全书》等5部食医专著均在大陆和台湾省出版发行。

<<糖尿病食疗便典>>

书籍目录

谷物类 小米 燕麦 大麦 米皮糠 薏苡仁 荞麦 芝麻 糯米 玉米豆类 黄豆 黑豆 豇豆
四季豆 赤小豆 绿豆蔬菜类 大白菜 苦瓜 冬瓜 南瓜 黄瓜 芹菜 蕹菜 甘蓝 菠菜 茭白
菊花脑 枸杞头 洋葱 慈姑 鲜藕 青菜 荠菜 番茄 金针菜 茼蒿 丝瓜 茄子 竹笋 豆
腐 腐竹 仙人掌 大蒜 韭菜 黄豆芽 葱 胡萝卜 苋菜水果类干果类菌藻类肉类蛋奶类水产类
调味品类中药类附录

<<糖尿病食疗便典>>

章节摘录

插图：

<<糖尿病食疗便典>>

编辑推荐

《高血压病食疗便典》由广州出版社出版。

<<糖尿病食疗便典>>

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>