

<<高血糖家庭保健与食疗>>

图书基本信息

书名：<<高血糖家庭保健与食疗>>

13位ISBN编号：9787807534532

10位ISBN编号：7807534532

出版时间：2009-1

出版时间：成海艳 哈尔滨出版社 (2009-01出版)

作者：成海艳 著

页数：230

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>

## <<高血糖家庭保健与食疗>>

### 前言

“病从口入”，字面意思是病可以由外界通过口腔进入，但从另一个方面来说，治病也可以从口入。所谓是药三分毒，对于“三高”这样难以根治的病，吃药可以帮助病人保持良好的状态，但如何让病人更好地像正常人一样生活，食疗其实是最好的办法。

在中国，自古代起，就有“药膳”一说，所谓“药膳”的实质就是用食物治病，病能从口入，也能通过入口的食物来治疗。

过去人们常说的“药膳”如今被统称为“食疗”，而越来越多的人也将“药膳”与“食疗”归为一个概念。

依我个人浅见，它们之间还是有着细微的差别，就是“药膳”更多的是食材偏重中药材，有一定的治疗效果；而“食疗”更多的是用普通的家常的材料，让食物起到养生的作用。

好的饮食习惯对于病情是有一定辅助治疗效果的，比如高血糖患者由于忌糖分的摄入，在饮食方面难免会有所限制。

如何既能吸收营养稳定病情，又能避免意外摄取过量糖分导致病发，就是糖尿病人和其家人必须要重视的问题。

## <<高血糖家庭保健与食疗>>

### 内容概要

本书是介绍高血糖症的基本知识、保健知识、养生知识和食疗知识，对防治高血糖有很大的帮助。

高血糖是中老年人常见病、多发病，随着社会竞争的日趋激烈和生存压力的加大，不少年轻人也患上了这种病。

防治的方法有很多种，但保健与食疗无疑是最方便、最适合的。

既可免去打针吃药之苦，又能通过平常饮食起到防病的作用。

## <<高血糖家庭保健与食疗>>

### 书籍目录

第一章 高血糖基础第一节 高血糖基本知识高血糖的成因糖尿病的成因糖尿病的临床症状确诊糖尿病高血糖高渗性非酮症性综合征第二节 糖尿病的分型胰岛素依赖型糖尿病非胰岛素依赖型糖尿病继发性糖尿病第三节 如何服用抗高血糖药物I型糖尿病患者“久病”的患者“多病”的患者糖尿病孕妇第四节 相关的并发症急慢性并发症低血糖与糖尿病第五节 高血糖与糖尿病的预防预防的必要性高血糖的危害糖尿病的认识与误区肥胖注意眼睛的变化针对性的预防措施第二章 高血糖保健第一节 保健的基础生活方式的干预良好的生活习惯日常生活保健第二节 有针对性的保健老年高血糖患者妊娠高血糖患者儿童高血糖患者第三节 分季节保健春季保健夏季保健秋季保健冬季保健第四节 正确的饮食保健。饮食注意断食保健全麦饮食第五节 正确的运动保健有氧运动走出健康爬山保健法第三章 养生与食疗养生篇第一节 中医理论糖尿病与中医中医看糖尿病中医分型中医中药第二节 中医传统疗法药茶药饮食疗篇第一节 全天食谱建议饮食原则一般糖尿病食谱肥胖型糖尿病食谱第二节 饮食中的注意事项适当增吃食物纤维理想烹调用油大豆及其制品甜味品的选择避免食用升高血脂的食物减少饮酒的危害饮食宜清淡吃饭不能过快调节饥饿感第三节 食疗详析洋葱南瓜第四章 食谱

## <<高血糖家庭保健与食疗>>

### 章节摘录

腰围增粗有些体重正常的患者仅仅表现为腰围增粗，也会出现肥胖并发症，如糖尿病、高血脂症和冠心病等。

中国男性腰围大于85厘米、女性腰围大于80厘米就要引起警惕。

食欲异常感觉天天吃不饱，刚吃过饭就饿，越吃越饿，也应引起重视。

因为食欲亢进有时是下丘脑综合征和胰岛素瘤的表现。

皮肤发黄，眼睑水肿多发生在分娩后女性或绝经期前后的女性肥胖患者，表现为体重增加，全身无力，胸闷气短，眼皮肿胀和手脚僵硬，这往往是产后甲状腺炎和慢性淋巴细胞性甲状腺炎引起的甲状腺功能减退所致。

多毛肥胖儿童如果伴有多毛，极可能为先天性遗传性疾病或性腺异常所致，应引起家长的重视。

如果同时还伴有性早熟和骨骼异常，切莫放松警惕，需要到正规医院进行染色体和内分泌腺体的系统检查。

## <<高血糖家庭保健与食疗>>

### 编辑推荐

《高血糖家庭保健与食疗》由哈尔滨出版社出版。

寻常百姓防治高血糖的理想必备读物科学合理的医疗保健与营养食谱,让你远离高血糖,过上健康幸福的生活.深入浅出的描述 科学严谨的态度丰富翔实的内容 简单易行的教程好身体,好心情,好家庭.善待生命,善待自己,善待家人.

<<高血糖家庭保健与食疗>>

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>