

<<专家谈糖尿病饮食技巧>>

图书基本信息

书名：<<专家谈糖尿病饮食技巧>>

13位ISBN编号：9787117049832

10位ISBN编号：7117049839

出版时间：2005-7

出版时间：人民卫生出版社

作者：袁申元

页数：107

字数：65000

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>

<<专家谈糖尿病饮食技巧>>

内容概要

糖尿病的饮食治疗是终身的治疗，糖尿病患者若要生活得丰富多彩，饮食自然要多变化。北京市糖尿病防治办公室为大家精心策划，竭力推荐，突出了交换份这一新概念，以图为主，每个菜标出交换份的量，也有碳水化合物、蛋白质、脂肪含量和热量，病人可将一天总热量按表1算出一天可吃的交换份，减去主食、牛奶及鸡蛋相对恒定的交换份后，便是可吃菜肴的交换份，您就可从菜谱图中交换搭配您的副食，就可以科学方便地变化着每天的选菜内容。

由于本书篇幅有限，在力争照顾到南北风味的同时，书中很难兼顾鲁、粤、川、淮等菜系，只能供朋友们按此思路拓展。

交换份的热量千卡，为了便于操作，均为四舍五入，希望读者朋友们不要忘记以经常监测血糖的结果来做相应的调整。

希望您能保持理想的体重，在治疗糖尿病的前进道路上跑在正确的轨道上，使病情得到满意的控制，以饱满的精力投入工作，在此祝您生活和家庭幸福。

<<专家谈糖尿病饮食技巧>>

作者简介

袁申元教授，生于1931年7月，1955年毕业于北京医学院医疗系，毕业至今一直在首都医科大学北京同仁医院工作，现任内分泌科主任医师、教授、中国微循环及血液流变学委员会副主任委员、中华医学会北京消化系病委员会主任委员、北京市糖尿病防治办公室主任等数职。

<<专家谈糖尿病饮食技巧>>

书籍目录

糖尿病人饮食误区 糖尿病治疗的原则 糖尿病病人饮食“交换份”新概念 “食品交换份”的提出 您每天需要多少个食品交换份 具体应用举例 不同交换份的菜肴供您选用

0.5 交换份的菜肴 凉拌莴笋丝
芝麻菠菜 拌小甘蓝 炆圆白菜柿子椒 酸辣瓜条 三色银芽 素拌三丝 凉拌苦瓜
拌苜蓿丝 姜汁扁豆 金钩芹菜 蓑衣黄瓜 1个交换份的菜肴 甘蓝沙拉 双色菜
花 蕃厘豆腐汤 氽肉片汤 黄瓜柿子椒豆腐丝 1.5个交换份的菜肴 香菜拌豆腐丝 蚝
油芥蓝 四色素菜 素烧南瓜 五彩鸡丁 海米白菜心 烧二冬 奶汁扒白菜 白菜
鸡翅 西红柿茄片 麒麟鱼 白灼基围虾 海带黄豆 烩素宝 白斩鸡配菜 竹笋香
菇 2个交换份的菜肴 碧绿八角.....

<<专家谈糖尿病饮食技巧>>

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>