

<<糖尿病吃什么特效食物速查>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病吃什么特效食物速查>>

13位ISBN编号：9787121060519

10位ISBN编号：7121060515

出版时间：2013-4

出版时间：电子工业出版社

作者：陈伟

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>

## <<糖尿病吃什么特效食物速查>>

### 内容概要

本书分门别类地介绍了糖尿病防治知识及食物交换份法，帮助糖友合理安排餐次、选择最佳食物和最佳的烹调方式、轻松应对特殊的就餐状态。

同时，本书还针对糖尿病常见合并症，提供了科学饮食方案，对症进行食疗和调理，让糖尿病患者能够通过饮食有效控制血糖、促进健康。

## <<糖尿病吃什么特效食物速查>>

### 作者简介

陈伟，北京协和医院营养科主任医师，硕士生导师，北京糖尿病防治协会副理事长 毕业于青岛大学医学院医学营养系，同年进入北京协和医院担任临床营养师工作。  
目前任中国医师协会营养医师专业委员会常委兼秘书长，国家卫生部营养行业标准委员会“糖尿病营养膳食指导”负责人，参加国家九五、十五、十一五课题研究工作。  
2011年1月在美国连续20年排名第一的约翰斯霍普金斯医院访问学者学习营养治疗。  
发表学术论文二十余篇，SCI收录3篇，撰写科普书籍近二十部。

## &lt;&lt;糖尿病吃什么特效食物速查&gt;&gt;

## 书籍目录

目录不可不知的糖尿病基础知识 9什么是糖尿病？

9糖尿病的类型 9糖尿病亲睐哪些人群 10为什么会得糖尿病 11糖尿病的诊断标准 12关注糖尿病的信号，早发现早治疗 13糖尿病对身体都有哪些危害 14第一章 饮食疗法控制糖尿病速查让血糖保持平稳的饮食原则 18膳食平衡 18控制全天的总热量 18合理配餐 19摄入优质蛋白 19合理摄取碳水化合物 19少食多餐 20清淡饮食 21限制脂肪的摄入量 21高膳食纤维饮食 21尽量不饮酒 22适量多吃些富含维生素的食物 22适当增加微量元素的摄入量 22别陷入糖尿病的饮食误区 23误区一：饮食控制就是饥饿疗法 23误区二：只吃粗粮不吃细粮 24误区三：无糖食品可以放心食用 24误区四：副食含糖少，可以多吃 25误区五：水果含糖量高，糖尿病患者不能吃 25养成良好的饮食习惯 26注重饮食细节更好地控制血糖 27糖尿病日常饮食安排三步走 28每天应吃多少食物 28一日三餐的能量应该怎样分配 30怎样制订食谱 31食品交换份 33糖尿病饮食速查表 36第二章 稳定血糖的营养素速查维生素A 38维生素B1 39维生素B2 40维生素C 41维生素E 42钙 43锌 44镁 45铬 46膳食纤维 47硒 48第三章 降糖食物速查谷物类玉米改善葡萄糖耐量，稳定血糖 50蔬菜玉米饼 / 空心菜炒玉米 51小米预防因高血糖所致的肾细胞代谢紊乱 52杂粮馒头 / 二米饭 53薏米辅助治疗糖尿病人的水肿、呕吐等症状 54薏米老鸭煲 / 薏米红小豆糙米饭 55燕麦延缓餐后血糖上升 56凉拌燕麦面 / 豆浆麦片粥 57荞麦调节胰岛素活性，降低血糖 58荞麦馒头 / 素馅荞麦蒸饺 59黑豆提高胰岛素的敏感性 60莲藕黑豆汤 / 黑豆浆 61黄豆改善糖耐量和升高高密度脂蛋白胆固醇 62香椿芽拌黄豆 / 黄豆猪蹄汤 63绿豆有益于肥胖的糖尿病患者 64苦瓜绿豆汤 / 绿豆牛奶冰 65蔬菜类白菜保护胰岛细胞免受自由基的侵害 66小白菜豆腐汤 / 白菜心拌海蜇 67菠菜减缓餐后血糖的升高，减轻胰腺的负担 68菠菜拌粉丝 / 花生菠菜 69油菜延缓或改善糖尿病周围神经病变 70香菇油菜 / 芝麻油菜 71空心菜改善2型糖尿病的症状 72蒜拌空心菜 / 腐乳炒空心菜 73豌豆苗维持胰岛素的正常功能 74豌豆苗炒鸡片 / 豆苗蛋汤 75芹菜减少糖尿病患者胰岛素的用量 76炆拌芹菜腐竹 / 什锦芹菜 77西蓝花适用于预防和控制2型糖尿病 78番茄炒西蓝花 / 香菇西蓝花 79冬瓜有益于2型糖尿病患者中的肥胖者 80鲫鱼冬瓜汤 / 海米冬瓜 81黄瓜有效抑制糖类物质在体内转变成脂肪 82香菜黄瓜汤 / 木耳拌黄瓜 83番茄提高胰岛素质量和受体敏感性 84蛋花番茄面 / 番茄炒草菇 85洋葱刺激胰岛素合成及释放 86洋葱炒鸡蛋 / 凉拌洋葱 87白萝卜延缓食物吸收，降低餐后血糖 88蛋香萝卜丝 / 拌萝卜丝 89茄子保护胰岛细胞免受自由基的侵害 90蒜泥茄子 / 肉炒茄块 91藕既能止渴又能调节糖代谢 92醋熘藕片 / 莲藕花生排骨汤 93芦笋促进细胞对葡萄糖的利用 94鲜虾芦笋 / 水煮芦笋 95南瓜有助于糖尿病患者预防心脑血管疾病 96肉末南瓜 / 脆炒南瓜丝 97山药避免胰岛素分泌过剩 98山药虾粥 / 山药排骨汤 99魔芋辅助治疗糖尿病 100凉拌魔芋丝 / 魔芋炖鸡腿 101黑木耳修复受损的胰岛细胞 102木耳炒黄瓜 / 木耳白菜汤 103香菇促进肝糖原合成，减轻糖尿病症状 104香菇油菜 / 香菇烧鹌鹑蛋 105海带延缓胃排空时间，降低血糖 106姜拌海带 / 麻辣海带 107绿豆芽清除血管壁中胆固醇和脂肪的堆积 108青椒绿豆芽 / 银芽鸡丝 109水果类苹果预防糖尿病患者并发骨质疏松 110苹果炒鸡柳 / 萝卜果汁 111桑葚防治糖尿病患者视网膜出血 112桑葚枸杞饭 / 桑葚牛骨汤 113柚子增加胰岛素分泌量 114柚子哈密瓜 / 柚子炖鸡 115樱桃增加人体内部胰岛素的含量 116樱桃苹果汁 / 水果凉盘 117草莓降低葡萄糖的吸收速度 118草莓火龙果汁 / 草莓柚汁 119橘子食用后不会造成血糖的急剧上升 120番茄橘子汁 / 橘瓣银耳羹 121山楂使血糖维持正常水平 122山楂烧豆腐 / 山楂炖牛肉 123猕猴桃有效地调节糖代谢 124猕猴桃香蕉汁 / 猕猴桃杏汁 125菠萝减少糖尿病患者对胰岛素和药物的依赖性 126菠萝咕咾肉 / 菠萝鸡片 127木瓜增强糖尿病患者体质 128木瓜炖羊肉 / 酸辣木瓜 129肉类牛肉使肌肉和脂肪细胞对葡萄糖的利用率大大提高 130黑椒牛柳 / 土豆牛肉汤 131兔肉肥胖型糖尿病患者理想的肉食 132绿豆芽炒兔肉丝 / 兔肉炖南瓜 133鸡肉适合糖尿病患者补充蛋白质和能量 134香菇蒸鸡 / 冬瓜鸡丁汤 135鸭肉补充2型糖尿病患者因胰岛素抵抗消耗的B族维生素 136双椒鸭丁 / 海带炖鸭汤 137鸽肉改善因肾虚引起的内分泌代谢紊乱 138蚝油乳鸽 / 平菇拌乳鸽 139乌鸡提高糖尿病患者对环境的应激适应能力 140清炖乌鸡汤 / 乌鸡糯米葱白粥 141水产类鳝鱼对糖尿病有较好的治疗作用 142七彩鳝鱼丝 / 韭菜炒鳝鱼丝 143鳝鱼降低血液中的血糖水平 144清蒸鳝鱼 / 鳝鱼粥 145牡蛎增强胰岛素促进肝糖原转化 146牡蛎萝卜丝汤 / 双耳牡蛎汤 147扇贝抑制胆固醇在肝脏合成 148百合扇贝蘑菇汤 / 蒜蓉蒸扇贝 149海参改善2型糖尿病患者血糖、尿糖不稳定的情况 150木耳海参虾仁汤 / 葱烧海参 151鲫鱼促进糖分解代谢，降低血糖和尿糖 152鲫鱼炖豆腐 / 木耳清蒸鲫鱼 153泥鳅对胰岛 细胞有较

<<糖尿病吃什么特效食物速查>>

强的保护作用 154泥鳅炖豆腐 / 香焖泥鳅 155其他大蒜提高人体葡萄糖耐量, 迅速降低体内血糖水平  
156蒜泥肉片 / 蒜蓉茼蒿 157生姜改善糖尿病所伴随的脂质代谢紊乱 158姜丝肉 / 当归生姜羊肉汤 159黑  
芝麻保护胰岛细胞, 并有助于缓解神经系统症状 160黑芝麻拌菠菜 / 凉拌芝麻海带 161核桃有助于减轻  
胰岛素抵抗 162松仁核桃紫米粥 / 核桃鸡丁 163腰果维持胰岛细胞的正常功能 164腰果鸡丁 / 腰果虾仁  
165花生降低2型糖尿病的危险性 166花生酱鸡丝 / 花生菠菜 167莲子改善糖尿病患者的多饮、多尿症状  
168桂圆莲子粥 / 银耳莲子羹 169绿茶对人体的糖代谢障碍具有调节作用 170柠檬绿茶 170第四章 中药  
食疗降糖速查枸杞增加胰岛素敏感性及肝糖原的储备 172枸杞鸡腿 172人参起到“类胰岛素”的作用  
173鸡肉人参汤 173西洋参促进糖代谢和脂肪代谢 174西洋参茶 174玉竹平衡胰腺功能, 修复胰岛细胞  
175玉竹麦冬银耳羹 175黄芪既可以防止低血糖, 又能对抗高血糖 176黄芪乌鸡汤 176淮山药改善受损的  
胰岛 细胞的功能 177山药百合粥 177葛根减轻胰岛素抵抗并清除自由基 178葛根鲫鱼汤 178桔梗抑制食  
物性血糖上升 179桔梗香菇汤 179玉米须促进肝糖元的合成 180玉米须煲鲜蚌 180第五章 饮食有据可依  
拒绝并发症糖尿病并发高血压 182糖尿病并发高血脂 186糖尿病并发肾病 191糖尿病并发眼病 195糖尿病  
并发便秘 199第六章 不同能量的全天降糖食谱速查1200~1300千卡全天降糖食谱 2041400~1500千卡全天  
降糖食谱 2071600~1700千卡全天降糖食谱 2101800~1900千卡全天降糖食谱 2132000~2100千卡全天降糖  
食谱 216附录 219

## <<糖尿病吃什么特效食物速查>>

### 编辑推荐

陈伟编著的《糖尿病吃什么特效食物速查》分门别类地介绍了糖尿病防治知识及食物交换份法，帮助糖友合理安排餐次、选择最佳食物和最佳的烹调方式、轻松应对特殊的就餐状态。同时，本书还针对糖尿病常见合并症，提供了科学饮食方案，对症进行食疗和调理，让糖尿病患者能够通过饮食有效控制血糖、促进健康。

<<糖尿病吃什么特效食物速查>>

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>