第一图书网, tushu007.com

<<家庭健康文库系列>>

图书基本信息

书名：<<家庭健康文库系列>>

13位ISBN编号：9787122127891

10位ISBN编号：7122127893

出版时间：2012-2

出版时间：化学工业出版社

作者：龚仆

页数：335

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

内容概要

本书简介：在日常餐桌上，不少食物中都含有天然的降血糖成分，对降低血糖很有帮助。因此，糖尿病患者对降血糖食物要做到了如指掌，从而有针对性地进食一些降血糖食物，尽量少吃或不吃升糖指数高的食物。
另外，龚仆编著的《糖尿病最讲究吃》还就糖尿病的用药常识、糖尿病的多种并发症等给予了一定的讲解和指导，让读者更好、更科学地对糖尿病进行有效的预防和调养。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

1　认识糖尿病这一“甜蜜杀手”
自测患糖尿病的可能性
糖尿病的诊断标准
识破隐眭的“甜蜜杀手”——糖尿病
解说糖尿病
糖尿病的发病率统计
糖尿病的高危人群有哪些
了解糖尿病各阶段的症状
早期症状有哪些
发病期的症状有哪些
正确认知糖尿病并发症
出现糖尿病并发症的原因
糖尿病会引发哪些并发症
识别低血糖和高血糖
中医对糖尿病的证型分类
根据临床主要症状分型
根据阴阳辨证与脏腑辨证、气血津液辨证相
结合分型
根据阴阳盛衰分型
中医对糖尿病病因、病机的认识
中医对糖尿病病因的认识
中医对糖尿病病机的认识
糖尿病对人体的损害
急性损害
慢性损害
把好五关——预防糖尿病
走出糖尿病的认识误区
糖尿病不会遗传
没有“三多一少”症状就不可能患糖尿病
糖尿病可以根治
糖尿病和其他疾病没有关联
天气变化不会影响糖尿病的病情
总是感到焦虑是心理问题，与糖尿病无关
糖尿病患者可以无节制地进行体育锻炼
别错过糖尿病前期控制的好机会
认识糖尿病前期
糖尿病前期是病变发展的分水岭
对糖尿病前期进行有效干预
专题1　学会看糖尿病化验单
专题2　发现糖尿病的其他途径
……
2　饮食调理——预防和改善糖尿病的关键
3　防糖特效食材大盘点
4　专家建议少吃或者禁止食用的食物
5　糖尿病患者的用药常识

第一图书网, tushu007.com

6　不可不知的降血糖中药材
7　复方巧用降血糖
8　用食品交换份制定食谱
9　各类型糖尿病及其并发症的食疗与药膳
10　糖尿病居家调养食疗药膳方
附录

章节摘录

版权页： 插图： 功效解析 ◎柚肉中含有丰富的维生素C及铬等成分，还含有类似胰岛素的成分，具有降血糖、降血脂的作用。
糖尿病患者经常食用对控制血糖很有帮助。
对中老年非胰岛素依赖型糖尿病患者来说，经常饮用柚子果汁，不仅有助于降低血糖，消除尿糖，而且有助于预防和改善糖尿病的并发症——动脉粥样硬化和高血压病。
◎柚子含有生理活性物质柚皮苷，可降低血液的黏滞度，减少血栓的形成，因而对脑血管疾病，如脑血栓、脑卒中等也有较好的预防作用，可有效降低糖尿病并发症的发生。
饮食宜忌 ◎柚子与某些药物同服会产生一些不良症状，所以，正在服药的病人，特别是老年人，最好不要吃柚子或喝柚子汁。
目前认为不能与柚子同服的药物，一是他汀类药物，如洛伐他汀（血脂康）、辛伐他汀（舒降之）、阿托伐他汀钙（立普妥）；二是钙拮抗剂，如硝苯地平、尼群地平、尼莫地平、尼索地平、非洛地平；三是苯二氮革类药物，如艾司唑仑（舒乐安定）、阿普唑仑（佳乐定）；四是抗组胺药，如特非那丁；五是免疫抑制药，如环孢素等。
此外，医学研究还显示，柚子还会阻碍女性对避孕药的吸收。
因此，为安全起见，药理学家建议，服药前3天和服药后6个小时都应避免吃柚子或喝柚子汁。
◎柚子性寒，脾虚泄泻的人不宜多吃。
◎柚子含大量的钾，患有肾病的人不宜多吃。
推荐食谱 柚子鸡汤 材料 母鸡600克，袖子300克。
调料 料酒、菊糖各适量。
做法 1.柚子子洗净，切碎。
母鸡宰杀后，除毛去内脏，洗净。
2.柚子、母鸡放入锅内，加入料酒、菊糖蒸至烂熟即可。
功效 补虚养身。
什锦汁 材料 橙子、番茄、柚子各适量。
调料 无。
做法 1.先将水果外皮洗净，备用。
2.橙子、柚子切成两半，取干净容器，将果汁挤入容器内，再加入等量的温水。
3.番茄选择外皮完整而且熟透的，用沸水浸泡2分钟后，去皮，再用干净纱布包起，用汤匙挤压出汁。
将橙子汁、柚子汁、番茄汁兑在一起即可食用。
功效 清热止渴，降血糖。
柚子蒸乌鸡 材料 乌鸡1只（约1千克），柚子2个，葱10克，生姜15克切片。
调料 黄酒适量，盐少许。
做法 1.乌鸡宰杀去毛和内脏洗净。
2.将柚子连皮剖开放入乌鸡腹内，与葱、生姜片、黄酒同入盖碗内，蒸至鸡肉熟烂，最后用盐调味即可食用。
功效 和胃消食，滋阴益气，理气化痰。
茯苓柚子茶 材料 柚子50克，甘草、茯苓、白术各9克。
调料 菊糖少许。
做法 1.柚子肉切成小丁；甘草、茯苓、白术整理干净备用。
2.锅内加入冷水，把柚子肉丁、茯苓、白术、甘草放入，用小火煎煮成汁。
3.把煎好的汁滤去废渣，倒入杯中，加入菊糖调匀，待凉后即可饮用。
功效 理气开胃，生津止渴。
柚子沙拉 材料 柚子60克，芹菜40克，黄瓜40克，蟹棒10克。
调料 菊糖、醋、盐、黑胡椒粉各适量。
做法 1.柚子去皮，切小块，放在碗中自然贮存柚子汁。

2.芹菜切斜片，黄瓜切片，蟹棒切段。
3.将柚子肉、芹菜片、黄瓜片、蟹棒段都放入盘中，加入柚子汁、醋、菊糖、盐、黑胡椒粉拌匀即可。
功效 降血糖，止渴，减肥。

编辑推荐

《家庭健康文库系列:糖尿病最讲究"吃"》重点诠释中药复方搭配的降糖原理，科学指导中药复方配伍的服用量，让读者能够巧用复方降血糖。
全面解读预防及控制糖尿病的饮食原则、注意事项等，让读者对糖尿病的认识及预防更直观、更具参考性。
详解什么是食品交换份，并引导读者根据科学的食品交换份为基础制定食谱。
翔实列举和介绍各类型的糖尿病及并发症、糖尿病居家调养的科学食疗方。

第一图书网, tushu007.com

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