

<<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。

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
  - 识破隐眈的“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

<<家庭健康文库系列>>

- 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

## &lt;&lt;家庭健康文库系列&gt;&gt;

## 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，柚子300克。

调料 料酒、菊糖各适量。

做法 1.柚子洗净，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。

<<家庭健康文库系列>>

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。

<<家庭健康文库系列>>

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>