

图书基本信息

书名：<<协和医院专家教你吃对不生病：糖尿病吃什么宜忌速查>>

13位ISBN编号：9787122183057

10位ISBN编号：712218305X

出版时间：2014-1-1

出版时间：化学工业出版社

作者：李宁

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>

<<协和医院专家教你吃对不生病：糖尿>>

内容概要

《协和医院专家教你吃对不生病：糖尿病吃什么宜忌速查》选取日常常见食物，列举了这些常见食物对糖尿病、糖尿病并发症的利弊，并给出适合糖尿病患者的有热量数据的菜谱，可以让患者了解每种食物对糖尿病的影响，以及根据食物交换份法搭配自己的一日三餐，使糖尿病患者的三餐饮食尽可能丰富，同时又有利于控制病情，使他们吃得放心，吃得合理。

作者简介

李宁，北京协和医院营养科主管营养师，协和医科大学硕士。

从事营养工作20余年，主要从事住院病人的营养治疗、门诊病人的营养指导等工作，对糖尿病、妊娠糖尿病、高血压病、高脂血症、慢性肾功能不全和各类营养不良患者的营养治疗、营养咨询方面具有丰富的临床经验。

同时承担协和医科大学及首都医科大学的营养学教学工作，为培养新一代营养师做出了不懈努力。

曾参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。

作为健康生活指导专家，多次在中央电视台生活栏目、中央人民广播电台、北京人民广播电台进行科普宣教。

出版过多部科普著作，并在《健康报》《保健时报》《好主妇》等报刊杂志上发表多篇科普文章。

书籍目录

第一章 揭开糖尿病的神秘面纱

认识糖尿病

什么是糖尿病

糖尿病的类型

糖尿病的症状

优化生活方式

清楚饮食原则，吃对食物治好病

特别需要关注的饮食细节

糖尿病患者容易陷入的饮食误区

早发现，早诊断，早治疗

第二章 日常饮食巧安排

每天食物量的计算

计算标准体重

根据体重状况和劳动强度计算每日需要的总热量

分配一日三餐的热量

了解什么是食物交换份

确定食物交换份的份数

等值食物交换表

食用交换份应用举例

每日需要的主食量与副食量

第三章 带量食谱，4周改善糖尿病

1200～1300千卡全天带量食谱301200～1300千卡4周带量食谱

第1周

第2周

第3周

第4周381400～1500千卡全天带量食谱401400～1500千卡4周带量食谱

第1周

第2周

第3周

第4周481600～1700千卡全天带量食谱501600～1700千卡4周带量食谱

第1周

第2周

第3周

第4周581800～1900千卡全天带量食谱601800～1900千卡4周带量食谱

第1周

第2周

第3周

第4周682000～2100千卡全天带量食谱702000～2100千卡4周带量食谱

第1周

第2周

第3周

第4周

糖尿病合并冠心病调养方案

牢记饮食原则

需重点补充的营养素

降糖食谱推荐

轻松易做按摩调养

糖尿病合并脂肪肝调养方案

牢记饮食原则

需重点补充的营养素

降糖食谱推荐

轻松易做按摩调养

糖尿病合并肾病调养方案

牢记饮食原则

需重点补充的营养素

降糖食谱推荐

轻松易做按摩调养

糖尿病合并高血压调养方案

牢记饮食原则

需重点补充的营养素

降糖食谱推荐

轻松易做按摩调养

第四章 糖尿病并发症的调养方案

糖尿病孕妇调养方案

牢记饮食原则

需重点补充的营养素

降糖食谱推荐

轻松易做按摩调养

糖尿病合并痛风调养方案

牢记饮食原则

需重点补充的营养素

降糖食谱推荐

轻松易做按摩调养

第五章 吃什么降血糖

五谷杂粮

玉米/合理食用降血糖

燕麦/帮助降低血糖

荞麦/预防糖尿病并发心脑血管病

黄豆/促进胰岛素分泌

绿豆/稳定血糖，保护肝脏

黑米/预防糖尿病眼底病变

薏米/维持正常的胰岛素分泌

蔬菜

西葫芦/促进胰岛素分泌

莴笋/促进体内糖代谢

苦瓜/促进胰岛细胞健康

冬瓜/缓解糖尿病并发症

绿豆芽/预防糖尿病眼底病变

菠菜/降低血糖浓度

芹菜/提高胰岛素敏感性

洋葱/促进胰岛素分泌与合成

芦笋/调节血糖浓度

<<协和医院专家教你吃对不生病：糖尿>>

韭菜/稳定血糖作用佳
木耳/预防糖尿病并发心脑血管病
海带/维护甲状腺功能
丝瓜/减少胰岛素释放
白萝卜/稳定血糖
菜花/改善糖耐量
空心菜/预防糖尿病并发心脑血管病
茄子/预防糖尿病眼底病变
莲藕/延缓糖尿病周围神经病变
茼蒿/预防糖尿病并发症
山药/控制餐后血糖升高
香菇/预防糖尿病并发症
圆白菜/提高胰岛素活性
番茄/促进糖类代谢与转化
西蓝花/防治2型糖尿病
黄瓜/防治糖尿病并发高血压
胡萝卜/防治糖尿病并发视网膜病变
魔芋/有效降低餐后血糖
肉类
鸭肉/防治糖尿病周围神经病变
鸡肉/调节糖类及脂肪代谢
鸽肉/提高糖耐量，稳定血糖
水产类
鳝鱼/调节血糖
鲫鱼/促进胰岛素合成
牡蛎/平衡胰岛素分泌
鳕鱼/助胰岛素正常分泌
水果类
猕猴桃/促进糖代谢
橘子/稳定血糖，降低血脂
桃/延缓肠道对糖类的吸收
菠萝/助葡萄糖转变为能量
樱桃/修复受损的胰岛细胞
苹果/维持正常血糖水平
干果类
榛子/提高胰岛工作效率
栗子/加速葡萄糖转化
核桃/改善胰岛功能
腰果/维持血糖稳定
花生/参与糖类代谢，降低胆固醇
莲子/提高胰岛工作效率
中草药
枸杞子/提高糖耐量
黄连/促进糖酵解
黄芪/增加胰岛素敏感性
地黄/辅助降血糖
葛根/降血压，降血糖

玉米须/利尿减肥降糖

玉竹/降低血糖，控制症状

桔梗/稳定血糖，降低血脂

地骨皮/保护胰岛细胞

绞股蓝/降低血糖与血脂

其他

橄榄油/减少炎症发生，缓解糖尿病病情

绿茶/保护胰岛B细胞免受自由基侵害

大蒜/升高胰岛素浓度

生姜/促进糖尿病患者的伤口愈合

附录 糖尿病自我简易疗法

糖尿病运动疗法

糖尿病自然疗法——按摩、刮痧、拔罐、艾灸

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>