

<<糖尿病生活智慧>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病生活智慧>>

13位ISBN编号：9787200078138

10位ISBN编号：7200078131

出版时间：2009-11

出版时间：北京出版社

作者：李晋 编

页数：248

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>

前言

《糖尿病之友》杂志的编辑李晋送来一本书稿，希望我能为其写个序。说实在的，很少写序，一方面担心自己写得不好，更重要的还是因为近几年健康图书市场甚为混乱，不敢轻易做推荐。

但是，看过书稿之后，我被深深地感动了，为编者的良苦用心感动，为积极投稿的病友感动，为他们对糖尿病教育事业的努力感动。

从头至尾仔细通读书稿，大致介绍一下本书的几个亮点：一、形式特别，病友唱主角 此书首次以糖尿病病友为主角，专家为配角，从病友的角度出发，以病友最贴身的经历、感受介绍了一些控制糖尿病的小窍门。

小窍门有大智慧，一个小小的窍门也能解决生活中的大问题。

二、经验贴身，学习更简便 我们常说：“最好的医生是自己”，再好的医生给你看病，也不可能对你百分之百地了解，最懂自己的还是自己，每个人都有自己的血糖规律，这需要病友自己细心去发现，很多事情也都必须病友身体力行。

本书中的这些小窍门都是广大病友自己在治疗糖尿病的过程中发现的，也是经过他们亲身实践的。

三、专家点评，窍门更准确 书中的又一个亮点是编者邀请了数十位全国各地知名的专家，对病友提供的小窍门进行了详细、专业的点评，对于病友的正确做法予以肯定，对于病友的错误做法给予指出并纠正，以免以讹传讹，给其他病友造成认知上的误区。

随着糖尿病教育的发展，我们很欣慰生活中有很多和本书中的病友一样的有心人，他们善于学习，善于钻研，善于管理自己的糖尿病，更感谢他们能将自己的经验分享给大家。

<<糖尿病生活智慧>>

内容概要

生活中，我们也许会有太多的“到底该……”诸如“到底该如何控制饮食？

”“到底该如何监测血糖？

”“到底该如何运动？

”……这么多的疑问一直在困扰着我们。

我们中的很多人只有自己在生活中苦苦摸索，希望能够寻求到满意的答案，这其中喜悦也有痛苦。

《糖尿病生活智慧》收录了百余位明星糖友的生活经验，这些经验都是糖友在生活总结出来的，是实战中的经验积累，对我们有很好的指导作用。

为了保证知识的科学性，避免糖友们在应用这些经验时生搬硬套，我们还邀请了五十余位具有副主任医师以上职称的专家对这些经验予以点评，对其中正确的方面予以科学地解释，并指出这些经验中的错误和不足之处。

我们希望《糖尿病生活智慧》能够成为广大糖友抗“糖”路上的参谋，为您成功控制糖尿病提供一些帮助，同时也希望广大糖友能够积极参与我们的智慧倡议活动，为更多的糖友早日踏上健康之路贡献自己的力量。

<<糖尿病生活智慧>>

书籍目录

第1篇 科学饮食 进餐有序，降糖有道 糖尿病患者如何分配一日三餐 如何控制餐后高血糖 糖友不能随意吃花生、瓜子 两餐间吃点小零食，有效防止血糖持续升高 晚上如何加餐不易饿 值得关注的概念——食物血糖生成指数 学会看“指数”吃饭 控制血糖，要精确计算热量 巧用Excel控制饮食 怎样科学地写糖尿病饮食日记 控制饮食，我有一招 好的烹调方式有利于糖尿病的控制 炒菜如何少用油 勾芡对血糖的影响 糖友千万不要忘记限盐 冬季如何吃苦瓜 非常适合糖尿病病友吃的一种特产 糖尿病患者要少吃酱油 糖尿病患者一天补充多少水比较恰当 糖尿病患者适合吃什么馅的饺子 和糖尿病医生学点菜 主食二两原来是生的 想吃甜食有“窍门” 吃只乌龟的代价 这样吃水果，控制血糖好 糖尿病患者巧喝粥 分享我的抗“糖”教训 糖友犯了“酒瘾”该咋办 饮食疗法帮奶奶“赶跑”一种降糖药 饮食控制糖尿病有妙招 糖友过节八项注意 糖友外出应酬的小窍门 常食豆腐渣，降糖又降压 土豆怎么吃，血糖才不高 糖尿病患者如何科学饮奶（一） 糖尿病患者如何科学饮奶（二） 糖友节日外出赴宴有绝招 做妻子的营养师第2篇 安全用药第3篇 合理运动第4篇 自我监测第5篇 综合护理第6篇 心情故事 附录

<<糖尿病生活智慧>>

章节摘录

(6) 养成定时排便的习惯, 最好每日一次。

如每日排便次数增多, 也容易出现饥饿感。

(北京积水潭医院营养科主任医师赵霞) 值得关注的概念——食物血糖生成指数
不要把糖尿病的饮食治疗看得有多难, 从营养学的角度来看, 只要懂得科学搭配和食物生成营养的原理, 有时候“懒”一点更容易降低食物的血糖生成。

比如, 粗粮不要细作、蔬菜不要切、豆类不要磨碎等, 这些饮食习惯上的小窍门都能大大减少血糖的生成。

其实, 归根到底, 它们都牵涉到糖尿病饮食治疗领域的一个概念——食物血糖生成指数。

一、豆类、乳类属低血糖生成食物 众所周知, 饮食治疗是控制糖尿病最基本、最重要的方法。
合理的饮食可有效控制糖尿病。

过去, 我们一直沿用食物交换份法来指导患者选择食物, 很多医生和糖尿病患者对此也有一定认识, 这种经典方法在糖尿病控制方面曾发挥了重要作用。

然而, 食物交换份法仅注意到化学上的碳水化合物和能量相当, 没有考虑等量碳水化合物的不同类型以及其他食物成分对血糖的影响, 尤其是交换表并没有反映出不同食物在血糖反应方面的差异。

研究表明, 即使含等量碳水化合物的食物, 其导致的人体血糖反应也不相同。

因此, 专家提出“食物血糖生成指数”的概念, 以帮助糖尿病患者更有效地控制饮食, 它比食物交换份法更实用、更有效。

目前, 世界卫生组织和联合国粮农组织都向人们尤其是糖尿病患者推荐, 参照食物血糖生成指数表合理选择食物、控制饮食, 并建议在食物标签上注明总碳水化合物含量及食物血糖生成指数值。

何谓“食物血糖生成指数”?

它是衡量食物引起餐后血糖反应的一项有效指标, 是指含50克碳水化合物的食物与相当量的葡萄糖或白面包在一定时间内(一般为2小时)体内血糖反应水平的百分比值。

食物血糖生成指数是一个比较而言的数值, 它反映了食物与葡萄糖相比升高血糖的速度和能力(通常把葡萄糖的血糖生成指数定为100)。

一般而言, 血糖生成指数>70的为高食物血糖生成指数食物, 它们进入胃肠后消化快, 吸收率高, 葡萄糖释放快, 葡萄糖进入血液后峰值高; 血糖生成指数

<<糖尿病生活智慧>>

媒体关注与评论

看过书稿之后，我被深深地感动了。

我很欣慰生活中有很多和本书中的病友一样的有心人，他们善于学习，善于钻研，善于管理自己的糖尿病，更感谢他们能将自己的经验分享给大家。

——北京糖尿病防治协会秘书长 刘国荣 正如作者所说，这里有很多在专家那里听不到的“实战经验”，这些经验都发生在病友自己身上，有些还是付出了巨大代价换来的，这些经验是非常宝贵的，值得我们每一个糖友学习。

——安徽糖友 曲向峰 每一条经验都来自病友的切身生活，它让我们在抗“糖”的路上少了一些曲折，多了一份惬意，希望将来有更多的病友把自己好的经验分享给大家，让我们共同面对糖尿病。

——山西糖友 刘丽 看到这本书，心里非常兴奋。

自从得了糖尿病，买的书差不多有十几本了，绝大多数的都是在讲道理，实用性不强，这本书为我们糖友搭建了良好的沟通平台，别人的成功与失败为我们的前进道路指明了方向。

——北京糖友 褚文秀

<<糖尿病生活智慧>>

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>