

<<打败糖尿病>>

图书基本信息

书名：<<打败糖尿病>>

13位ISBN编号：9787300089287

10位ISBN编号：7300089283

出版时间：2008-1

出版时间：中国人民大学出版社

作者：（美）内森，（美）德拉汉蒂 著，赵怡 等译

页数：234

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>

<<打败糖尿病>>

内容概要

以最完整、最系统的临床试验为依据，全美“年度最佳医师”向糖尿病发起进攻！

哈佛医学院专家教您如何打败糖尿病：分辨可能会促使糖尿病病发的不健康行为；改变卡路里摄入方式，达到减重和维持正常血糖的目标；增强有氧及耐力运动，使年龄和身体状况与生活规律相适应；跟踪测量胰岛素水平，使其与您的日常饮食相协调。

哈佛医学院专家为您提供健康生活建议：逐步改变卡路里摄入方式，不能急于求成；以三餐前胰岛素水平来指导日常饮食；为有氧及耐力运动做好规划，及时调整；认真做自我评估，与健康专家交流心得。

<<打败糖尿病>>

作者简介

大卫·内森 (David M. Nathan)，哈佛医学院教授，糖尿病专项研究室主任。
美国麻省综合医院糖尿病中心主任。
美国临床研究中心主任。
美国国家健康学会糖尿病控制及并发症研究资深研究员。

内森教授主攻的研究方向包括：1型糖尿病和2型糖尿病治疗方法的改进；预防糖尿

<<打败糖尿病>>

书籍目录

第1章 什么是糖尿病和前期糖尿病 糖尿病的形成、种类及其并发症第2章 体重增加的原因：有关肥胖的数学 卡路里的秘密第3章 美国糖尿病预防计划 最完整、最权威的糖尿病临床研究第4章 打败糖尿病：改变生活方式 改变生活方式治疗计划第5章 改变的关键：活动与运动 活动？运动？还是双管齐下？第6章 如何为改变生活方式做准备 准备5阶段：思考前期、思考期、准备期、行动期和维持期第7章 如何完善生活环境 4个风向标：身体环境。饮食环境、情绪环境和感知环境第8章 如何设定减肥目标 3个目标：减重目标、营养目标和活动目标第9章 如何克服减肥困难 扫除障碍5步走第10章 如何坚持新的生活方式 3个办法：跟进计划、记录数据和获得支持第11章 流行的减肥方法 节食计划？减肥药？还是外科手术？第12章 如何改变饮食习惯 糖尿病预防计划16步第13章 三个患者的真实故事第14章 结束语附录A 营养与减肥附录B 购物计划附录C 膳食计划附录D 点心计划附录E 营养计划致谢

<<打败糖尿病>>

章节摘录

第1章 什么是糖尿病和前期糖尿病：在过去的50年中，患2型糖尿病的人数急剧增长，而且越来越多的人血糖升高，虽然没有达到糖尿病的标准，但这对健康也是非常有害的。

像这种情况，过去被称为葡萄糖耐量减低或者前期糖尿病。

如果您的血糖正常，或者您患有前期糖尿病，这本书中的内容将帮助保护您的身体健康，也许能够帮您彻底消除糖尿病及其严重的长期并发症。

如果您已患有2型糖尿病，书中内容将帮助您掌握如何控制病情，改善血糖水平，或许可以令您减少一些药物治疗。

您将了解到的是关于生活的内容，它并非要让您有什么彻底的改变，或者是对您的饮食和锻炼有极高的要求，它只是要求您适当地改变您的生活方式。

本章将介绍什么是糖尿病，怎样看待食物中的营养物质，以及新陈代谢紊乱是如何影响整体健康的。

然后，我们将讨论为何会出现肥胖症、前期糖尿病、糖尿病和心脏病的大流行。

当您明白生活方式对这些问题来说有多么重要时，您就会认识到改变生活方式的原因和方法具有多么重大的意义。

血糖和胰岛素：首先，您需要对正常的新陈代谢有一些初步了解，才能明白为何我们中的许多人者有前期糖尿病或是糖尿病。

新陈代谢体现了机体储存能量的过程：以脂肪的形成或者是通过燃烧来供能以满足生长发育和机体活动的能量需要。

<<打败糖尿病>>

编辑推荐

《打败糖尿病》以最完整、最系统的临床试验为依据，全美“年度最佳医师”向糖尿病发起进攻！

《打败糖尿病》的主要目的是向您阐述现今的典型生活方式对糖尿病发病的影响，并给您一些已经得到研究证实的应对策略，以达到改善糖尿病患者和糖尿病易感人群健康状况的目的。

我们将集中讨论您在日常生活中能够做到的改变，例如如何购买食品，如何计划三餐，如何烹调食物，甚至如何改变您的饮食观念。

我们还将关注那些能够使体重减轻，使肥胖症、糖尿病、心血管病有所改善的运动方式。

此外，如果您或者您的亲朋好友患有1型或2型糖尿病而且必须接受药物治疗，那么《打败糖尿病》中关于生活方式与糖尿病、生活方式的调节与药物治疗之间的复杂关系的讨论也可以使您有所获益。

<<打败糖尿病>>

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>