

<<糖尿病饮食方案>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食方案>>

13位ISBN编号：9787501974139

10位ISBN编号：7501974136

出版时间：2010-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：徐贵成 编

页数：239

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>

<<糖尿病饮食方案>>

前言

随着生活水平的提高，我国糖尿病的发病率也在急剧增长，而且患病人群有年轻化的趋势，这些都要引起我们的高度重视。

除了药物降糖及胰岛素治疗以外，糖尿病的预防和控制与日常饮食有非常密切的关系，制订一个科学、合理、适合自己的饮食方案，对于缓解疾病症状，以及预防并发症的发生有着重要作用。

我国传统医学对于糖尿病有着深入的研究，日常饮食中配合一些药膳可以起到事半功倍的效果。

此外，中医的一些养生方法也是糖尿病患者特别需要学习和应用的。本书以饮食为主线，中西医保健知识相结合，希望能帮助糖尿病病友们提高生活质量，既可确保自己的健康，又能轻松享受美食。

<<糖尿病饮食方案>>

内容概要

患了糖尿病就意味着这也不能吃，那也不能吃吗？

你甘心与美食绝缘吗？

其实不然！

只要掌握糖尿病的饮食原则，合理配膳，学会适合自己的运动与养生方法，你就可以尽享美食，远离让人烦恼的并发症！

<<糖尿病饮食方案>>

作者简介

徐贵成，中国中医研究院北京广安门医院主任医师、博士生导师，中华医学会北京老年病专业委员会委员。

<<糖尿病饮食方案>>

书籍目录

Chapter1 了解糖尿病 血糖,你了解多少 什么是糖尿病 糖尿病的诊断标准和分类 糖尿病的治疗目的和方法 糖尿病的预防 中医治疗糖尿病Chapter2 如何制订糖尿病人的饮食计划 糖尿病的饮食原则 记好你的饮食日记 制订适合你的饮食计划 食物交换份法 如何利用血糖记录调整饮食计划Chapter3 糖尿病病人如何选择食物 各类食物及营养特点 食物血糖生成指数 根据不同体质选择不同的食物 限制食用的食物 怎样使用代糖调味品 合理选择烹调方法Chapter4 降糖食材大集合 粮食、豆类 燕麦 芋头 燕麦粥\牛奶麦片粥 荞麦 酸汤烩荞面\荞面猫耳朵 黄豆 五香卤豆\香葱拌豆腐 绿豆 绿豆薏米粥\豆芽白菜根 红豆 红豆糙米饭\红豆冰 黑豆 黑豆大麦粥\黑豆腰花汤 玉米 玉米面炒疙瘩\花生衣玉米饼 鲜、干果品类 樱桃 樱桃海鲜沙拉\樱桃水果捞 番石榴 番石榴苹果饮\番石榴乌梅茶 木瓜 木瓜银耳羹\木瓜豌豆鸡丁 柚了 菠萝柚子茶\柚子沙拉 猕猴桃 猕猴桃拌番茄\猕猴桃酸奶 菠萝 菠萝肉片\菠萝粥 山楂 山楂胡萝卜饮\山楂核桃粥 黑芝麻 黑芝麻糊\黑芝麻红豆羹 花生 花生拌菠菜\花生爆鸡丁 蔬菜类 冬瓜 口蘑烧冬瓜\海米翠皮汤 南瓜 南瓜玉米羹\香辣南瓜 豇豆 麻酱拌豇豆\茄条焖豇豆 魔芋 魔芋拌芥蓝\魔芋沙拉 空心菜 蒜蓉空心菜\空心菜肉丝汤 苦瓜 苦瓜酿肉\凉拌苦瓜 黄瓜 海蜇拌黄瓜丝\蓑衣黄瓜

Chapter5 治疗糖尿病的药膳食疗Chapter6 糖尿病四季养生每日食谱Chapter7 糖尿病并发症的饮食和保健Chapter8 糖尿病的家庭护理附录

<<糖尿病饮食方案>>

章节摘录

插图：血糖升高与降低的因素
升高血糖的因素主要有胰高血糖素、肾上腺素、皮质醇、生长激素以及交感神经兴奋。

而降低血糖的因素主要有胰岛素、体力活动。

正常情况下，这两方面的因素相互对立、相互制约，在神经系统的调解下，保持相对平衡，使血糖维持在正常水平。

人体的血糖是怎样调节的
正常人餐后随着血糖的升高，胰岛素分泌增多。

胰岛素一方面抑制肝糖原的分解，促进血糖转变为肝糖原进入肝脏储存起来；另一方面促进血糖进入肌肉、脂肪等组织加以利用，使餐后血糖不致过高。

当空腹和饥饿时，胰岛素分泌减少，胰高血糖素分泌增多，促进肝糖原分解和蛋白质及脂肪转化为葡萄糖，使血糖升高。

血糖的平衡
血液中的葡萄糖称为血糖。

血糖的主要来源是食物中的淀粉。

但在不进食的情况下，血糖主要来源于肝糖原的分解（即糖异生），蛋白质和脂肪通过糖异生作用转变成游离葡萄糖释放到血液中。

<<糖尿病饮食方案>>

编辑推荐

《糖尿病饮食方案》编辑推荐：49种降糖食材，14种中药材，126道低糖食谱，西医治疗配合中医养生，有效预防并发症。
首都保健营养美食学会推荐。

<<糖尿病饮食方案>>

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>