

<<糖尿病不愁吃>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病不愁吃>>

13位ISBN编号：9787506297738

10位ISBN编号：7506297736

出版时间：2008-11

出版公司：世界图书出版公司

作者：（日）菅原明子 著，童安，叶虹 译

页数：75

译者：菅原明子

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>

## <<糖尿病不愁吃>>

### 内容概要

“给糖尿病人的食物都很难吃。  
”——让我们摒弃这样的偏见吧。

糖尿病患者完全可以做到健康和美食兼顾！

本书作者菅原明子是日本著名的饮食健康专家，她教给您健康饮食的窍门和适合糖尿病人的食疗法，这个过程并不像您想像的那么困难，用身边就有的食材以及一看就懂的烹饪方法，轻松完成主菜、副菜和甜品的制作，在掌握搭配原则后您还可以举一反三，制定出适合您身体状况的每周食谱，从而心情舒畅、快乐地品尝美食，消除心理压力，有效控制糖尿病，让食物成为您的最佳驻家医生。

本书介绍如何通过食疗有效预防和控制糖尿病，根据食品营养金字塔合理摄取食物，在享受美味的同时也能保持健康。

书中还介绍了糖尿病的基础知识，对及时判断身体健康状况很有帮助。

<<糖尿病不愁吃>>

作者简介

菅原明子，东京大学医学部疫学博士课程毕业、保健学博士。

长年在世界各地访问并从事食品生态学的调查研究。

1983年获Esso女性科学者奖。

1984年设立菅原研究所，开始从东、西方医学两方面对人类的食品环境尽兴调查研究。

身兼日本健康医学会评议委员、日本生命吠陀医学会

## <<糖尿病不愁吃>>

### 书籍目录

从今天起，用全新的方法对抗糖尿病！

从了解糖尿病开始 日本糖尿病学会制定的糖尿病防治方法 您身边的抗氧化类食品 您应该了解的其他重要营养成分 食疗方法取得成功的关键 介绍几种健康美味的烹饪方法首先确定主菜 多味鲷鱼 嫩煎秋刀鱼 姜汁旗鱼 西式杂烩牡蛎 干炸鲈鱼 味噌烤扇贝 烤肉色拉 八幡牛肉卷 猪肉笋菇卷 日式竹笋炒鸡 俄罗斯风味红焖鸡肝 爽口肉片 黄豆番茄煮 肉馅洋葱夹 黄豆肉饼 和风豆腐汉堡 蒸香菇盒 海带烧里脊 醋渍香橙鸡脯肉 芙蓉蟹肉 蘑菇豆腐排 红烧冻豆腐 日式什锦火锅 韩式泡菜锅 糖尿病作战宝典再搭配一道美味的副菜吧！

糖醋西式泡菜 紫苏茄子 滑子菇煮黄麻叶 烤香菇拌鸭儿芹 醋渍黄瓜山药 法式煮蔬菜 羊栖菜色拉 煮根菜 炖煮茼蒿裙带菜 田园萝卜 对付糖尿病，这 你一定要知道！

介绍几种适合糖尿病患者的甜品 咖啡冻 酸奶冻 抹茶奶昔 在外用餐该怎么办？

不良生活习惯病会蔓延到孩子身上 糖尿病究竟是一种什么样的疾病？

现代糖尿病治疗 认识活性氧的破坏力！

临界型糖尿病 你离糖尿病有多远？

糖尿病自我检测表 糖尿病饮食的要领 对抗糖尿病的必备便利物品

## &lt;&lt;糖尿病不愁吃&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：从了解糖尿病开始让我们先通过几个简单的比方，了解一下糖尿病糖尿病，顾名思义就是尿液变甜，从尿液中排出葡萄糖的一种疾病。

葡萄糖之所以会从尿液中排出，是因为血液中的葡萄糖含量增加过多。

血液中的葡萄糖含量被称为“血糖值”，最近电视等媒体也经常使用血糖高或血糖低这样的字眼，相信大家对这个词已经有所了解。

一般来说用餐之后，血糖值会有所上升。

食物中包含了碳水化合物、糖分、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和膳食纤维等各类成分，其中葡萄糖发挥着类似汽油的动力作用。

由碳水化合物、糖分等构成的葡萄糖，可谓是燃烧气体（二氧化碳）少、燃烧效率高的“汽油”。

如果葡萄糖能够始终稳定地在血液中流动，并且稳定地为细胞提供能量，那么由于“燃料短缺”引起的突发性头晕、身体不能动弹等情况就不会发生。

然而一旦患上糖尿病，以上症状则都可能出现。

用餐后，碳水化合物、糖分等物质经过胃的消化和小肠的吸收后运送到肝脏，再从肝脏迅速地供应到全身各处。

向各个细胞运送葡萄糖这种“汽油”时，需要一把打开细胞“大门”的钥匙——胰岛素。

如果把多达600亿的人体细胞比喻成一栋房子的话，葡萄糖就是我们需要的“暖气装置”，如果“大门”紧锁，而我们又没有那把叫做胰岛素的钥匙的话，“暖气装置”就进不了“家门”。

胰岛素分泌不足，换句话说如果胰岛素不能很好地起到打开“大门”的作用的话，葡萄糖就无法进入那些需要它的细胞的“家”里。

这样一来，葡萄糖就只能无奈地在血液中反复循环，导致葡萄糖在血液中过剩，从而引发高血糖。

当胰岛素不足或持续高血糖时，会引发血管中那些极细的血管的疼痛。

原因在于高血糖状态下，作为“汽油”的葡萄糖仍然无法到达细胞的“家”，细胞缺乏能量供给，便发出“救救我吧”的哀鸣，身体只好分解脂肪来代替葡萄糖运送到细胞里。

但是把脂肪当作“燃料”分解使用，与分解葡萄糖有所不同，脂肪的燃烧会产生一种叫做“酮”的废气、毒物，导致身体呈酸性（酮酸症中毒）。

与血液黏稠也关联颇深糖尿病患者的患病期可能会长达5年、10年甚至数十年，这期间血液的酸性化会导致各种弊害，其中最严重的就是对毛细血管的破坏。

毛细血管丰富的器官有肾脏和视网膜，两者中的任何一个遭到破坏的话，要么需要接受透析治疗，要么由于白内障而导致视力下降。

更有甚者，如果血液不能循环到脚部的毛细血管，则不得不截除双脚，实在是可怕至极。

其次，血液的酸性化还将导致免疫力的大幅下降，久而久之可能会引发癌症。

血液的酸性化也是氧化反应的一种，油脂构成的红血球细胞膜被氧化之后会发黏，导致血液黏稠。

众所周知，血液黏稠可能会导致心肌梗塞、脑血栓等导致猝死的疾病，就好像在身体里埋了一颗随时会爆炸的炸弹。

<<糖尿病不愁吃>>

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>