第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病吃什么>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病吃什么>>

13位ISBN编号：9787509111017

10位ISBN编号：7509111013

出版时间：2007-8

出版时间：人民军医

作者：丁宁

页数：182

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

<<糖尿病吃什么>>

内容概要

糖尿病为常见多发病和现代难治病。
在我国最古老的中医文献《黄帝内经》中就有相关的论述。
《内经》将其分为“ 脾瘅 ”、“ 消渴 ”、“ 消瘅 ” 三个阶段，并对糖尿病及其并发症的病因病机、预后转归等均有系统论述；隋代甄立言《古今录验方》提出：“ 渴而引水多，小便数，无脂似麸片甜者，此皆消渴病也 ”，其认识糖尿病，远早于英国人托马斯 · 威廉。
唐代药王孙思邈《千金方》和名医王焘《外台秘要方》收载了大量治疗糖尿病及其并发症的相关方剂，《千金方》指出：“ 所慎者三，一饮酒、二房室，三咸食及面 ”；《外台秘要方》也指出：“ 此病特忌房室、热面及干脯 ”，均强调糖尿病治疗必须以饮食治疗为基础，认为不节饮食“ 纵有金丹亦不可救！
”其后，历代医家在糖尿病及其并发症饮食治疗方面，又积累了不少经验，逐渐形成了大量药膳处方，有些药方至今仍有重要的实际意义。
　现代医学对糖尿病饮食治疗也有许多重要论述。
当代著名中医糖尿病专家吕仁和教授提出了糖尿病防治“ 二五八 ”，旗帜鲜明地把饮食治疗置于三项必备的基础治疗措施之首。
社会发展至今天，现代营养学已成为一个独立的学科，水果，蔬菜、谷物、饮料和众多中药的成分、功能及药理作用得以初步阐明；所有这些，都为广大糖尿病病友科学地进行饮食治疗创造了条件。
基于以上研究成果，人民军医出版社和汉竹文化传播(北京)有限公司组织专家编写了这本糖尿病饮食治疗的读物，这无疑为广大糖尿病及其并发症病友日常饮食保健提供了一个有益的借鉴。
文中有不当之处，在所难免，所以尚希读者诸君根据自己的具体病情在医生指导下，合理进食，辨证用膳，科学养生。

作者简介

赵进喜，世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会秘书长；国家中医药管理局中医内科内分泌重点学科带头人；国家“十五”攻关重大疾病课题“糖尿病肾病肾功能不全防治优化方案研究”项目主持者；北京东直门医院中医内分泌科，主任医师；中华中医药学会糖尿病分会副主任委员；北

<<糖尿病吃什么>>

书籍目录

抗击糖尿病多年的心得糖尿病患者饮食应注意的问题第一章　水果　杏　改善血液循环、调节血脂、保护血管　樱桃　增加人体内部胰岛素的含量　草莓　辅助降血糖　李子　适于虚劳有热型糖尿病　山楂　预防糖尿病血管并发症　荔枝　含有降血糖的物质　橄榄　预防冠心病、动脉粥样硬化的发生　无花果 低糖高纤维果晶　西瓜　适于糖尿病合并肾病的患者　甜瓜　对糖尿病合并肾病的患者有益　木瓜　降低血糖　桃子　降低餐后血糖　杨桃　迅速补充水分，生津止渴，降血糖　猕猴桃 调节糖代谢　橘子　预防糖尿病患者发生视网膜出血　柚子　调节血糖水平　橙子　预防糖尿病　柠檬　预防脏器功能障碍等糖尿病并发症　芦梨　有助于胰岛B细胞的修复　酪梨　对2型糖尿病患者控制血糖有效　苹果　减少血糖含量，预防糖尿病　菠萝　减少对胰岛素和药物的依赖性　椰子　适于糖尿病烦渴多饮者　石榴　降低因糖尿病造成的心血管病风险　番石榴　提高机体对胰岛素的敏感性　火龙果　更适合老年糖尿病患者食用第二章　蔬菜　苦瓜　被誉为“植物胰岛素”　黄瓜　糖尿病患者最好的亦蔬亦果的食物　南瓜　提高糖尿病患者分泌胰岛素的水平　冬瓜　抑制糖类转化为脂肪　银耳(白木耳)　对胰岛素降糖活性有明显影响　海带　改善糖耐量，降低血糖，保护胰岛细胞　紫菜　降低血液黏稠度　香菇　对糖尿病视网膜病变、肾病都有利　平菇　防治高血压症、心血管病、糖尿病等　草菇　降低血浆胆固醇含量　口蘑　帮助糖尿病患者控制血糖　松茸　对糖尿病有特殊的治疗作用　鸡腿菇 预防动脉硬化心脏病及肥胖症　金针菇 减轻或延缓糖尿病合并症的发生　青椒　辅助调节血糖　辣椒　显著降低血糖水平　茄子　预防糖尿病引起的视网膜出血　莲藕　抑制尿糖、生津止渴　山药　控制饭后血糖升高　菊芋　控制血糖、降低血脂、治疗肥胖症　荸荠　辅助治疗糖尿病多尿　魔芋　有效降低餐后血糖　洋葱　刺激胰岛素的合成及释放　大蒜　明显抑制某些葡萄糖的生成酵素　西红柿 适合糖尿病患者每日食用　西葫芦 促进人体内的胰岛素分泌　胡萝卜 防治糖尿病、血管硬化，降低胆固醇.　白萝卜 稳定胰岛的结构与功能　芹菜　平肝利尿，降血糖　芥兰　延缓食物中葡萄糖的吸收　菠菜　更适合2型糖尿病患者　香菜　辅助降血压　苋菜　减少糖尿病并发症　荠菜　有益糖尿病性白内障患者　蕨菜 稳定胰岛素的结构与功能，调节糖代谢　莼菜　辅助治疗糖尿病、抗癌和降血压　豆芽　控制餐后血糖上升　豌豆苗 有益于2型糖尿病患者　空心菜(蕹w6ng菜)　有益2型糖尿病患者控制血糖　裙带菜 降血糖、辅助治疗糖尿病　石花菜 延缓食物中葡萄糖的吸收　马齿苋 促进胰岛分泌胰岛素　大白菜 预防糖尿病和肥胖症　圆白菜 糖尿病和肥胖患者的理想食物　紫甘蓝 降血糖、消暑止渴　白菜花 改善糖耐量和血脂　西兰花 提高胰岛素的敏感性　莴笋　促进利尿、降低血压、预防心律紊乱　竹笋　使餐后血糖平稳，辅助降糖　芦笋　调解血液中脂肪与糖分的浓度　芦荟　能持续降低血糖浓度　仙人掌 有利于控制糖尿病病情第三章 谷物豆类　荞麦 对糖尿病并发高脂血症等很有益处　燕麦　预防糖尿病合并高脂血症及冠心病的发生　麦麸　补充B族维生素　青稞　控制血糖水平　黑米　适合糖尿病患者作为主食　玉米　辅助控制血糖　薏米　降压、利尿　豇豆　促进胰岛素的分泌　绿豆　辅助治疗糖尿病和肥胖症　黑豆　调整血糖代谢　黄豆　对糖尿病有一定疗效　红小豆　润肠通便、辅助降血糖第四章　肉类　蛤　调节糖尿病患者的糖、脂肪、蛋白质的代谢紊乱，预防并发症　牡蛎　增加胰岛素的敏感性，帮助治疗糖尿病　黄鳝　显著降血糖、调节糖代谢　鲤鱼　调整糖尿病患者的内分泌代谢　鳕鱼　有一定的降糖功效　鳗鱼　调节血糖　金枪鱼　适合糖尿病患者的肉类食品之一　三文鱼　减少患2型糖尿病的可能性　乌鸡　有利于预防糖尿病及孤独症　鸭肉　与芡实搭配，可用于糖尿病脾虚水肿　鹌鹑　辅助治疗糖尿病　牛肉　有助于减少心血管并发症的发生　兔肉　预防动脉粥样硬化和糖尿病　肝脏　补充硒元素，辅助降血糖第五章　干果　榛子　适合癌症、糖尿病患者食用　板栗　防治餐后血糖上升　胡桃　预防心血管系统并发症　莲子　对糖尿病的多尿症状有一定疗效　花生　有益于糖尿病患者预防心血管并发症　杏仁　预防心脏病和糖尿病、减肥　芝麻　防治糖尿病、心脏病、高血压　腰果　对糖尿病的防治有帮助　西瓜子 预防糖尿病患者发生周围神经功能障碍　白瓜子 减轻或延缓糖尿病并发症第六章　食用油和调味品　姜　明显降低血糖，减少糖尿病的并发症　醋　降低糖尿病患者的餐后血糖　茶油　可明显降低空腹血糖和餐后2小时血糖　橄榄油　糖尿病患者最好的脂肪补充来源　芝麻香油　有助于保护动脉血管　葵花籽油　可以防治糖尿病等“富贵病”第七章　茶饮　绿茶　有助于糖尿病患者康复　红茶　有利于女性糖尿病患者预防骨质疏松　甜茶　辅助治疗糖尿病和肥胖

症第八章　补品　蜂胶　双向调节血糖　人参　调节与糖尿病脂类代谢有关的激素　花粉　辅助治疗糖尿病　螺旋藻 促进体内胰岛素的合成　珍珠粉 预防糖尿病、降血糖　蜂王浆 促进胰岛素分泌，降低血糖第九章　中药　黄连　有利于改善糖尿病患者的凝血异常和血脂紊乱　黄芪　明显改善糖尿病并发肾病　黄精　预防糖尿病并发心血管疾病　地黄　增加胰岛素的敏感性　石膏　降血糖　……附录

章节摘录

书摘

第一图书网, tushu007.com

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