

<<糖尿病饮食专家谈>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食专家谈>>

13位ISBN编号：9787509131008

10位ISBN编号：7509131006

出版时间：2009-10

出版时间：人民军医出版社

作者：薛长勇 编

页数：161

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>

## <<糖尿病饮食专家谈>>

### 前言

随着人们生活水平的不断提高和饮食结构的改变，糖尿病的发病率逐年上升，成为威胁人群健康的常见病和多发病。

由于糖尿病是一种终身性疾病，一旦患病需要坚持不懈地积极治疗和采取有效控制措施。

相当一部分糖尿病病人由于治疗和血糖控制得当，能像正常人一样工作和生活，并且健康长寿，这一点已经被国内外的研究所证实。

糖尿病并不可怕，可怕的是糖尿病因血糖控制不当而诱发的各种严重并发症，并发症是糖尿病病人致死、致残的主要原因，因此积极有效地控制血糖、预防和延缓糖尿病并发症的发生是糖尿病治疗的主要目的。

控制糖尿病最常见的方法是药物治疗、运动治疗、饮食治疗，其中饮食治疗是控制糖尿病的最基本的措施，不少糖尿病病人仅通过合理的饮食控制和治疗就能获得理想的效果。

为了使广大读者对糖尿病饮食治疗有充分的认识，我们在第I版的基础上，对相关营养学知识以及糖尿病和糖尿病饮食治疗知识作了进一步补充和完善，针对性更强，阅读更方便，给糖尿病病人提供了具体和直观的帮助，实际指导了个人的饮食治疗和控制。

中国人民解放军总医院营养科根据多年的临床实践经验，为糖尿病病人开发研制了具有很强互动作用的指导糖尿病病人饮食治疗和控制的光盘。

书中提供了大量数据，通过读者简单操作，即可得知每日应摄入的饮食量及食物搭配，实现了让您在学习糖尿病饮食治疗和控制知识的同时，轻松掌握饮食计算方法。

书中如有不足和不妥之处，希望广大读者批评指正。

## <<糖尿病饮食专家谈>>

### 内容概要

本书作者根据糖尿病病人饮食特点，详细介绍了各类食物的营养价值，糖尿病病人的饮食结构、合理搭配、科学计算以及常见并发症的饮食治疗等。

作者在第1版的基础上对内容进行了补充和完善，并配有光盘，内含近300种常用食品的营养成分及饮食计算数据。

通过简单操作，病人即可得知每日应摄入营养素的量，并与推荐摄入量进行对比。

本书内容科学实用，操作方便，适于糖尿病病人及其家属阅读参考。

<<糖尿病饮食专家谈>>

作者简介

薛长勇，解放军总医院营养科主任、主任医师。

曾在日本横滨市立大学医学部和日本国立健康与营养研究所进修学习3年，现任中国医师协会理事，解放军营养专业委员会副主任委员、常委，北京营养学会常务理事，中国营养学会老年营养学会委员，中国营养学会临床营养学会委员。

《营养

## &lt;&lt;糖尿病饮食专家谈&gt;&gt;

## 书籍目录

一、糖尿病知识 1.糖尿病的特点 2.诱发糖尿病的危险因素 3.1型糖尿病发病因素 4.2型糖尿病的发病因素 5.妊娠期糖尿病发病特点 6.糖尿病临床表现 7.糖尿病诊断标准 8.什么是空腹血糖及餐后2小时血糖测定 9.什么是糖耐量试验及参考值 10.2型糖尿病控制目标 11.什么是胰岛、胰岛素 12.什么是胰高血糖素 13.胰岛素治疗的适应证与常见不良反应 14.胰岛素制剂的种类 15.谨防糖尿病并发症的发生 16.什么是高血糖非酮症高渗性昏迷 17.糖尿病酮症酸中毒是怎么回事 18.老年糖尿病患者要警惕乳酸性酸中毒 19.糖尿病与高血压 20.脂代谢异常是如何发生的 21.糖尿病肾病的发病因素 22.什么是糖尿病足二、糖尿病饮食治疗 1.什么是糖尿病饮食治疗 2.什么是“平衡膳食宝塔” 3.平衡膳食宝塔建议的各类食物的摄入量 4.《中国居民膳食指南》的内容 5.糖尿病病人的膳食原则 6.什么是食物的血糖指数 7.膳食中脂肪的种类与人体健康 8.糖尿病病人每日吃多少蛋白质食物合适 9.糖尿病病人补充维生素和无机盐需注意什么 10.糖尿病病人对膳食纤维的摄入有讲究 11.糖尿病病人每日餐次与总能量计算 12.糖尿病病人在每日总能量基础上蛋白质、糖类和脂肪的计算 13.食物交换表 14.食品交换表的使用方法 15.用食品交换表编排食谱 16.糖尿病病人可以食用的甜味剂 17.糖尿病病人吃水果需注意的问题 18.糖尿病病人饮酒问题 19.糖尿病病人外出就餐的饮食安排 20.糖尿病病人参加运动时的饮食安排 21.糖尿病病人减轻体重注意事项 22.儿童糖尿病病人饮食特点 23.老年糖尿病病人在饮食上应注意哪些 24.妊娠期糖尿病病人的饮食与体重控制 25.低血糖症的发生、预防及其处理 26.糖尿病病人节日期间应注意的饮食问题 27.糖尿病饮食烹饪要点 28.糖尿病合并高脂血症的营养治疗原则 29.糖尿病合并单纯性高胆固醇血症的饮食防治措施 30.糖尿病合并单纯性高三酰甘油血症的饮食防治措施 31.糖尿病合并混合型高脂血症的饮食防治措施 32.降低胆固醇的常用食物 33.糖尿病合并高脂血症膳食控制方案 34.糖尿病病人患有痛风症的饮食问题 35.糖尿病肾病根据不同分期调整饮食结构 36.糖尿病肾病病人如何限制蛋白质摄入 37.给糖尿病病人介绍几种麦淀粉主食的制作方法三、糖尿病病人不同能量食谱 1.能量为1400千卡左右的食谱 2.能量为1500千卡左右的食谱 3.能量为1600千卡左右的食谱 4.能量为1700千卡左右的食谱 5.能量为1800千卡左右的食谱四、食物的营养价值 1.谷类的营养价值 2.豆类的营养价值 3.蔬菜与水果的营养价值 4.禽肉、畜肉及鱼类的营养价值 5.奶及奶制品的营养价值 6.蛋的营养价值五、基础营养学知识 1.什么是营养 2.人体需要的能量是如何计算的 3.人体能量是如何消耗的 4.什么是蛋白质 5.什么是优质蛋白 6.什么是脂肪与脂类 7.什么是糖类 8.膳食纤维有利于糖尿病病人健康 9.人体必需的矿物质及其作用 10.维生素在人体中的重要作用附录A 光盘运行说明附录B 营养成分表(食品编号)附录C 本书中常用单位意义及换算

## <<糖尿病饮食专家谈>>

### 章节摘录

插图：·与遗传性因素、胰岛素抵抗和胰岛素分泌减少有关2型糖尿病（非胰岛素依赖型糖尿病）的发病机制除表现为明显的遗传性外，与1型糖尿病不同的是并非是胰岛B细胞被破坏，而主要是机体产生了胰岛素抵抗和胰岛素分泌减少的原因导致了糖尿病。

胰岛素抵抗可能会随着年龄、肥胖、缺少体育活动而加剧。

·2型糖尿病发病与环境因素有关饮食结构的变化导致的肥胖，而肥胖本身可加重胰岛素抵抗。

体力活动减少。

由于工作、生活环境和条件的变化，人们的体力活动越来越少，肌肉对葡萄糖的利用减少，导致肌肉中脂肪含量增加、肥胖和胰岛素抵抗。

精神紧张。

生活节奏快、工作压力大、睡眠时间不足等造成内分泌紊乱，原有的内分泌生物节律遭到破坏，体内应激激素增加（如儿茶酚胺、生长激素、胰高血糖素、肾上腺糖皮质激素），这些激素长期处于高水平状态可以拮抗胰岛素，增加胰岛素抵抗。

加重胰岛B细胞负荷，诱发糖尿病。

## <<糖尿病饮食专家谈>>

### 编辑推荐

《糖尿病饮食专家谈》编辑推荐：光盘内容介绍 br 解放军301医院营养科几十年潜心研究的糖尿病饮食计算公式应用于本光盘程序!根据糖尿病人年龄、身高、体重及活动强度，计算出病人每日推荐摄入营养素的能量值 br 轻松输入食品代码（1~288），只需点击“计算”，电脑即能为您算出每日实际摄入营养素能量值 br 点击“与推荐值对照”，糖尿病人每日摄入营养素是否超标或未达标一目了然，指导病人及时调整饮食结构，达到科学饮食治疗糖尿病的目的 br 专家来指导 食疗治病好 br 营养需计算 病人心知晓 br 操作很简单 一用便知道 br 饮食控制好 健康幸福了

<<糖尿病饮食专家谈>>

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>