

<<糖尿病饮食革命>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食革命>>

13位ISBN编号：9787509138465

10位ISBN编号：7509138469

出版时间：2010-6

出版时间：人民军医

作者：金玮//西木

页数：169

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>

<<糖尿病饮食革命>>

前言

你打开的这本书，有可能有益于你一生的健康，尤其是改变你一生的饮食习惯！

如果你正患有糖尿病或处于糖尿病前期，这本书则会给你带来意外的惊喜！

当你阅读完本书，你就会发现书中所介绍的关于糖尿病饮食革命的新方法与传统的糖尿病饮食控制方法有着怎样的不同。

书中提及的一些观点，也许你一时难以接受，却发人深省；也许觉得不可思议，却不妨试试。

这本书不仅会对你产生影响，而且也许会改变你身边许多人的饮食观念，带给他们一生的健康。

现代人对糖尿病已经不再陌生，糖尿病已经不再是“富人”的专利。

糖尿病在我国已呈多发趋势。

30年来，我国糖尿病的患病率已从1%上升为8%。

最新的糖尿病调查结果显示，我国20岁以上成年人糖尿病的患病率已接近10%，由此推测我国糖尿病患病人数高达9420万。

更让人担心的是糖尿病发病年龄日趋年轻化，我国青少年糖尿病患者已占糖尿病总人数的5%，并且每年还以近10%的幅度上升。

目前糖尿病已成为继心脑血管疾病和肿瘤之后严重威胁人类健康的第三大杀手，严重地影响着人们的生存质量和身心健康。

<<糖尿病饮食革命>>

内容概要

编者以全新的营养学理念和与众不同的营养食疗方法，通俗易懂的语言，向人们讲述了糖尿病发生的“故事”；分析了导致现行糖尿病饮食疗法失败的饮食误区；提出了进行糖尿病饮食革命的新理念、新方法。

特别是针对糖尿病饮食疗法误区，提出了糖尿病患者在饮食上应注意多吃什么、少吃什么、先吃什么、后吃什么，以及糖尿病患者最缺乏什么营养素，怎样进行营养补充及糖尿病患者的健康食谱，并就糖尿病患者如何营造好心情、养成良好的生活习惯等问题进行了阐述。

阅读本书，将使包括糖尿病患者和糖尿病前期人群在内的所有人群获得一种令人耳目一新的健康饮食方法。

如果你能长期坚持这种饮食方法，就将获得健康，享受快乐，就会创造健康奇迹！

这种饮食方法将使糖尿病患者开启健康生活的新篇章。

<<糖尿病饮食革命>>

作者简介

金玮，著名健康教育专家、营养学专家，1982年毕业于哈尔滨医科大学公共卫生系，解放军第四军医大学营养学副教授。

长期从事健康教育学、营养学工作。

主编、参编《健康中国人》等多部健康教育图书，与西木博士创作出版畅销书《营养革命》。

在北京、上海、天津、沈阳、广州、西安、石家庄、自贡等地和北京人民广播电台、南京人民广播电台多次进行健康讲座。

现任红旗出版社健康顾问、华夏新讯文化传播有限公司健康顾问、健康800网首席营养顾问。

西木博士，著名健康管理专家，中国保健专家委员会副主任委员，北京大学中国医药经济研究中心高级研究员，北京电视台、北京人民广播电台、湖南卫视、山东卫视、人民网、新浪网、中华网、《健康时报》、《中国保健》等数十家媒体受访专家或专栏作者，美国明尼苏达大学博士，师从赫维茨（Leonid Hurwicz）教授和普利斯特（Edward Prescott）教授两位诺贝尔奖得主，与金玮副教授创作出版畅销书《营养革命》。

<<糖尿病饮食革命>>

书籍目录

第1章 认识糖尿病 一、什么是糖尿病 (一)基本概念 (二)典型症状 (三)诊断标准 (四)临床类型 (五)关于胰岛素抵抗 二、糖尿病的流行 (一)人数激增 (二)世界关注 三、糖尿病的病因 (一)90%以上的糖尿病是吃出来的 (二)认识糖尿病发生的4个阶段 (三)糖是慢性毒品 (四)淀粉也是糖 四、重视糖尿病并发症的危害 (一)急性并发症 (二)慢性并发症 五、驾驭好糖尿病防治的“五驾马车” (一)掌握知识 (二)饮食控制 (三)运动降糖 (四)合理用药 (五)做好监测 (六)控制目标 (七)认识危险因素, 识别高危人群 (八)走出糖尿病防治的误区第2章 糖尿病营养食疗降糖新方法第3章 糖尿病患者怎样喝水第4章 糖尿病健康食谱第5章 中医药膳食疗降糖第6章 中医穴位按摩辅助降糖第7章 好的生活习惯有益于健康第8章 饮食革命创造健康奇迹参考文献

<<糖尿病饮食革命>>

章节摘录

插图：（五）关于胰岛素抵抗 胰岛素是人体胰岛B细胞分泌的体内唯一的降血糖激素。如果某种原因引起体内胰岛素不足或作用下降，不能发挥正常的降血糖作用就会导致糖尿病的发生。其中胰岛素作用下降主要与发生胰岛素抵抗有关。

1.什么是胰岛素抵抗 胰岛素抵抗是指人体组织细胞对胰岛素的敏感性降低，从而使胰岛素不能很好地发挥降血糖作用。

组织细胞对胰岛素不敏感，外周组织如肌肉组织、脂肪组织对胰岛素促进葡萄糖摄取的作用发生了抵抗，使血液中的葡萄糖不能很好地进行代谢，从而引起血糖长期升高，导致糖尿病的发生。

研究发现，胰岛素抵抗普遍存在于2型糖尿病患者中，占90%以上，这可能是2型糖尿病的主要发病因素之一。

因此，在糖尿病治疗中不能只重视降血糖，更要注意降低胰岛素抵抗。

2.胰岛素抵抗是胰岛素作用效率降低的结果引起胰岛素作用效率降低的原因主要包括两个方面，一是胰岛素的质量下降，二是胰岛素受体的敏感性降低，即细胞膜表面的胰岛素受体对胰岛素不敏感，使胰岛素不能正常发挥作用。

胰岛素抵抗的发生是由于长期受精制糖类饮食刺激，血糖的长期波动，使胰岛细胞产生疲劳，并由于营养素不平衡，机体细胞抗氧化损伤的能力下降，使胰岛细胞易于受到自由基的攻击而受到损伤，从而导致胰岛细胞分泌的胰岛素质量下降，此时需要胰岛细胞分泌比原来更多的胰岛素，才能发挥降低血糖的作用，否则就发生了胰岛素抵抗。

另外，由于营养素不平衡也会导致机体组织细胞的抗氧化损伤能力下降，如脂肪细胞也会因脂肪合成过多而体积增大，这些都会引起细胞对胰岛素的敏感性降低，使胰岛素不能与细胞膜上的胰岛素受体结合，进一步加重了胰岛素抵抗。

<<糖尿病饮食革命>>

编辑推荐

《糖尿病饮食革命》：著名健康教育专家、营养学专家金玮副教授著名健康管理专家、中国保健专家委员会副主任委西木士联合编著《健康时报》特别推荐糖尿病暴发真相大揭密降糖特效秘法先吃、后吃相搭配多吃、少吃相结合金玮副教授、西木博士强强联合掀起降糖饮食大革命一种全新的营养学理念，一种与众不同的营养食疗方法，一部征服糖尿病的营养食疗宝典，开启糖尿病人健康生活的新篇章！

<<糖尿病饮食革命>>

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>