

<<血糖高了跟我吃>>

图书基本信息

书名：<<血糖高了跟我吃>>

13位ISBN编号：9787509145685

10位ISBN编号：7509145686

出版时间：2011-1

出版时间：人民军医出版社

作者：高音 编

页数：180

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>

## <<血糖高了跟我吃>>

### 前言

很多人以为糖尿病是因为摄入过多的糖所致，事实不这么简单。

西医管糖尿病叫作甜性的多尿；中医管糖尿病叫作消渴，就是消瘦加上烦渴。

实际上糖尿病从医学的角度上来看有这样一个定义：糖尿病是一种慢性的代谢异常疾病，原因是体内胰岛素作用不足，导致血糖持续增高，体内的脂肪、蛋白质也产生异常的代谢状况，继而引起一连串的急、慢性合并症。

胰岛素由人体胰中的胰腺分泌，胰岛素能使血液中的葡萄糖顺利进入人的各器官组织的细胞中，为它们提供能量。

因此正常人血糖浓度虽然随进餐有所波动，但在胰岛素的调节下，能使这种波动保持在一定的范围内。

而如果缺少胰岛素或是胰岛素不能正常工作时，就会使血液中的葡萄糖无法进入细胞提供能量，血糖因此会升高并引起糖尿病。

糖尿病的临床症状以高血糖为主要标志，糖尿病的特征表现为血液中葡萄糖的浓度异常升高及尿中有尿糖。

## <<血糖高了跟我吃>>

### 内容概要

《血糖高了跟我吃》系统介绍了糖尿病患者的饮食原则和日常饮食方案。

对糖尿病患者在日常生活中的一些饮食疑问进行了解答。

对糖尿病患者科学合理的饮食处方制订进行了解释和指导。

向糖尿病患者介绍了日常生活中常见的对控制血糖有帮助的近百种健康食材和药食两用食材，详细列出了数百个健康食谱和食疗茶饮，书后附有常见食品每百克可食比例和热量表，是糖尿病患者日常生活和饮食的指导性图书。

<<血糖高了跟我吃>>

作者简介

高音，生于医学世家，自幼耳濡目染，感兴趣于治病救人，悬壶济世，现就职于中同中医科学院望京医院，望闻问切之余，腾出精力，教普通百姓吃喝之道，愿大家远离医院，健康生活。

## <<血糖高了跟我吃>>

### 书籍目录

一 血糖升高后饮食习惯要改变 002 血糖高了以后日常饮食的守则是什么 003 是不是每日摄取的总热量越低越好 对糖尿病患者来说, 哪些食物是好食物 004 减少主食, 增加肉类食物好不好 吃素是否容易控制热量 必须精确按照每餐热量吃吗 005 饮酒会影响血糖吗 可以吃零食吗 什么是膳食纤维 006 膳食纤维对降低血糖有什么好处 007 哪些食物膳食纤维丰富 是不是膳食纤维吃的越多越好 008 是不是口感越粗糙的食物膳食纤维越多呢 减一顿饭好不好 减饭量时总感觉没吃饱怎么办 009 选择吃升糖指数低的食物有什么好处 是不是最好全部食物都选择升糖指数低的食物呢 010 喝粥为什么血糖升高明显 糖尿病患者要控制摄入脂肪的量吗 是不是少吃多餐好 011 什么是空热量食物 012 在外吃饭要注意什么 怎样检查自己的生活方式是否健康二 给自己制订一个科学的饮食处方三 控制血糖的食谱菜谱四 常用药食两用中药五 糖尿病食疗茶饮附录

<<血糖高了跟我吃>>

章节摘录

插图：

## <<血糖高了跟我吃>>

### 编辑推荐

《血糖高了跟我吃》：控制血糖有技巧，美味吃好又吃饱，降糖饮食跟我吃，血糖平稳不“恐高”。  
饮食方法 控糖食材 美味食谱 降糖茶饮

<<血糖高了跟我吃>>

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>