

<<糖尿病饮食宜忌慎掌中查>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食宜忌慎掌中查>>

13位ISBN编号：9787533542047

10位ISBN编号：7533542045

出版时间：2013-1

出版时间：何丽 福建科学技术出版社 (2013-01出版)

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>

<<糖尿病饮食宜忌慎掌中查>>

书籍目录

第一章 水果类——可享清润滋养，须防高热高糖
第二章 蔬菜类——常为降糖“良将”，适量保健康
第三章 肉蛋类——大油大荤少尝，适量食用无妨
第四章 水产类——营养千差万别，食前用心估量
第五章 五谷杂粮类——健康饮食好搭档，亦防淀粉升血糖
第六章 饮品类——简单制作健康饮，发酵加工君莫尝
第七章 其他食物——谨慎吃得“长寿佛”，“守口如瓶”是良方
附录 远离糖尿病的认识误区

<<糖尿病饮食宜忌慎掌中查>>

章节摘录

版权页：插图：橘子性味性微温，味甘、酸。

归经归肺、胃经。

营养奥秘连连看 含有丰富的维生素C及膳食纤维。

降低胆固醇，帮助消化。

食材搭配小链接 橘子+无糖酸奶 增加食欲。

草莓+牛奶 × 影响消化吸收。

食材实用小贴士 橘子可保存的时间较长，置于阴凉通风处，一般可保存2~4周。

橘子表面不能带水，否则极易腐烂并影响其余的橘子。

居家调养食谱 橘子萝卜汁 材料橘子2个，白萝卜1个。

调料无 做法 1橘子去皮，剥成小瓣，去籽；白萝卜洗净，去皮，切成长条。

2将橘瓣和白萝卜条一起分别放入榨汁机中榨成汁。

3杯子中倒入橘子与白萝卜的混合汁，调匀后即可饮用。

橘子酸奶汁 材料橘子2个，无糖酸奶150毫升。

调料无 做法 1将橘子去皮，剥小瓣，去籽。

2放入榨汁机中搅打均匀。

3将榨好的橘子汁倒入无糖酸奶中，搅拌均匀即可饮用。

柠檬 性味性凉，味酸。

归经归肺、胃经。

营养奥秘连连看 富含多种维生素及烟酸。

可增强机体免疫力，帮助控制血糖。

食材搭配小链接 柠檬+鸡肉 促进食欲。

柠檬+薏苡仁 滋养身体。

食材实用小贴士 将柠檬用手掌压住，在桌面上来回揉搓，待柠檬变得柔软后，切成两半，这种方法会提高柠檬出汁率。

居家调养食谱 西红柿柠檬炒面 材料猪里脊肉丝、西红柿各100克，豌豆、胡萝卜丝各50克，拉面300克，柠檬3片。

调料盐、鸡精各适量。

做法 1锅中加水煮沸，放入拉面，用筷子轻轻拨开，分2次倒入冷水煮沸至熟，捞起并泡入冷水中备用。

2油锅烧热，放入猪里脊肉丝、西红柿条、胡萝卜丝、豌豆炒香，加水煮沸，加入盐、鸡精调味，放入拉面拌炒，待汤汁收干，挤入柠檬汁拌匀即成。

<<糖尿病饮食宜忌慎掌中查>>

编辑推荐

在《糖尿病饮食宜忌慎掌中查》（作者：何丽）中，首先可以看到这种食物是不适合糖尿病患者食用，是可以放心吃，还是尽量少吃，抑或是最好不吃。

其中的理由，书中以作详解。

针对每种食材，书中还介绍了相关的食谱，食材与食材间的搭配原则及食材的选购、保存、烹饪等多方面的知识，为糖尿病患者提供了全方位的饮食服务。

<<糖尿病饮食宜忌慎掌中查>>

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>