第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病配餐使用手册>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病配餐使用手册>>

13位ISBN编号：9787538161069

10位ISBN编号：7538161066

出版时间：2010-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：刘新民，安伶，徐炎成 编

页数：248

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

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病配餐使用手册>>

前言

众所周知，糖尿病已是一种以血糖升高及全身代谢紊乱为特征的多发病、常见病，也是威胁人类健康仅次于癌症、心脑血管疾病的三大疾病之一。
近年来，发病率有明显增加的趋势。
据2007年相关资料表明，全球糖尿病患者为2.46亿，预计到2025年可达到3.8亿。
糖尿病前期的糖耐量受损（ICT）人群将从2007年的3.09亿增至2025年的4.2亿。
我国糖尿病发病率也不容乐观。
目前，糖尿病患者已接近4000万人，列居全球第二位，糖尿病的预防和治疗尤为重要，所以世界卫生组织（WHO）将每年11月14日定为“世界糖尿病日”，以唤起人类对糖尿病的重视。
目前，糖尿病的治疗，如运动疗法可促进对糖的利用和增加胰岛素的敏感性，从而达到降低血糖的目的；药物疗法特别是胰岛素的应用更有降低血糖的作用，但不能忽视饮食治疗，而且饮食治疗是糖尿病治疗的首选。
可明确地敬告广大糖尿病患者，不论糖尿病病情是轻还是重，也不论是新患者还是老患者，都需要不同程度的或者说适当的饮食治疗，这是糖尿病治疗的重要环节（饮食管理的原则，主要是控制饮食的总热量）。
因此，我们参阅了国内外最新相关资料，并结合自身多年来的临床实践，编写了这本《糖尿病配餐使用手册》，供糖尿病患者参考。
但诸如民族、地区、性别、年龄、口味、需求、产地、季节等多不相同，故必须因地、因时、因人，灵活搭配，绝不能模式化，尤其注意对某些鱼、虾过敏者或胃肠不易接受者等个体差异因素，做到合理的配餐，达到有效地控制糖尿病。
书中有些菜肴的做法，因为前面章节已做介绍或过于简单，就没有做详细的说明，也是为了避免不必要的重复，请读者体谅。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病配餐使用手册>>

书籍目录

第一章 饮食热量制定方法第二章 单纯糖尿病的饮食安排第三章 糖尿病合并高血压的饮食安排第四章 糖尿病合并高脂血症的饮食安排第五章 糖尿病合并肥胖症的饮食安排第六章 糖尿病合并肾病的饮食安排第七章 糖尿病合并肝病的饮食安排第八章 糖尿病合并痛风的饮食安排第九章 糖尿病合并妊娠的饮食安排第十章 青少年糖尿病的饮食安排第十一章 糖尿病合并电解质紊乱的饮食安排附录一、常见食物碳水化合物含量二、常见食物蛋白质含量三、常见食物脂肪含量四、常见食物钙含量五、常见食物膳食纤维含量六、常见高钠食物折合食盐量七、部分食物生糖指数八、食物交换份及配图主要参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

如果某人利用第一章所述热量计算方法算出自己每日所需热量为1550千卡，那么就可选择1500~16013千卡这部分的饮食安排。
我们根据每日所需热量安排了三餐饮食，但是，要求灵活使用以下食谱。
当单纯应用饮食治疗不能使血糖达标时，一定要用降糖药物，不能为防止药物的副作用而过分地控制饮食，那样会造成营养不良而影响健康。
如果应用口服降糖药尤其应用胰岛素时，过度控制饮食会引起低血糖，严重时可导致其他疾病，所以有时需要定时加餐以维持血糖在正常范围。
总之，要以食谱为基础，据自己的病情适当加减饮食。
我们从每日总热量1300千卡（5437千焦）开始，需要更低热量者可参考糖尿病合并痛风部分。
具体配餐可根据个人的喜好及食物生糖指数进行食物交换。
如今天想吃水果，那么可以用25克生大米换取200克苹果。
如果血糖较高，可以少食25克面，以500克蔬菜补充热量。
以下用餐举例中，会有食物反复出现，多因为此种食物有利于血糖的控制，若不符合个人口味，可利用本书的食物交换表予以替换。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病配餐使用手册>>

编辑推荐

《糖尿病配餐使用手册(实用版)》：患有高血压，高血脂的特殊糖尿病病人应该怎样配餐？
糖尿病病人食用橄榄油会非常有益处吗？
吃鱼对糖尿病病人的恢复很有好处吗？
糖尿病病人吃粥好吗？
这些问题由《糖尿病配餐使用手册(实用版)》为你解答。

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