

<<中医专家谈糖尿病饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<中医专家谈糖尿病饮食调养>>

13位ISBN编号：9787538164916

10位ISBN编号：753816491X

出版时间：1970-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：徐远 编

页数：221

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>

## <<中医专家谈糖尿病饮食调养>>

### 内容概要

《中医专家谈糖尿病饮食调养》为知名糖尿病中医专家积累了多年经验撰写而成。书中开篇介绍了最为广大读者熟知的食物交换份法和糖尿病患者的饮食误区及饮食宜忌。接着用通俗易懂的语言向读者讲述了糖尿病的中医辨证和饮食调节，让读者轻松掌握自己属于哪种证候。之后针对不同证候推荐了150多种药膳，这些药膳针对性强，选料方便，制作简单，是糖尿病患者居家必备的良方。

## <<中医专家谈糖尿病饮食调养>>

### 作者简介

徐远，教授，研究生导师，任卫生部中日友好医院中医糖尿病科主任医师，北京中医药大学兼职教授，国家食品药品监督管理局药品审评中心药品审评专家，国家中医药管理局中医师资格认证中心命题专家，中华中医药学会糖尿病分会常务委员，世界中医药学会联合会糖尿病专业委员会常务理事等。

被国家中医药管理局授予“全国优秀中医临床人才”称号。

是国家两部一局认定的全国著名老中医印会河教授的学术继承人。

获国家中医药管理局颁发的“全国首届百名中医药科普专家”荣誉称号。

1982年以来一直从事临床医疗，教学、科研工作，经多年的临床经验积累，擅长用补脾益肾，调整脏腑功能；疏肝解郁，调畅气机；活血化淤通络等一系列方案调理患者并吸取现代医学的长处，中西医优势互补，预防及治疗糖尿病及其各种慢性并发症、代谢综合征以及多种杂病。

赞赏顺应自然、调身、调心的养生观。

注重糖尿病知识的个体化宣传教育及健康生活方式的指导，配合院医疗发展部多次在中央电视台、北京电视台、北京人民广播电台、雅虎、搜狐、网易、TOM网站进行糖尿病及健康知识讲座，对健康养生、防病治病有独到的见解。

## &lt;&lt;中医专家谈糖尿病饮食调养&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 糖尿病患者的基本饮食第一节 每日所需热量及3大营养素的分配 / 002一、不同劳动强度的能量需求 / 002二、3大营养素的合理搭配 / 002(一)碳水化合物(即糖类) / 002(二)脂肪 / 006(三)蛋白质 / 009三、餐次的合理分配 / 010第二节 食谱的设定方法 / 011一、食物成分表算法 / 011二、简易主食固定法 / 011三、食品交换份法 / 012四、计算能量和糖类法 / 014第三节 血糖生成指数的概念及意义(GI) / 016第四节 饮食治疗的注意事项 / 017第二章 糖尿病饮食宜忌第一节 糖尿病饮食调养原则 / 020一、控制每日摄入的总能量,以达到或维持理想体重 / 020二、提倡同类食物互换,调配丰富多彩的膳食 / 020三、有效地利用食品交换份表,注意糖、脂肪、蛋白、纤维素的合理选择 / 021四、补充膳食纤维、维生素和微量元素 / 021五、选用血糖生成指数(GI)偏低或中等的食物 / 021六、戒酒、限盐、戒烟 / 022七、坚持少食多餐,定时、定量、定餐 / 022八、根据活动量的大小,随时调整能量的摄入 / 022九、养成良好的饮食习惯 / 022第二节 糖尿病患者适宜的食物及其饮食宜忌 / 023一、具有辅助降血糖作用的五谷杂粮及其饮食宜忌 / 023二、对糖尿病患者有益的肉、蛋、奶类及其饮食宜忌 / 025三、糖尿病患者适宜的水产品及其饮食宜忌 / 027四、具有辅助降血糖作用的蔬菜及其饮食宜忌 / 030五、对糖尿病患者有益的水果及其饮食宜忌 / 034第三节 糖尿病患者常见的饮食误区 / 038一、主食吃得越少,血糖控制得就越好 / 038二、只需限制主食,副食可以不限 / 038三、只吃素不吃荤 / 038四、豆制品多多益善,甚至以豆制品代替主食 / 039五、蔬菜含膳食纤维,且能量低,可以不加限制 / 039六、水果是甜的,不能吃 / 040七、瓜子、花生、核桃等干果可以多吃 / 040八、粗粮含糖少,含膳食纤维多,因此只吃粗粮不吃细粮 / 040九、粥能量低,可以随便喝 / 041十、只需控制动物油,植物油不用控制 / 041十一、糖尿病患者应少喝水,可以减少尿量 / 041十二、南瓜可降血糖 / 042十三、无糖食品可以随便吃 / 042十四、多吃饭多吃药,不吃药不吃药 / 043十五、注射胰岛素可以不控制饮食 / 043十六、酒对糖尿病无害,甚至可以降低血糖 / 043十七、严格定时定量,不懂得按劳动量的多少来调整饮食的摄入 / 044十八、药要按时吃,饭可以不按时吃 / 044十九、水果营养丰富,可以多吃 / 044二十、糖要少吃,盐可以多吃 / 044二十一、只要控制食物的量和种类就可以了,不用讲究烹调方法 / 045二十二、血糖控制满意就不控制饮食 / 045二十三、不吃或少吃早餐 / 045二十四、即使在发生低血糖时,也坚决不能吃糖 / 045二十五、绝不外出就餐和参加聚会 / 046二十六、土豆、粉条是副食,可以随便吃 / 046二十七、短期放松饮食要求,问题不大 / 046第四节 各类糖尿病患者的饮食宜忌 / 047一、儿童糖尿病患者的饮食宜忌 / 047二、老年糖尿病患者的饮食宜忌 / 048三、妊娠糖尿病患者的饮食宜忌 / 049四、糖尿病患者手术前后的饮食宜忌 / 050五、糖尿病合并血脂异常患者的饮食宜忌 / 050六、糖尿病合并高血压患者的饮食宜忌 / 051七、糖尿病合并痛风患者的饮食宜忌 / 051八、糖尿病合并肥胖患者的饮食宜忌 / 053九、口服胰岛素促泌剂或注射胰岛素患者的饮食宜忌 / 053第三章 糖尿病体质与饮食调节第一节 什么是体质 / 056第二节 如何判断体质类型 / 057一、望 / 057二、闻 / 057三、问 / 058四、切 / 058第三节 糖尿病患者常见的体质类型 / 059一、气虚体质 / 059二、阴虚体质 / 059三、痰湿体质 / 060四、淤血体质 / 060第四节 不同体质糖尿病患者的食疗养生方法 / 061一、气虚体质 / 061二、阴虚体质 / 062三、痰湿体质 / 062四、淤血体质 / 062第五节 中医体质九分法量表及其使用 / 063一、判定方法 / 063二、判定标准 / 063三、中医体质分类与判定 / 063第六节 常见食物之性味 / 067一、谷物类 / 067二、果蔬类 / 069三、畜禽蛋类 / 076四、水产类 / 079五、调味品类 / 083六、药品类 / 084第四章 糖尿病常见证候的中医食疗第一节 中西医饮食治疗的异同 / 090一、西医糖尿病饮食疗法的特点 / 090二、中医糖尿病饮食疗法的特点 / 091第二节 中医证候的概念 / 092第三节 糖尿病的中医常见证候 / 094一、糖尿病的中医常见证候 / 094二、肥胖伴2型糖尿病的中医常见证候 / 095第四节 如何判断自己属于何种证候 / 096一、把握证候的大方向 / 096二、注意简单症状的鉴别 / 097三、掌握舌的观察方法 / 097第五节 不同证候的患者如何调节自己的饮食 / 099第六节 药膳常用食物性能分类 / 099一、按食性分类 / 099二、按食味分类 / 100三、按归经分类 / 100第七节 常见证候的食疗药膳 / 102一、药膳的应用 / 102二、重视药膳性味与五脏的特定关系 / 102三、药膳的烹制 / 103四、药膳的作用特点 / 103五、糖尿病不同证候常用的药膳 / 1041. 气阴两虚证 / 104消渴茶 / 104益寿饮 / 104茯苓糕 / 104.....第五章 糖尿病并发心脏病第六章 糖尿病的药膳第七章 名老中医、长寿者养生食疗经验



## <<中医专家谈糖尿病饮食调养>>

### 章节摘录

插图：韭菜具有健胃暖中、温肾助阳、散淤活血的作用。

韭菜中所含的挥发油，含有硫化物和镁、锌、磷等元素，具有降血糖、降血脂、促进血液循环的作用，对防止糖尿病及其并发症如高脂血症、冠心病、高血压、肥胖症等有较好疗效。

韭菜有通便作用，可减少肠道脂性物质的吸收，从而促进减肥。

韭菜适宜于寒性体质，如男子阳事衰弱、阳痿、遗精、早泄、遗尿、尿频之人食用；适宜妇女阳气不足，行经小腹冷痛之人食用；适宜大便干结，习惯性便秘之人食用；适宜癌症患者，尤其是食道癌、贲门癌、胃癌等患者食用。

适宜春季食用。

凡属阴虚火旺之人忌食；胃虚有热、溃疡病、眼疾之人、疮毒肿痛之人忌食，以免令痛痒增加，肿痛转剧。

夏季宜少食。

根据前人经验，韭菜忌与蜂蜜、牛肉同食。

隔夜韭菜不宜食用。

## <<中医专家谈糖尿病饮食调养>>

### 编辑推荐

《中医专家谈糖尿病饮食调养》：中医治疗糖尿病的历史源远流长.古代没有“糖尿病”这个病名，中医学将具有多饮、多食、多尿，久则身体消瘦或尿有甜味为主要症状的一类病症称为“消渴”。糖尿病属于中医消渴的范畴，现代中医学将糖尿病称为消渴病。辨证论治是中医治疗糖尿病的精髓，随着中医学的不断发展，现代中医学对糖尿病的认识越来越深入，脏腑辨证的理论深入应用于临床实际，让越来越多的糖尿病患者受益。基本饮食原则常见饮食误区从体质谈饮食调养从证候谈饮食调养，从并发症谈饮食调养从季节和年龄谈饮食调养，名老中医及长寿病友的饮食调养。

<<中医专家谈糖尿病饮食调养>>

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>