

<<糖尿病饮食不再单调>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食不再单调>>

13位ISBN编号：9787538168426

10位ISBN编号：7538168427

出版时间：2012-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：杨冠群 编

页数：254

字数：244000

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>

## <<糖尿病饮食不再单调>>

### 内容概要

本书分病症、技巧、食材、食谱、中医五部分，对困扰糖尿病患者的饮食问题作出了系统、全面、科学的回答。

书中不仅有关于糖尿病的一些科普知识，更特地针对这一人群阐述了哪些食物适合吃、怎么吃、吃了有什么好处等知识，相信能给糖友及其家属一些帮助，从而让糖友们的饮食从此丰富多样。

饮食养生不可断章取义，更不可半途而废。

掌握了吃的学问，并能持之以恒、乐在其中，健康自然就可以期待了。

## <<糖尿病饮食不再单调>>

### 作者简介

杨冠群，主任医师，教授，中德医学友好协会广州分会理事，中西医结合学会肿瘤委员会广东分会理事，《临床外科》杂志和《现代临床普通外科》杂志编委。

1963年毕业于武汉同济医学院，曾前往西柏林自由大学附属医院进修，现任暨南大学附属华侨医院外科主任。

从医50余年，擅长普通外科肝胆、胃肠、甲状腺、脉管炎等疾病的中西医结合治疗。发表论文30余篇；与香港大学生理系陈小章教授、暨南大学生理系王子栋教授合著《外分泌生理学》。

<<糖尿病饮食不再单调>>

书籍目录

病症篇

技巧篇

食材篇

食谱篇

中医篇

附录

全书食方分类（做法）索引

本书专家答疑索引

## <<糖尿病饮食不再单调>>

### 章节摘录

版权页：插图：两高四低一平衡 糖尿病饮食的基本原则：两高四低一平衡。

即：高碳水化合物、高纤维素；低盐、低糖、低脂肪、低胆固醇；平衡蛋白质。

所谓两高四低一平衡是在科学食用量的前提条件下制定的原则，如高碳水化合物是建议在一餐中所有餐食中所占比例高点为妙，决不是倡导一顿吃10个馒头。

饮食应以植物性食品为主，动物性食品为辅。

适当控制主食量 在一般情况下。

休息的病人每天吃主食（米、面、玉米、小米、荞麦等）250～300克；轻体力劳动者每天350～400克；重体力劳动者每天450～550克。

则需要食用含碳水化合物高的食物，如红薯、土豆、山药、莲菜、粉条、粉皮等，可相应减少主食量。

待血糖下降和尿糖减少后，也可适当增加主食25～50克。

主食要轮换食用或混合食用，以提高营养价值。

患者要注意总结进餐与血糖、尿糖之间的变化规律，做到病情稳定、主食固定，病情波动，及时调整。

食物宜粗不宜精 在主食定量范围内尽可能多吃些粗杂粮及豆类，蔬菜以绿叶菜为好，如油菜、小白菜、韭菜、菠菜、芹菜等。

这些食物中既含有丰富的维生素和矿物质，又含有较多的膳食纤维，能有效地防止血糖吸收过快，还有降低胆固醇，预防动脉硬化及防治便秘的作用。

严格限制蔗糖及甜食 糖尿病人要谨慎食用食糖、糖果、蜂蜜和甜食以及含糖饮料。

这些高糖食物易被机体吸收而促使血糖升高，增加胰腺负担，从而加重病情。

## <<糖尿病饮食不再单调>>

### 编辑推荐

阅读《糖尿病饮食不再单调》，会发现其实糖尿病的饮食可以不那么单调。

《糖尿病饮食不再单调》教你吃什么才能控制血糖、如何吃出健康、如何才能吃得轻松、如何吃得丰富而不单调。

<<糖尿病饮食不再单调>>

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>