

<<糖尿病保健家常食典>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病保健家常食典>>

13位ISBN编号：9787538435153

10位ISBN编号：7538435158

出版时间：2007-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：吕利 编

页数：187

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>

## <<糖尿病保健家常食典>>

### 内容概要

图书市场中关于糖尿病饮食的书很多，菜谱也不少，但这本《糖尿病保健家常食典》尤其适合糖尿病患者来使用。

它不仅将各种食物有助于降糖的原因分析得清清楚楚，还为每道菜肴备注了能量值和“食物交换份”，读者可以根据自己的需要增减或互换，更加方便糖尿病患者使用；另外糖尿病患者在饮食中要注意均衡膳食，并且适量运动。

对于糖尿病病友而言，饮食治疗是最基本的治疗，离开饮食治疗，包括胰岛素治疗在内的所有的药物治疗都将是无效，甚至是有害的。

许多糖尿病病友以为饮食治疗就是限制饮食，不能享受美味，这是不正确的。

糖尿病饮食治疗的目的是在保证人体正常生长发育和生活的前提下，通过饮食量和种类、餐次的调整，协同运动和/或药物，改善胰岛B细胞（胰腺内分泌胰岛素的细胞）功能，将血糖、血脂控制在理想范围。

只要掌握好营养学的基本原则，最基本的是控制好摄入饮食的总量，糖尿病患者完全可以享受不同的食物。

武警总医院营养科吕利主任编写的这本《糖尿病保健家常食典》简单实用，图文并茂，容易理解，容易操作，可以为糖尿病病友科学地日常享受美味提供帮助。

特将该书推荐给广大的糖尿病病友。

患上糖尿病，并不意味着某些食物成为你的禁忌，或是从此和各种美食绝缘。

水果、薯类、有甜味的食物不是不能吃，吃多少、怎么吃不影响血糖波动，才是最重要的问题。

对于糖尿病患者而言，根本的办法是掌握饮食治疗的原则和方法，并且持之以恒，自觉地运用到日常生活之中。

做自己的营养医生，才能终生受益。

<<糖尿病保健家常食典>>

作者简介

吕利，武警总医院营养科主任主任医师现担任全军医学营养专业委员会副主任委员武警部队医学营养专业委员会主任委员中国老年保健协会专家委员会委员北京国康民健教育咨询中心专家巡讲团营养专家《新保健》、《糖尿病新世界》等杂志编委  
吕利主任毕业于第三军医大学医疗系

<<糖尿病保健家常食典>>

书籍目录

营养元素对血糖的影响延伸阅读菌类 银耳、木耳 木耳炒腐竹 银耳橘羹 银耳汤 黑白双会 银耳炖双鸽 柠檬银耳浸凉瓜 木耳银芽海米粥 银耳素烩 银耳豆腐汤 银耳杏仁苹果汤 木耳炖豆腐 草菇、口蘑、鸡腿蘑、鸡(土从) 冬瓜鸡(土从)菌 酥椒香口蘑 鸡肉蘑菇毛豆汤 番茄草菇汤 炒鸡纵鱼片 肉丝香菇面 上汤炖鸡(土从) 白蘑田园汤 草菇炒番茄 口蘑香菇粥 素三鲜 炒香菇白菜片 草菇海鲜汤 熘三大菌 猴头菇 卤味猴头蘑 干烧猴头蘑 蓝宝豆烧猴头 猴头蘑煨鸡 红烧猴头蘑 白扒猴头 猴头蘑炖竹丝鸡 鱼香猴头蘑 云腿扒猴头蘑 鸡脯扒猴头蘑 蔬菜类 南瓜 南瓜鱼子烧块菌 金瓜百合 椒爆嫩南瓜 .....水果类谷薯类豆类奶蛋类肉类水产类调味品类三餐食谱

<<糖尿病保健家常食典>>

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>