

<<食物中的降糖药>>

图书基本信息

书名：<<食物中的降糖药>>

13位ISBN编号：9787538442281

10位ISBN编号：7538442286

出版时间：2009-7

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李洪军 编

页数：224

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>

<<食物中的降糖药>>

前言

随着生活水平的不断提高，人们的饮食习惯和生活习惯都发生了很大的变化。过多地摄入油、蛋白质、脂肪，造成了营养的过剩，加之运动量少，从而使糖尿病的发病率逐年攀升。

有关机构预测，糖尿病将是21世纪人类面临的最主要疾病之一。

但是，许多人在得病之后仍对糖尿病的常识一无所知，在饮食方面也不知如何加以控制，更不知哪些食物有益病情，哪些食物会加剧病情发展。

其实，与其说我们面临着糖尿病的挑战，还不如说面临着人类不良饮食习惯的挑战。

那么，糖尿病患者该如何吃才能有益病情呢？

对于每一位糖尿病患者来说，无论1型还是2型，饮食治疗永远是各种治疗方法的基础。

科学合理的饮食调养以及良好的饮食习惯，能控制糖尿病的迅速发展，对轻度2型糖尿病患者来说，比用药物控制病情还有效。

可提高人体自身免疫功能，增加抗病能力，预防糖尿病并发症的发生。

但饮食治疗绝对不是“这也不敢吃，那也不敢吃”“少吃或不吃”。

饮食是每个人生活中的重要组成部分，糖尿病患者一样有权利享受饮食给生活带来的乐趣。

但糖尿病患者要享受健康饮食，就需要学会和掌握许多有关糖尿病饮食的知识。

《食物中的降糖药》一书，简明扼要地介绍了有关糖尿病的一些基础知识、防范知识和治疗知识及60多种降糖食物，让读者清楚地知道哪些食物可以降糖，哪些食物可以预防并发症的发生，为糖尿病患者安排合理的饮食提供了科学的指导。

衷心希望本书能为广大糖尿病及其并发症患者提供有益的借鉴。

当然，患者们也要根据自己的具体病情在医生指导下，合理进食，科学养生。

真正做到吃对食物降血糖，将是我们最大的心愿。

<<食物中的降糖药>>

内容概要

《食物中的降糖药》从饮食和营养学角度介绍了食物对人体血糖的调节作用，指导你如何最大限度地吃得健康、吃得明白。

书中涵盖了日常生活中常见的降糖食物，从每种食物的功效、烹调技巧做介绍，从全新角度切入健康饮食的理念。

让读者能够进一步了解改善饮食结构和改变饮食习惯在降糖中所起的关键作用。

<<食物中的降糖药>>

作者简介

李洪军，先后获国家级、省部级课题15项，科研成果和医疗成果12项。

撰写《肾脏病诊断与治疗》《泌尿系统疾病诊断与治疗》和《自己看懂检验单》等著作5部，发表学术论文60余篇，部分已被SCI收录。

参与编写吉林大学研究生立项教材和全科医师教材。

<<食物中的降糖药>>

书籍目录

Part1 降糖必知——80个糖尿病患者必知的知识 必知的28个基础知识 什么是糖尿病 糖尿病的典型症状 糖尿病的诊断标准 糖尿病有哪些类型 血糖的检测方法有哪些 什么是胰岛素 胰岛素的生理作用 影响胰岛素分泌的因素 中医里的糖尿病 中医将消渴分为几种类型 糖尿病与遗传 糖尿病急性并发症有哪些 糖尿病慢性并发症有哪些 糖尿病最主要并发症有哪些 糖尿病的主要致死原因 儿童糖尿病症状 儿童糖尿病的诊断 妊娠期糖尿病对胎儿的影响 患糖尿病女性应如何避孕 老年人糖尿病有何特点 尿糖阳性未必就是糖尿病 如何判断糖尿病病情的轻重 糖尿病与冠心病的关系 做血糖监测时需注意的事项 有多饮、多尿的症状一定是糖尿病吗 糖尿病性肾病是糖尿病第一大并发症 糖尿病足是糖尿病最常见的严重慢性并发症 12项危险度的自我测试 必知的29个防范知识 如何有效预防糖尿病 如何及早发现糖尿病 糖尿病的预警信号 易患糖尿病的10种人 易患妊娠糖尿病的9类孕妇 妊娠期糖尿病如何防护 患糖尿病女性应如何对待生育问题 如何预防儿童2型糖尿病 老年糖尿病的防治特点 糖尿病患者夏季要防“缺水” 糖尿病患者的冬季保养 糖尿病患者能吃糖吗 糖尿病患者是否要限制喝水 糖尿病患者饮食是否要限制钠盐 糖尿病患者可以吃海产品吗 糖尿病患者能游泳吗 糖尿病患者为何不适宜晨练 糖尿病患者宜食高纤维素 糖尿病患者运动要注意哪些 糖尿病患者外出要注意哪些 有糖尿病遗传倾向的人应怎样预防糖尿病 糖尿病肾病的预防 糖尿病眼病的预防 糖尿病酮症酸中毒的预防 糖尿病并发脑血管病的预防 高渗性非酮症糖尿病昏迷的预防 糖尿病并发感染的预防Part2 食疗降糖——20个糖尿病患者最关心的饮食知识Part3 降糖水果——16种糖尿病患者适宜的食物Part4 降糖蔬菜——24种糖尿病患者适宜的食物Part5 降糖谷类——10种糖尿病患者适宜的食物Part6 降糖水产——6种糖尿病患者适宜的食物Part7 降糖肉类——5种糖尿病患者适宜的物Part8 降糖调味品——4种糖尿病患者适宜的食物附录索引

<<食物中的降糖药>>

章节摘录

插图：3．妊娠糖尿病妊娠糖尿病是指女性在怀孕期间患上的糖尿病。

临床数据显示，有2%～3%的女性在怀孕期间会发生糖尿病，患者在妊娠之后糖尿病自动消失。

妊娠糖尿病更容易发生在肥胖和高龄产妇，有将近30%的妊娠糖尿病女性以后可能发展为2型糖尿病。

4．其他类型糖尿病其他类型糖尿病包括一系列病因比较明确或继发性的糖尿病，这些糖尿病相对来说比较少见。

<<食物中的降糖药>>

编辑推荐

《食物中的降糖药》：让你方便地根据食材和拼音就能查找到自己所需要的食物。

《食物中的降糖药》配有双索引，让你方便地根据食材和拼音就能找到自己所需要的食物。

合理饮食可以让你健康一生80个糖尿病患者必知的知识20个糖尿病患者最关心的饮食知识14种降糖水果5种降糖肉类10种降糖谷类6种降糖水产24种降糖蔬菜4种降糖调味品黑芝，麻含有大量脂肪和蛋白质，是糖尿病患者的理想食物。

洋葱，扩张血管、降低血液粘使和血压、防止血拴。

芹菜，芹菜，可降血糖，对于血管硬化、神经衰弱有辅助治疗作用。

<<食物中的降糖药>>

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>