

<<糖尿病饮食速查>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食速查>>

13位ISBN编号：9787543691216

10位ISBN编号：7543691213

出版时间：2013-1

出版时间：青岛出版社

作者：刘铜华 编

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>

<<糖尿病饮食速查>>

内容概要

《糖尿病饮食速查》提供的科学饮食细节，能够帮助糖尿病患者合理调整饮食结构，改变不健康的饮食习惯。

不论是何种类型的糖尿病，病情轻重与否，有无并发症，应用口服药还是应用胰岛素，都应长期坚持饮食调养，《糖尿病饮食速查》以简单的语言+丰富的图解，教您选择各种降糖食材与药材，科学烹饪，让您快速掌握降糖食疗方法，吃得明白，吃得放心；吃得美味，吃得营养！

<<糖尿病饮食速查>>

作者简介

刘铜华，博士后，教授，主任医师，博士生导师，国家“新世纪百千万人才工程”国家级人选，获政府特殊津贴。

现任北京中医药大学科技处处长，兼任北京中医药大学中医养生研究所所长、教育部中医养生学重点实验室主任、北京中医药大学东方医院内分泌代谢科副主任。

兼任中华中医药学会糖尿病分会副主任委员兼秘书长，世界中医联合会糖尿病专业委员会常务理事，中国药学会老年药学专业委员会委员，第十届全国药典委委员，国家新药评审委员会专家，国际科技合作项目评审专家，国家知识产权战略专家库专家，北京中医药大学学报杂志、国际中医中药杂志等多种杂志编委。

主持和参与科研课题43项，发表学术论文100余篇，出版书籍21部。

获多项国家科技进步奖、省部级奖，获多项全国专利。

获四川省有突出贡献的博士学位获得者表彰，教育部“十五”、“十一五”高校科技管理先进个人表彰，教育部高等学校科技奖励及专利管理工作先进个人表彰。

<<糖尿病饮食速查>>

书籍目录

第一章认识糖尿病 什么是糖尿病 认识血糖、胰岛素 血糖值与糖尿病的关系 糖尿病是这样产生的 糖尿病有哪几种类型 1型糖尿病 2型糖尿病 其他特殊类型的糖尿病 妊娠期糖尿病 血糖偏高导致糖尿病 胰岛素是什么 胰岛素的作用 什么是血糖 什么是正常的血糖值 血糖的来源 得了糖尿病也不一定有尿糖 导致糖尿病的危险因素有哪些 不当的生活习惯 家族遗传 月巴胖 饮食西化 糖尿病高危人群 年长者 有糖尿病家族史者 高血压、高血脂、高尿酸患者 患有胰腺疾病者 糖尿病有哪些症状 初期无明显自觉症状 糖尿病严重时的症状 糖尿病的预防与治疗 糖尿病的预防 糖尿病治疗的目标为血糖值正常化 糖尿病是遗传病吗 有遗传倾向 遗传并非绝对 糖尿病怎样确诊 血糖值的检查 葡萄糖耐量试验 当空腹血糖值异常时 尿液自我检测 血糖的自我测定 防止餐后高血糖 学会利用食物血糖生成指数 规律饮食 高纤维素食物 给人饱腹感 含蛋白质多的食物生糖指数低 加醋会降低生糖指数 糖尿病并发症对健康的威胁 糖尿病急性并发症 糖尿病慢性并发症 破除糖尿病的16大迷惑 血糖高一定是得了糖尿病吗？

血糖越低越好吗？

糖尿病患者能吃水果吗？

胖人都患有糖尿病吗？

糖尿病患者为何会有“三多一少”现象？

如何有效控制血糖？

糖尿病会遗传吗？

女性比较容易得糖尿病吗？

高血压和糖尿病是共生的吗？

糖尿病患者为何易被感染？

糖尿病患者不能吃糖吗？

糖吃得太多才会得糖尿病吗？

饭吃得越少，血糖就能控制得越好吗？

不能吃糖，但可以吃蜂蜜吗？

甜食不能多吃，但咸食没限制吗？

只吃粗粮不吃细粮吗？

小测试你的进餐习惯健康吗？

小测试糖尿病危险指数自我检测 小测试糖尿病严重程度检测 糖尿病的饮食疗法 糖尿病饮食疗法三大原则 三大营养素的摄取比例 战胜糖尿病，从饮食开始 控制好饮食，使血糖稳定 为什么要控制饮食 控制饮食应有弹性 饮食控制七要诀 怎样选择食物 每餐吃八分饱就行 不要将三餐并成一餐猛吃 甜食要少吃，但不能极端限制 糖尿病患者可以选择性地吃些水果 不能用不吃主食来控制血糖 在外就餐的秘诀 生病时应掌握的五原则 选择牛奶和豆浆作为饮料 科学计算饮食量的方法 主食固定法 粗算法 细算法 餐次时间也要算着来 食品交换份法 平衡膳食 每天必须吃四大类食物 一学就会的“食品交换份法” 运用“食品交换份法”安排膳食 不同热量全天食谱举例 1000~1100千卡热量每日食谱举例 1200~1300千卡热量每日食谱举例 1400~1500千卡热量每日食谱举例 1600~1700千卡热量每日食谱举例 1800~1900千卡热量每日食谱举例 2000~2100千卡热量每日食谱举例 糖尿病患者忌吃食物 水果类 主食类 蔬菜类 肉类 …… 第二章科学饮食，战胜糖尿病 第三章稳定血糖的中药及食疗方 第四章治疗不同类型糖尿病的中药食谱 第五章常见并发症的饮食疗法

<<糖尿病饮食速查>>

章节摘录

版权页：插图：在日常饮食中，主食和副食的摄入量应保持适当的比例，也就是说，植物性食物和动物性食物的摄入比例应维持在一个适当的水平，既能避免营养不足，又能防止营养过剩。

- 1.吃饭吃到八分饱，健康长寿活到老。
- 2.一道菜一道菜慢慢吃，更易消化。
- 3.每次吃饭都定量，养成良好的习惯。
- 4.“看菜吃饭”，用小盘子装菜会吃得少些。
- 5.增加需要咀嚼的食物，会减少食物的摄入量。
- 6.与家人一同愉快用餐，有益身体健康。

避免饮食过置的方法 营养学家认为，最好的饮食其实是平衡膳食。

平衡膳食的第一原则就是要求食物要尽量多样化。

多样化有两个含义，一个是“类”的多样化，就是要尽量吃粮食、肉类、豆类、奶类、蛋类、蔬菜、水果、油脂等各类食物；另一个是“种”的多样化，就是在每一类中要尽量吃各种食物。

比如肉类要吃猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼肉、兔肉、鸭肉等。

粮食也如此，只吃精米、白面是不符合平衡膳食原则的，还要吃粗粮、杂粮，如小米、玉米、荞麦、高粱、燕麦等。

在五谷中，通常认为稻米、小麦属细粮，粗粮、杂粮是指除稻米、小麦以外的其他粮食，即玉米、荞麦、燕麦、小米、高粱、薯类等。

虽然有些说法给大家这样的印象：即粗粮、杂粮的营养价值比细粮要高得多，但实际上每一种谷物都各有特点。

不同品种的粮食，营养价值也不尽相同。

燕麦富含蛋白质，小米富含氨基酸、胡萝卜素，豆类富含优质蛋白，高粱富含脂肪酸以及铁，薯类含胡萝卜素和维生素C。

粗粮中的膳食纤维虽然不能被人体消化利用，但能通肠化气，清理废物，促进食物残渣尽早排出体外。

即使粗粮、杂粮（例如小米）的营养价值能比粳米多一点，可若是完全用小米代替粳米，不但口感让人难以接受，而且营养方面也不合理。

因此，最重要的不是粗粮、杂粮比细粮好多少，而是不要只吃一种粮食，要保证主食的多样化。

在保证食物多样化的前提下。

有意识地多选择粗粮、杂粮，这是饮食营养的保健原则。

膳食纤维是不能被人体胃肠道消化吸收的植物类食物的残余物，因为不能被消化和吸收，所以它不属于通常的营养成分。

不过，这并不妨碍它具有非常好的健康价值。

事实上，正是因为它对人体健康起到了很多不可替代的作用，所以被称为“第七营养素”（前六个是蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水）。

<<糖尿病饮食速查>>

编辑推荐

《糖尿病饮食速查》采用简单的语言和丰富的图解，让您快速掌握降糖食疗方法，让您吃得明白，吃得放心；吃得美味，吃得营养！

<<糖尿病饮食速查>>

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>