

<<食物血糖生成指数>>

图书基本信息

书名：<<食物血糖生成指数>>

13位ISBN编号：9787810715607

10位ISBN编号：7810715607

出版时间：2004-5

出版单位：北京医科大学

作者：杨月欣主编

页数：226

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>

<<食物血糖生成指数>>

内容概要

随着人们生活水平的提高，肥胖、糖尿病、心血管疾病等已经成为现今社会不容忽视的问题。学术界认为，生活方式尤其是膳食结构对个人的健康有着关键性的作用。本书通过对碳水化合物、能量、血糖生成指数等概念的介绍，提出不同的碳水化合物将会对血糖有不同的影响，并以轻松的话语介绍了控制血糖的基本原则。书后附有国内外对控制食物血糖研究的最新成果，并以表格的方式显示，有助于读者制定个性化的食谱。该书受到多位业内专家的推荐，是碳水化合物革命的前沿性著作。

<<食物血糖生成指数>>

作者简介

杨月欣，研究员，博士生导师，中国营养学会营养与保健食品分会主任委员，中国CDC营养与食品安全所食物营养评价室主任。

<<食物血糖生成指数>>

书籍目录

- 第一章 主食带来的隐患 一、古代和现代饮食 二、今日饮食错在哪里？
三、为什么好消化的食物不利于你？
- 第二章 科学新发现 一、食物血糖生成指数的科学研究历程 (一) 大卫·靳克斯博士
(二) 食物血糖生成指数是怎样测定出来的？
(三) 食物血糖生成指数与血糖生成负荷 (四) 食物血糖生成指数研究的新发现 二、主食，人体血糖高低的主导 (一) 主食中的碳水化合物 (二) 碳水化合物是我国居民能量来源的主体 (三) 食物交换份和碳水化合物总量 (四) 国际组织的建议 三、同样量的碳水化合物，不一样的血糖生成 (一) 认识碳水化合物 (二) 碳水化合物有多少类型？
(三) 碳水化合物是如何消化的？
(四) 能量是怎样产生的？
(五) 体内的“能量银行” (六) 碳水化合物含量高的食物，不一定血糖生成高 四、糖，并不比米饭引起的血糖反应高 (一) 粮的营养价值和甜味 (二) 糖不会导致糖尿病 (三) 糖对GI的影响 (四) 淀粉比单糖更好吗？
(五) 天然糖比精制糖更好吗？
(六) 蜂蜜是否比食物更有营养价值呢？
- 五、一样的食物为何血糖应答不一样 (一) 食物烹调加工与血糖效应 (二) 食物成分与血糖效应 六、食物血糖生成指数的用途和意义 第三章 怎样用食物的GI控制你的血糖 第四章 如何利用食物GI控制体重 第五章 糖尿病病人与食物GI 第六章 食物GI的其他用途 第七章 食物成分表和血糖生成指数表 附表1 常见食物主要成分一览表 附表2 食物血糖生成指数(GI) 附表3 中国居民营养素参考摄入量 参考文献 彩图

<<食物血糖生成指数>>

编辑推荐

闹钟响了，我睁开眼睛，推推身边的涓生，“起来吧，今日医院开会。”
涓生伸过手来，按停了闹钟。
我披上睡袍，双脚在床边摸索，找拖鞋。
“子君。”
“什么事？”
我转头问道。
“我有话说。”
“下午再说吧，我去看看平儿起了床没有。”
我拉开房门。
“子君，我有话同你说。”
涓生有点急躁。

<<食物血糖生成指数>>

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>