

<<糖尿病家庭食谱>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病家庭食谱>>

13位ISBN编号：9787810727105

10位ISBN编号：7810727109

出版时间：2006-5

出版时间：协和医科大学出版社

作者：刘存英 编

页数：135

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>

<<糖尿病家庭食谱>>

内容概要

本书用问题解答、食谱举例、计算列表的方法，介绍了儿童、成年、老年、孕妇以及不同症状糖尿病人适用和禁忌食品的有关营养及饮食知识；设计了不同热量需要、每日不同餐次、不同品种组合的126天家用食谱；编排了食物营养成分、食品用量计算方法及正常人身高体重换算表格。

全书配有主要食谱的实物彩照。

本书集北京协和医院营养部工作经验之精华，所荐食品普通家庭买得到、买得起，食谱配方明了，计算方法简单，可较好地指导糖尿病人及家属熟悉食物交换方法，学会自己安排食谱，享受多彩膳食，达到治病目的。

<<糖尿病家庭食谱>>

书籍目录

一、与糖尿病有关的营养知识 1. 人体需要哪些营养素? 2. 什么是热能? 3. 什么是碳水化合物? 4. 什么是蛋白质? 5. 什么是脂肪? 6. 什么是膳食纤维? 7. 什么是维生素? 8. 什么是矿物质、微量元素? 9. 水对糖尿病病人的重要性是什么? 10. 糖尿病病人为什么要控制饮食? 11. 糖尿病病人饮食治疗原则是什么? 12. 糖尿病病人一日需要多少热量? 13. 糖尿病病人一日需要多少蛋白质? 14. 糖尿病病人一日需要多少脂肪? 15. 糖尿病病人一日需要多少碳水化合物? 16. 膳食纤维对糖尿病作用是什么? 17. 糖尿病病人应注意哪些微量元素的摄入? 18. 如何计算成年糖尿病病人一日所需营养量? 19. 肥胖糖尿病病人如何控制饮食? 20. 儿童糖尿病病人如何控制饮食? 21. 老年糖尿病病人如何控制饮食? 22. 消瘦糖尿病病人如何控制饮食? 23. 妊娠糖尿病病人如何控制饮食? 24. 糖尿病妊娠病人如何控制饮食? 25. 糖尿病肾病病人如何控制饮食? 26. 糖尿病高血压病人如何控制饮食? 27. 糖尿病高脂血症病人如何控制饮食? 28. 糖尿病餐次一日如何安排? 29. 少量多餐对糖尿病病人有什么好处? 30. 糖尿病病人控制饮食感到饥饿怎么办? 31. 糖尿病病人饥饿时吃花生米行吗? 32. 糖尿病病人一日吃多少主食为宜? 33. 糖尿病病人宜吃哪些粗粮? 34. 糖尿病病人宜吃哪些蔬菜? 35. 糖尿病病人一日吃多少肉类为宜? 36. 糖尿病病人一日吃多少蛋为宜? 37. 糖尿病病人喝牛奶有什么好处? 38. 糖尿病病人喝豆浆有什么好处? 39. 糖尿病病人怎样吃水果? 40. 糖尿病病人能饮酒吗? 41. 什么是甜味剂? 42. 糖尿病病人低血糖时吃什么适宜? 43. 糖尿病病人为什么要少吃盐? 44. 什么叫“食品交换份”? 45. “食品交换份”的具体内容是什么? 46. 怎样应用“食品交换份”? 谷薯类食品交换份照片及配文(计22种) 豆类食品交换份照片及配文(计7种) 肉蛋类食品交换份照片及配文(计15种) 奶类食品交换份照片及配文(计4种) 油脂类食品交换份照片及配文(计7种) 水果类食品交换份照片及配文(计5种) 蔬菜类食品交换份照片及配文(计22种) 二、不同能量值全天食谱三、其他四、六段热量一日食谱举例照片配文附表

<<糖尿病家庭食谱>>

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>