

<<专家指导糖尿病特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<专家指导糖尿病特效食谱>>

13位ISBN编号：9787121120343

10位ISBN编号：7121120348

出版时间：2010-10

出版时间：电子工业出版社

作者：陈伟 编

页数：126

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>

## <<专家指导糖尿病特效食谱>>

### 内容概要

全书共分5部分。

第1部分“糖尿病患者如何安排一日三餐”，手把手教糖尿病病人制订出最适合自己的健康食谱。每天需要摄入多少能量、如何确定主食量和副食量及如何进行食物的交换等，这些都能找到答案；第2部分“10种有效降血糖的营养素”，对这些营养素的降血糖功效、缺乏症状、日摄入量、最佳食物来源及补给须知等做了介绍，旨在帮助糖尿病病人更科学地食用含降糖营养素的食物；第3部分“40种有效降血糖的食物”，选择的都是容易购买的常见食材，每种食物都有降糖功效、其他保健功效、营养师叮嘱、搭配建议等介绍，方便糖尿病病人根据自己的喜好和需要选择多样的食物；第4部分“稳住血糖的全天带量食谱”，设有5种能量范围，糖尿病病人不需要计算热量，按着用法、用量操作就可以轻松安排自己的饮食；第5部分“对付并发症这样吃”，提供了详细的饮食原则和一日推荐食谱，对防治并发症有很好的参考价值。

<<专家指导糖尿病特效食谱>>

作者简介

陈伟，男，1972年生。

北京糖尿病防治协会副理事长，北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师，负责临床会诊、基础工作。

1995年毕业于青岛大学医学院医学营养系，同年进入北京协和医院担任营养医师工作，2004年获协和医科大学内科硕士学位，2007年获卫生部副主任医师资格

<<专家指导糖尿病特效食谱>>

书籍目录

绪论 控制病情一定要知道的膳食原则 糖尿病患者常见的饮食误区 降血糖不可忽视的饮食细节Part 1 糖尿病患者如何安排一日三餐 计算出适合自身的热量需要 计算全天糖类、蛋白质、脂肪的供给量 三餐的能量分配 食物交换份 食谱的制订 食物交换份的应用Part 2 10种有效降血糖的营养素Part 3 40种有效降血糖的食物Part 4 稳住血糖的全天带量食谱Part 5 对付并发症这样吃

## <<专家指导糖尿病特效食谱>>

### 章节摘录

插图：注射胰岛素时的饮食一般使用长效胰岛素，应在注射后1小时以后进餐；使用中效或混合胰岛素，应在注射后15~30分钟进餐；使用短效胰岛素，应在注射后15~30分钟内进餐。

但具体进餐时间最好应由主治医生根据病情来决定。

注射胰岛素时的加餐方法一般上午9点到10点之间加餐能防止午饭前发生低血糖。

使用中效胰岛素的患者可在下午3点到4点之间加餐。

如果晚餐后或夜间发生低血糖，可在临睡前30分钟适当加餐。

如果在注射胰岛素后进餐延迟，必须吃一些富含碳水化合物的主食，防止发生低血糖。

口服降糖药时的加餐1.拜糖平（拜唐苹、阿卡波糖）应在吃第一口饭时嚼碎服下。

2.降糖灵、降糖片（二甲双胍、美迪康、格华止、迪化糖锭）等降糖药宜在饭前、饭中、饭后服用，应根据病情由主治医生制定。

3.优降糖（消渴丸）、达美康（格列奇特）、美吡达（迪沙片、优哒灵）、糖适平等降糖药宜在饭前20~30分钟服用，进餐定时定量，禁饮含酒精的饮料。

## <<专家指导糖尿病特效食谱>>

### 编辑推荐

《专家指导糖尿病特效食谱》：糖尿病 不能叫不能喝营养师手把手教你安排一日三餐10种降糖营养素，对症补充稳血糖40种降糖明星食材，变身美味家常菜简单、易做，轻松上手糖尿病个人营养顾问饮食必知要诀有助轻松降糖对付并发症吃对吃好是关键

<<专家指导糖尿病特效食谱>>

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>