

<<糖尿病饮食宜忌慎随身查>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食宜忌慎随身查>>

13位ISBN编号：9787122150813

10位ISBN编号：712215081X

出版时间：2012-10

出版时间：化学工业出版社

作者：龚仆

页数：307

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>

<<糖尿病饮食宜忌慎随身查>>

内容概要

《随身查系列：糖尿病饮食宜忌慎随身查》主要包括五谷杂粮类、蔬菜类、肉蛋类、水产类、水果类、饮品类等。

<<糖尿病饮食宜忌慎随身查>>

书籍目录

五谷杂粮类

宜吃食材

玉米

小米

薏米

黑米

黑芝麻

燕麦

荞麦

绿豆

豌豆

黑豆

大豆

红小豆

慎吃食材

绿豆糕

年糕

粽子

烙饼(标准粉)

忌吃食材

油条

麻花

饼干

月饼(枣泥馅)

方便面

锅巴

高粱

粉丝

西米

糯米

蛋糕

比萨

蔬菜类

宜吃食材

黄豆芽

生菜

番茄

菠菜

油菜

豆苗

空心菜

芹菜

洋葱

大白菜

圆白菜

<<糖尿病饮食宜忌慎随身查>>

西蓝花
苦瓜
黄瓜
茭白
冬瓜
丝瓜
魔芋
芥菜(大叶)
莴笋
茄子
胡萝卜
蒜薹
白萝卜
蒜黄
西葫芦
木耳菜
蕨菜
芦笋
紫甘蓝
四季豆
茼蒿
苋菜
黑木耳(水发)
银耳
香菇(新鲜)
猴头菇
金针菇
平菇
草菇
慎吃食材
甘薯
马铃薯
芋头
菱角
尖辣椒(红)
南瓜
香椿
香菜
韭菜
忌吃食材
甜菜
荸荠
肉蛋类
宜吃食材
土鸡肉
乌鸡肉
鸽肉

<<糖尿病饮食宜忌慎随身查>>

鸡肫
猪肉
驴肉
兔肉
牛肉（瘦）
慎吃食材
猪肚
猪肝
猪腰
猪心
猪肺
猪蹄
牛肚
羊肚
羊肝
羊腰
鹅肝
鸡心
鸡肝
鸡蛋
咸鸭蛋
松花蛋
忌吃食材
猪脑
香肠
午餐肉
炸鸡
水产类
宜吃食材
海带
紫菜（干）
牡蛎
泥鳅
三文鱼
蚌
鳝鱼
蛤蜊
海参（鲜）
田螺
黄鱼
鲈鱼
草鱼
鲫鱼
黑鱼
慎吃食材
淡菜（鲜）
虾

<<糖尿病饮食宜忌慎随身查>>

鱿鱼
墨鱼
鲍鱼
鳙鱼
鲮鱼罐头
鱼子酱
干贝
忌吃食材
螃蟹
带鱼
鲑鱼
鲤鱼
虾米
鲱鱼
水果类
宜吃食材
番石榴
柚子
菠萝
柠檬
草莓
木瓜
无花果
猕猴桃
火龙果
橄榄
柑橘
桑葚
慎吃食材
樱桃
西瓜
香蕉
桃子
鸭梨
葡萄
忌吃食材
金橘
荔枝
芒果
椰子
柿子
红枣
桂圆
榴莲
甘蔗
橙子
饮品类

<<糖尿病饮食宜忌慎随身查>>

宜吃食材

酸奶
牛奶
豆浆
豆奶
咖啡
柠檬汁
绿豆汤
普洱茶
绿茶
红茶

慎吃食材

杏仁露
黄酒
糯米酒

忌吃食材

可乐
雪碧
果汁饮品
白酒(度)
啤酒
蜂蜜
麦乳精
珍珠奶茶
其他食材
宜吃食材

大蒜
生姜
核桃(干)

开心果

醋

慎吃食材

盐
味精
甜面酱
花生酱
酱油
辣椒油
食碱

炒西瓜子

炒葵花子

甜杏仁

莲子

板栗(干)

松子

腰果

榛子

<<糖尿病饮食宜忌慎随身查>>

大料
茴香籽
花椒
忌吃食材
芝麻酱
冰激凌
巧克力
白糖
冰糖
红糖
草豆蔻
胡椒粉
糖精
猪油(炼)
黄油
牛油(炼)
羊油(炼)
奶油
果冻
薯片
芥末
五香粉
果酱
糖尿病食疗中药材
葛根
夏枯草
桑白皮
白术
白芍
山药
黄芪
沙苑子
荔枝核
甘草
生地黄
鸡内金
淫羊藿
玉米须
川芎
马齿苋
附子
苍术
防己
玉竹
女贞子
枸杞子
黄精

<<糖尿病饮食宜忌慎随身查>>

糖尿病并发症食疗方案

糖尿病并发高血压病

饮食建议

对症食疗方

糖尿病并发高脂血症

饮食建议

对症食疗方

糖尿病并发冠心病

饮食建议

对症食疗方

糖尿病并发肾病

饮食建议

对症食疗方

糖尿病并发视网膜

病变

饮食建议

对症食疗方

糖尿病并发神经

病变

饮食建议

对症食疗方

糖尿病并发脂肪肝

饮食建议

对症食疗方

糖尿病并发骨质

疏松

饮食建议

对症食疗方

<<糖尿病饮食宜忌慎随身查>>

章节摘录

版权页：插图：西米忌吃原因 西米的淀粉含量很高，而淀粉在人体内会转化为葡萄糖，糖尿病患者进食后不利于血糖的稳定。

食用建议 尽量不吃。

如果食用，应用盐调味。

在制作西米类食物时，可加入其他食物配合，如红小豆、火龙果等。

并相应减少主食量 糯米忌吃原因 糯米含有大量的淀粉，淀粉在人体内可转化成葡萄糖，糖尿病患者食用后，可使血糖迅速上升，对病情控制不利；糯米黏性极强，难以消化，过量食用后易加重便秘症状。

食用建议 尽量不吃。

蛋糕忌吃原因 蛋糕的主要成分是淀粉、奶油、蛋黄。

淀粉进入人体后会转化为葡萄糖，奶油、蛋黄中的饱和脂肪酸、胆固醇的含量较高。

糖尿病患者进食蛋糕后血糖会迅速升高。

食用建议 尽量不吃。

如果食用，应适量并选用无糖型蛋糕，并相应减少主食量。

比萨忌吃原因 比萨中的脂肪多为饱和脂肪酸，大量摄入饱和脂肪酸可促进胆固醇合成增加，如果糖尿病患者大量食用比萨，容易引发高脂血症并发症。

食用建议 尽量不吃。

<<糖尿病饮食宜忌慎随身查>>

编辑推荐

《糖尿病饮食宜忌慎随身查》小巧易携带，查找更方便。

<<糖尿病饮食宜忌慎随身查>>

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>