

<<糖尿病饮食营养手册>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食营养手册>>

13位ISBN编号：9787200085631

10位ISBN编号：7200085634

出版时间：2011-1

出版时间：北京

作者：梁晓春//屈岭//吴群励

页数：251

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>

## <<糖尿病饮食营养手册>>

### 内容概要

《糖尿病饮食营养手册》这本书的主要内容可分为5大块，它们分别是：

吃出学问，享受美食：主要介绍糖尿病饮食的原则和目标、各类营养素如何分配、如何制订属于自己的饮食计划、特殊人群在制订计划时应注意的内容，后面还附有大量的食谱可供选择。

吃出问题，埋下隐患：列举了目前在糖尿病患者中比较流行的错误饮食观念，你可以以此对比，看看自己是否存在这样的问题。

吃出自我，寓医于食：从食疗角度介绍不同类型糖尿病患者在饮食选择方面应注意的问题。

吃出名堂，改善生活：为存在并发症的患者提供了适合的药膳处方。

附录：为你提供了主要食物营养成分表、食物等值交换份表、食物血糖生成指数表等非常实用的表格，供你随时查阅。

《糖尿病饮食营养手册》由梁晓春等编著。

## <<糖尿病饮食营养手册>>

### 作者简介

1978年毕业于北京中医药大学，1987年毕业于中国协和医科大学研究生院，获医学硕士学位。在北京协和医院中医科工作至今，1993年和1997年先后破格晋升为副教授和教授，1998年评为博士生导师。

已培养硕士生2名、博士生4名。

1999~2000年在美国德州大学健康科学中心研究中草药治疗糖尿病微血管病变。

先后承担国家自然科学基金和卫生部、国家中医药管理局、中国医学科学院、首都发展基金等重点课题9项。

曾获卫生部、北京市、中国医学科学院科技成果奖9项。

发表论文90

余篇，获优秀论文5篇。

作为主编、副主编和编委的著作9部。

1997年获北京市高等教育委员会教学成果二等奖。

1998年获全国中西医结合中青年优秀科技工作者。

2005年被评为北京首届群众喜爱的中青年名中医。

分别于2003年、2005年获北京市科技成果三等奖2项，2005年获中国中西医结合科技成果三等奖1项。

现任中国中西医结合学会常务理事、内分泌代谢专业委员会副主任委员，北京中西医结合糖尿病专业委员会主任委员，北京中医药学会临床药学专业委员会副主任委员，中国临床医生编辑委员会副主任，中华全科医师杂志常务编委，中国中西医结合杂志、中国中药杂志、中国中西医结合急救杂志、中医杂志等十多种杂志的编委及特约编审。

北京协和医院医学博士，承担青年科学基金等课题，从事中西医结合糖尿病及其并发症研究。

北京协和医院医学博士，承担国家自然科学基金等课题，从事中西医结合糖尿病及其并发症研究。

## <<糖尿病饮食营养手册>>

### 书籍目录

- 第一章 食而无节，病从口入——糖尿病是吃出来的吗
  - 古人的智慧
  - 今人的实践
- 第二章 吃出健康：远离疾病——糖尿病的饮食预防计划
  - 传统的饮食习惯
  - 现代的饮食指南
- 第三章 吃出学问，享受美食——糖尿病患者的饮食方案
  - 糖尿病患者饮食治疗的目标与原则
    - 饮食治疗的目标
    - 饮食治疗的原则
  - 糖尿病患者的代谢控制目标
  - 合理分配营养素
    - 碳水化合物
    - 脂类
    - 蛋白质
    - 维生素
    - 矿物质
    - 膳食纤维
    - 植物化学物质
    - 水
  - 科学制订饮食计划
    - 计算每日所需总热量
    - 食物交换
    - 餐次安排和食物种类
    - 食物血糖生成指数
    - 食物烹调方法
  - 糖尿病特殊人群的饮食治疗
    - 老年糖尿病患者的饮食治疗
    - 妊娠糖尿病患者的饮食治疗
    - 儿童和青少年糖尿病患者的饮食治疗
    - 肥胖型糖尿病患者的饮食治疗
    - 糖尿病围手术期患者的饮食治疗
    - 糖尿病前期患者的饮食治疗
  - 选择适合自己的美食
    - 能量食谱
    - 糖尿病患者的经典菜肴
- 第四章 吃出问题，埋下隐患——糖尿病患者的饮食误区
  - 误区1 饮食疗法就是饥饿疗法，主食吃得越少越好
  - 误区2 用了降糖药，就不需要控制饮食
  - 误区3 副食不含糖，可以多吃些
  - 误区4 只要是甜的东西就不能吃
  - 误区5 不甜的食物可以多吃，“无糖食品”不用限制
  - 误区6 偏方可治愈糖尿病，降糖食品可放心食用
  - 误区7 南瓜能治糖尿病，可多吃南瓜或南瓜制品
  - 误区8 得了糖尿病绝对不能吃水果

## <<糖尿病饮食营养手册>>

误区9 只吃粗粮不吃细粮

误区10 血糖生成指数越低的食物越好

误区11 饥饿难忍时可随意加餐

误区12 饮酒不会影响糖尿病的控制

误区13 豆制品对健康有利, 且不含糖, 多多益善

误区14 植物油多吃无妨

误区15 糖尿病患者不能喝牛奶

误区16 为了少排尿, 因而少饮水

误区17 进食不定时定量, 不吃早餐

误区18 低血糖, 忍忍就过去了

误区19 节日期间, 短期放松饮食要求问题不大

误区20 得了糖尿病, 不能外出旅游或应酬

误区21 糖尿病孕妇控制饮食会影响胎儿发育

误区22 糖尿病儿童也要严格进行饮食控制

误区23 多吃点花生、瓜子没关系

误区24 土豆、粉条不是主食, 当菜可以随便吃

误区25 得了糖尿病身体“虚”了, 要多进补

### 第五章 吃出自我, 寓医于食——糖友饮食宜忌及辨证施食

糖尿病患者的食物选择宜忌

常见食物和药物的性味功效

不同体质糖尿病患者的饮食宜忌

饮食配伍禁忌

食物间的配伍禁忌

食物与药物间的配伍禁忌

糖尿病患者的辨证施膳

肺胃燥热型

肠胃结热型

脾肾气虚型

肝肾阴虚型

气阴两虚型

阴阳两虚型

湿热中阻型

糖尿病患者的进食宜忌

进食宜缓

进食宜暖

### 第六章 吃出名堂, 改善生活——糖尿病并发症的饮食要点及药膳

糖尿病肾病患者的饮食要点及药膳

临床表现

饮食要点

实用药膳

糖尿病周围神经病变患者的饮食要点及药膳

临床表现

饮食要点

实用药膳

糖尿病视网膜病变患者的饮食要点及药膳

临床表现

饮食要点

<<糖尿病饮食营养手册>>

实用药膳

糖尿病足患者的饮食要点及药膳

临床表现

饮食要点

实用药膳

糖尿病胃肠病变患者的饮食要点及药膳

临床表现

饮食要点

实用药膳

糖尿病性功能障碍患者的饮食要点及药膳

饮食要点

实用药膳

糖尿病合并高血压患者的饮食要点及药膳

临床表现

饮食要点

实用药膳

糖尿病合并高脂血症患者的饮食要点及药膳

临床表现

饮食要点

实用药膳

糖尿病合并冠心病患者的饮食要点及药膳

临床表现

饮食要点

实用药膳

糖尿病合并脑血管病患者的饮食要点及药膳

临床表现

饮食要点

实用药膳

糖尿病合并痛风患者的饮食要点及药膳

临床表现

饮食要点

实用药膳

糖尿病合并骨质疏松及骨折患者的饮食要点及药膳

临床表现

饮食要点

实用药膳

糖尿病合并肺结核患者的饮食要点及药膳

临床表现

饮食要点

实用药膳

糖尿病合并肝病患者的饮食要点及药膳

临床表现

饮食要点

实用药膳

糖尿病合并甲状腺功能亢进患者的饮食要点及药膳

临床表现

饮食要点

<<糖尿病饮食营养手册>>

实用药膳

糖尿病合并感染患者的饮食要点及药膳

临床表现

饮食要点

实用药膳

糖尿病合并皮肤瘙痒症患者的饮食要点及药膳

饮食要点

实用药膳

糖尿病合并失眠患者的饮食要点及药膳

饮食要点

实用药膳

附录

附表1 主要食物营养成分表

附表2 食物等值交换份表

附表3 食物血糖生成指数(GI)表

主要参考文献

章节摘录

版权页：插图：食用过多对人体有害；而植物性脂肪（如花生、核桃、榛子等坚果中所含的油脂）以不饱和脂肪酸为主，且不含胆固醇，有降低血胆固醇、防治心血管疾病的作用，适量食用对身体有益。

此外，近些年来反式脂肪酸也引起了大家的注意。

所谓反式脂肪酸是一种不饱和人造植物油脂，生活中常见的“人造奶油”、“人造黄油”、“植物黄油”都属于反式脂肪酸。

据健康专家介绍，在人们经常吃的饼干、薄脆饼、油酥饼、巧克力、色拉酱、炸薯条、炸面包圈、奶油蛋糕、大薄煎饼、马铃薯片、油炸干吃面等食物中，均含有不等量的反式脂肪酸。

不要看到“人造黄油”、“植物黄油”就觉得它们比“天然黄油”健康，其实现在研究表明，长期食用含有反式脂肪酸的食物也同样会增加心血管病的风险，而且还容易患乳腺癌等疾病。

2.脂类的消化和吸收脂类的消化和吸收主要在小肠中进行。

进食含有脂类的食物，会刺激胆囊中的胆汁排泄，胆汁在小肠中与食物混合后，来自胰腺和小肠的有关消化酶会将脂类物质水解。

这些水解产物可被小肠细胞吸收，经血液运输到肝脏进行代谢。

因此，肝胆和胰腺有问题的人会出现脂肪的吸收障碍、消化不良，出现腹泻等临床症状。

脂类不能溶于水，只有在血液中与某些蛋白质结合成脂蛋白后，才能被转运和代谢。

可别小看这些脂蛋白，它们在对血脂的运输过程中起着至关重要的作用。



<<糖尿病饮食营养手册>>

编辑推荐

《糖尿病饮食营养手册》：9000万糖友的家庭保健参考。

<<糖尿病饮食营养手册>>

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>