

<<糖尿病膳食平衡专家方案>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病膳食平衡专家方案>>

13位ISBN编号：9787229004989

10位ISBN编号：7229004985

出版时间：2009-5

出版时间：李淑媛 重庆出版社 (2009-05出版)

作者：李淑媛 编

页数：223

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>

<<糖尿病膳食平衡专家方案>>

前言

在全球糖尿病发病人数正以惊人的速度增长。

卫生部的调查结果显示，中国每天新增糖尿病患者约3000例，每年大约增加120万例糖尿病患者。

目前中国已成为世界第二糖尿病大国。

中国糖尿病发展的严峻形势不仅表现在发病人数增加和发病速度加快上，更让人担忧的是发病年龄的年轻化和对有关糖尿病防治知识的缺乏。

有人说，世界上最好的医生是自己。

对糖尿病的防治而言。

更是千真万确。

无论是否携带糖尿病的遗传基因，防治糖尿病的发病因素。

如肥胖、高血压、高血脂等，都需要从自己开始，从现在开始，养成合理摄入营养、科学安排生活的习惯，保持乐观面对人生的精神状态。

所以。

糖尿病防治的主角是自己。

糖尿病的治疗目前尚无根治的方法，只能通过综合治疗进行控制，并防治或延缓并发症的发生。

饮食治疗是最基本的治疗方法，也是一切治疗措施的基础治疗，是要坚持终身的治疗方法。

本书是专业医师结合自己在糖尿病防治工作方面多年的经验体会，在充分了解糖尿病患者最常见的治疗误区，以及他们最需要掌握哪些知识的基础上，非常精练地总结而成。

读者不仅可以全面学到有关糖尿病的知识，还有丰富的食谱可参考，能帮助糖尿病患者把生活安排得丰富多彩。

在制作这些美味佳肴的过程中，一定会增加您战胜糖尿病的信心。

在此衷心祝愿糖尿病病友们拿起知识武器，战胜糖尿病。

<<糖尿病膳食平衡专家方案>>

内容概要

食物交换份法——很多东西都可以吃 糖尿病食疗最大的难题在于“吃什么，怎么吃”。食物交换份法，提供食物的合理交换和搭配标准，帮助您科学安排每日膳食。

按需速查——饮食管理原则轻松检索 怎样合理安排餐次、怎样选择最佳食物、怎样烹调最健康、怎样应对特殊就餐状态……糖尿病合并高血压、肾病、高胆固醇血症、痛风等症，怎样进行科学食疗……这些调控血糖必须掌握的基础原则和方案，分门别类，清晰易查。

专家量身订制方案——不同病情自我管理 糖尿病侵袭的人群越来越广泛，有因超重导致的2型糖尿病、妊娠糖尿病、老年糖尿病、儿童糖尿病等，针对不同病患类型，专家提供了不同的食疗方案。

精选自助美食——家庭食疗DIY 100多种食物推荐，方便您确定每餐必备菜单。200多道营养菜肴、滋补汤品、喷香主食、调养饮品，好学易做，自由组合，让您尽享健康食疗。

<<糖尿病膳食平衡专家方案>>

作者简介

李淑媛，中国营养学会临床营养分会主任委员、北京糖尿病防治协会副理事长、国家食物与营养咨询委员会委员、中国营养学会常务理事。

主要从事疾病与营养的研究，曾主编多部疾病营养治疗学教材和科普书籍。

热心于营养与健康的科学普及工作。

每年都要进行有关“合理营养与健康”，“高血压、高血脂、肥胖的营养防治”、“糖尿病饮食治疗”等专题科普讲座几十场。

参与《中国居民膳食指南》的编著以及《中国居民营养改善条例》的起草工作。

<<糖尿病膳食平衡专家方案>>

书籍目录

1 糖尿病是怎么回事哪些人容易患糖尿病糖尿病有先兆吗糖尿病分为哪些类型糖尿病的诊断标准糖尿病
 病的急性并发症有哪些糖尿病的慢性并发症2 饮食调控糖尿病治疗的关键一步饮食治疗的原则糖尿病
 患者的饮食宜忌糖尿病饮食治疗的常见误区和疑问3 糖尿病配餐新概念糖尿病患者简单易学的工具—
 —食物交换份法常见食物交换份表食物交换份的应用原则调节血糖的新概念——血糖生成指数及血糖
 生成负荷糖尿病专家推荐食物4 轻松掌握一日膳食制订适合自己的饮食计划合理安排餐次如何选择适
 合自己的食物糖尿病患者如何选择合适的烹饪方式特殊情况如何通过饮食调节5 常见合并症科学饮食
 方案糖尿病合并高血压糖尿病合并高三酰甘油血症糖尿病合并高胆固醇血症糖尿病伴发痛风糖尿病肾
 病6 超重2型糖尿病的罪魁祸首中国的肥胖现状肥胖与糖尿病的关系如何定义自己是否肥胖肥胖的糖尿
 病患者饮食如何安排肥胖糖尿病病人的一日饮食能量计算糖尿病患者如何科学减“肥食谱定制举例7
 儿童会得糖尿病吗小胖子越来越多—中国儿童糖尿病现状防治原则营养治疗原则糖尿病患儿应在运动
 前还是运动后加餐糖尿病患儿可以少吃主食多吃肉吗8 妊娠糖尿病准妈妈的饮食如何安排妊娠糖尿
 病开始走近准妈妈饮食治疗原则妊娠糖尿病一日饮食能量计算方法妊娠糖尿病日常生活的注意事项得了
 糖尿病/准妈妈为了控制体重减少主食摄入量科学吗妊娠糖尿病患者需要多吃营养品吗9 老年糖尿病
 可以吃健康老年糖尿病患者的饮食治疗原则老年糖尿病患者膳食制作特点不能正常进食的老年患者
 饮食安排老年患者日常生活中的注意事项10 运动帮您降血糖“运动”——糖尿病治疗中不可或缺的内
 容糖尿病患者的合理运动方法如何选择适合自己的运动强度特殊人群的运动方式运动疗法需注意什么
 专家推荐的糖尿病健康食谱海带黄豆凉拌莴笋丝/酸辣瓜条甘蓝沙拉/拌胡萝卜白菜花生仁香菜拌豆
 腐丝/薏米拌绿豆芽-薏米大蒜拌茄子/金钩芹菜洋姜茭白拌拉皮/什锦沙拉豆芽拌洋葱/金菇黄豆芽
 凉拌苦瓜/姜丝菠菜芝麻菠菜/香油拌菠菜沃焦散/肉丝炒菠菜粉丝木樨肉/火腿冬瓜韭菜子蒸猪肚
 /山药炖猪肚萝卜炖牛肉蚝油牛肉/葱爆羊肉黄精煲乌鸡/菠菜木耳鸡蛋杞叶煎蛋/番茄炒鸡蛋茭实
 煮老鸭/沙参天冬炖老鸭蚝油乳鸽/枸杞炖兔肉豆腐鲫鱼绿茶蒸鲫鱼/砂仁煮鲫鱼丝瓜小鱼/竹荪鱼
 卷芹菜爆鳝丝/杞子黄芪蒸鳝片百合炖鳗鱼/鲜萝卜炖鲍鱼茶叶炸鱼丸/清炖鱼头豆腐蜆腐鲑鱼煲/
 泥鳅穿豆腐虾仁炒油菜/虾仁豆腐丸虾仁炒豆腐/清炒虾仁海米白菜心/海米冬瓜海带豆腐/蛤蜊炖
 山药山药炒田螺/素鸡菠菜香豇豆/双茄片苦瓜炖豆腐/笋尖焖豆腐雪里红豆腐油荷炖豆腐/酿豆腐
 盒金针菇烩豆腐/香菇烧豆腐香菇菜心/鲜蘑炒豌豆口蘑冬瓜/清炒苦瓜蒜蓉苦瓜/百合炒苦瓜百合
 炒西芹/双色菜花蒜蓉西蓝花烧小萝卜青蒜/扁豆木耳末泡海椒炒南瓜丝/素烧南瓜红薯叶/黄豆芽
 炒韭菜山药炒豆芽金须瘦肉汤蒲公英瘦肉汤/菜花排骨汤猪肚汤/猪胰玉米须汤绿豆大肠汤/菠菜猪
 胰汤南瓜牛肉汤羊肉丸子萝卜汤/鸡丝冬瓜汤雪蛤乌鸡汤/鸽肉萝卜汤鸽肉山药玉竹汤/瓠子汤白鱼
 枸杞汤/苦瓜蚌肉汤玉米须蚌肉汤/田螺汤牡蛎萝卜丝汤/海带汤绿豆南瓜汤/红薯芥菜汤芹菜叶蛋
 花汤/红薯叶冬瓜汤双耳汤/菠菜银耳汤冬瓜番茄汤/黄精黑豆汤玉米须汤/豆汁合面汤榛子枸杞汤
 /豇豆汤蘑菇冬瓜汤/番茄瓜汤木耳豆腐汤/银耳南瓜汤冬瓜山药汤/番茄叶鸡蛋汤蘑菇汤/生菜紫
 菜汤三粉汤/百合莲子汤瘦肉鱼蓉粥猪肉黑豆粥/猪肚粥猪胰薏米粥/羊骨粥蚕蛹粥/赤小豆鲤鱼粥
 蚌汁冬瓜粥/绿白粥菠菜粥/菊花粥南瓜粥荠菜粥/玉米赤小豆粥竹笋米粥/山药粥黄芪山药粥/山
 药南瓜粥山药枸杞粥/木耳粥葛根粉粥/杏酪粥四味红枣粥/枸杞粥玉米扁豆粥/玉竹粥豆浆粥/天
 花粉粥茯苓粥/百合糯米粥大麦豌豆粥/韭菜粥玉米粉粥/山楂粥芹菜粥/萝卜粥生地黄粥/玉米面
 菠菜面条粥莲子薏米粥/黄瓜薏米粥冰糖燕窝粥/石榴西米粥凤尾菇鸡肉炒饭/鸡蛋薏米饭姜汁黄鳝
 饭/消渴八宝饭五彩米饭/山药饭枸杞桂圆饭/金银饭绿豆饭/芝麻葱花饼麦麸鸡蛋饼/柚肉酥饼魔
 芋火烧/黑米面馒头咖喱牛肉面/茄蛋炒挂面瓠子面条/兔肉馄饨赤甘汤圆/赤银蒸羹菊槐绿茶饮甘
 草藕汁饮/葱头饮五汁饮柿叶饮/李子饮话梅绿茶/苹果绿茶红枣花茶/银耳鸽蛋饮西柚饮/洋葱黄
 瓜饮姜盐茶/生津茶石膏乌梅茶/南瓜子茶乌梅茶

<<糖尿病膳食平衡专家方案>>

章节摘录

插图：

<<糖尿病膳食平衡专家方案>>

编辑推荐

《糖尿病膳食平衡专家方案》讲述了：食物交换份法——很多东西都可以吃糖尿病食疗最大的难题在于“吃什么，怎么吃”。

食物交换份法，提供食物的合理交换和搭配标准，帮助您科学安排每日膳食。

按需速查——饮食管理原则轻松检索怎样合理安排餐次、怎样选择最佳食物、怎样烹调最健康、怎样应对特殊就餐状态糖尿病合并高血压，肾病、高胆固醇血症、痛风等症，怎样进行科学食疗这些调控血糖必须掌握的基础原则和方案，分门别类，清晰易直。

专家量身订制方案——不同病情自我管理糖尿病侵袭的人群越来越广泛，有因超重导致的2型糖尿病、妊娠糖尿病、老年糖尿病、儿童糖尿病等，针对不同病患类型，专家提供了不同的食疗方案。

精选自助美食——家庭食疗DIY100多种食物推荐，方便您确定每餐必备菜单。

200多道营养菜肴、滋补汤品、喷香主食、调养饮品，好学易做，自由组合，让您尽享健康食疗。

<<糖尿病膳食平衡专家方案>>

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>