

<<糖尿病吃什么怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病吃什么怎么吃>>

13位ISBN编号：9787229030681

10位ISBN编号：7229030684

出版时间：2011-1

出版时间：李淑媛 重庆出版集团，重庆出版社 (2011-01出版)

作者：李淑媛 编

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>

## <<糖尿病吃什么怎么吃>>

### 内容概要

《糖尿病吃什么怎么吃》内容丰富，详细讲解了糖尿病对症食疗的科学知识，帮助糖尿病患者采取有效地食疗方法，以控制糖尿病的发展。

《糖尿病吃什么怎么吃》讲解糖尿病的病因，饮食调控对糖尿病的关键作用，糖尿病配餐知识，糖尿病一日食谱，常见合并症科学饮食方案，不同类型的糖尿病的病因，不同人群的糖尿病患者该怎样调养，糖尿病的生活及运动注意事项等，还推荐适合糖尿病的食谱300例。

《糖尿病吃什么怎么吃》内容丰富，详细讲解了糖尿病对症食疗的科学知识，帮助糖尿病患者采取有效地食疗方法，以控制糖尿病的发展。

## <<糖尿病吃什么怎么吃>>

### 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。

热心营养与健康的科学普及工作。

每年都要进行“合理营养与健康”、“糖尿病饮食治疗”、“高血压、肥胖、高血脂的营养防治”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。

## <<糖尿病吃什么怎么吃>>

### 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  
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 可以吃出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”——糖尿病治疗中不可缺  
少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营养菜肴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.....滋补汤品喷香主食调养饮品

## <<糖尿病吃什么怎么吃>>

### 章节摘录

版权页：插图：糖尿病患者饮食中糖类应占总能量的50%~60%，应以多糖类食物为主，尽量避免食用单糖、双糖，以防血糖波动。

谷类食物是糖类的主要来源，其他淀粉类食物如土豆、红薯、芋头、粉条、粉皮等糖类也不少，糖类的选择一般要考虑该食物的血糖生成指数（GI）。

当病情控制不好时，胰腺功能较差，这时糖类的比例应适当降低，待病情得到控制后再逐渐增加主食量。

应用胰岛素或口服降糖药治疗的患者可适当放宽，对于单纯通过饮食治疗来控制血糖的患者，糖类的摄入量应适当减少。

在摄入糖类的同时，应保证富含膳食纤维的食物，这样有助于防止高糖类饮食引起的高三酰甘油血症，主食最好每天吃适量粗粮。

## <<糖尿病吃什么怎么吃>>

### 编辑推荐

《糖尿病吃什么怎么吃》：“糖友”必备食疗手册食物交换份法——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、痛风等病症，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。

专家量身定制方案——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。

专家推荐营养菜谱——轻松享受健康美食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。

<<糖尿病吃什么怎么吃>>

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>