

<<专家指导糖尿病这样吃>>

图书基本信息

书名：<<专家指导糖尿病这样吃>>

13位ISBN编号：9787501967445

10位ISBN编号：750196744X

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：许岭翎 主编

页数：143

字数：160000

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>

<<专家指导糖尿病这样吃>>

内容概要

饮食调养是目前被公认的治疗糖尿病的基础方法，选择正确的食材，严格执行和长期坚持饮食调养，是预防和控制糖尿病的必由之路。

《专家指导糖尿病这样吃》一书为糖尿病病人提供了简单易执行的饮食调理方法，为糖尿病患者的健康指明了方向。

每一本书都先为您详细讲解相应人群普遍的健康问题，然后“对症下药”，帮您挑选合适的食材，又在这众多的食材中，筛选出最具食疗效果、最有代表性的10大健康食材，更便于读者掌握和采纳。专家给出的推荐理由和科学的营养知识，会让您吃得更明白、吃得更健康！

此外，每一种食材后面都会为您介绍相应的菜肴制作方法，健康、美味尽收其中！

衷心希望这套健康食谱可帮您在饭桌上既多换几种好吃的花样，又带来健康的饮食理念！

<<专家指导糖尿病这样吃>>

作者简介

许岭翎，任职于北京市糖尿病防治协会。

毕业于上海医科大学，获中国协和医科大学医学博士学位。

现服务于北京协和医院，一直从事内分泌专业。

专业研究方向为糖尿病及其并发症，对内分泌常见病、多发病以及急症等的诊断、治疗、随诊都有丰富的临床经验。

<<专家指导糖尿病这样吃>>

书籍目录

Part 1 帮“糖友”消除饥饿感 “糖友”产生饥饿感的原因 专家答疑：何谓“三多一少”？
 缓解饥饿感的误区 误区1：饥饿=低血糖 误区2：能不吃就不吃 误区3：高热量、高糖食物“来者不拒” 误区4：“充饥”不吃主食 专家的“解饥妙计” 控制饮食 少食多餐 多吃些低热量、高容积的食品 多食粗粮 先蔬菜后主食 充饥食材推介 番茄 白菜 南瓜 山药 食材黑名单 专家重点推荐食材 荞麦 魔芋 健康厨房 荞麦菜卷 荞麦粥 荞麦馒头 苹果魔芋粥 魔芋炒蘑菇 魔芋鸡翅 番茄炒西兰花 番茄炒蘑菇 南瓜粥 南瓜丝饼 豆腐丝拌白菜 山药饼 山药扒莴笋 山药萝卜粥Part 2 帮“糖友”正确补水 “糖友”口渴的原因 专家答疑为何有些“糖友”在服药期间仍会口渴？
 糖尿病病人饮水的误区 误区1：因为“多尿”，所以“限水” 误区2：饮水“多多易善” 误区3：蔬菜、水果不能“补水” 误区4：维生素饮料是好选择 专家的“补水”良方 改掉不良饮水习惯 正确的饮水方法 喝对水，喝好水 蔬菜、水果“补水”有讲究 豆浆、牛奶好选择 烹饪方法要正确 补水食材推介 豆芽 丝瓜 白萝卜 豆浆 生菜 莴笋 专家重点推荐食材 冬瓜 健康厨房 海米冬瓜 香菇冬瓜球 扒冬瓜条 文蛤冬瓜汤 银芽翡翠 鸭丝炒豆芽 川椒炆丝瓜 香菇烧丝瓜 凉拌白萝卜 豆浆小米粥 四宝拌菜 蚝油生菜 鸡油莴笋 莴笋炒墨鱼花Part 3 为消瘦型“糖友”支招 “糖友”消瘦的原因 专家答疑：标准体重计算法 消瘦型“糖友”的增重误区 误区1：增重=增肥 误区2：多食能增重 误区3：吃饱就睡 专家的增重妙计 放宽热量的摄入 营养均衡，巧用“食物交换份法” 少食多餐 限制脂肪摄入 供给充足的碳水化合物 增加一定量的优质蛋白质 增重食材推介 鸡蛋 鲫鱼 紫菜 口蘑 牛奶 杏仁 专家重点推荐食材 牛肉 健康厨房 西芹牛肉 玉米炖牛肉 木耳牛肉粥 西湖牛肉羹 鸡蛋玉米饼 火腿鸡蛋羹 奶汤鲫鱼 鱼肉双笋丁 紫菜蛋花汤 口蘑小白菜炖豆腐 口蘑肉片 牛奶粥 杏仁拌三丁 杏仁香菇豆腐羹Part 4 为肥胖型“糖友”支招 “糖友”肥胖的原因 专家答疑：为何中心型肥胖者更易患糖尿病？肥胖型“糖友”的减肥误区 误区1：减肥=减体重 误区2：低热量=低糖，无糖=不含糖 误区3：光吃菜不吃饭就能“减肥” 误区4：无糖食品能“减肥” 误区5：仅靠节食就能减肥 专家的减肥妙计 纠正不良的饮食习惯 减少热量摄入 均衡饮食利减肥 多吃纤维食物 坚持运动也很重要 减肥食材推介 芹菜 玉米 黄瓜 竹笋 苦瓜 专家重点推荐食材 燕麦 健康厨房 燕麦鳕鱼粥 胡萝卜、燕麦粥 黄瓜生姜燕麦粥 芹菜豆腐燕麦粥 木樨肉 凉拌三丝 杏仁拌芹菜 炆芹菜 玉米番茄羹 玉米南瓜粥 苋菜鲜笋汤 清炒竹笋 苦瓜炒鸡蛋 香菇火腿酿苦瓜Part 5 帮“糖友”应对低糖症状 “糖友”低血糖的原因 专家答疑：如何预防低血糖？
 “糖友”应对低血糖的误区 误区1：拿起主食升血糖 误区2：拿起甜食就吃 专家的“升糖”妙计 可食低糖水果 按症状做饮食调节 均衡饮食 主食巧搭配 低脂高纤维饮食 补充蛋白质 戒烟限酒 稳定血糖 食材推介 全麦面粉 鸡肉 豌豆苗 酸奶 猕猴桃 火龙果 食材黑名单 专家重点推荐食材 苹果 健康厨房 苹果什锦炒饭 凉拌苹果卷心菜 全麦高纤奶酪玛芬 全麦玉米饼 姜丝鸡肉 烩五宝 玉米豌豆苗汤 香菇炒豆苗 酸奶沙拉 酸奶黄瓜 火龙果沙拉 猕猴桃薄荷汁Part 6 帮“糖友”应对皮肤瘙痒 “糖友”皮肤瘙痒的原因 专家答疑：糖尿病合并皮肤瘙痒者的饮食原则是什么？
 专家的止痒良方 稳定情绪，控制血糖 正确洗浴，减少刺激 自我调节，转移注意力 多补充维生素 止痒食材推介 青椒 猪血 西瓜皮 柚子 银耳 豌豆 专家重点推荐食材 糙米 健康厨房 西葫芦糙米饼 豆角香菇焖糙米饭 五谷豆糙米粥 糙米海苔卷 鲜鱼酿青椒 醋熘双色豆腐 瓜皮炒毛豆 柚子茶银耳莲子汤 银耳烩菜心 豌豆炒虾仁Part 7 帮“糖友”应对视网膜病变 “糖友”视网膜病变的原因 专家答疑：视网膜病变应该做哪些检查？
 专家的“养目”良方 多吃富含蛋白质的食物 多吃富含钙、锌、镁、硒的食物 多吃富含维生素的食物 “养目”食材推介 鳕鱼 胡萝卜 黄花菜 卷心菜 芦笋 草莓 食材黑名单 专家重点推荐食材 菠菜 健康厨房 金丝菠菜 芝麻拌菠菜 菠菜银耳汤 冬菜蒸

<<专家指导糖尿病这样吃>>

鳕鱼 青椒 香菇蒸鳕鱼 胡萝卜炒肉片 金针炒肉丝 农家大拌菜 凉拌卷心菜 清炒芦笋 茄汁 芦笋 草莓苹果汁Part 8 为合并高血压、血脂异常的“糖友”支援“糖友”出现高血压，血脂异常的原因 专家答疑：“糖友”治疗高血压如何选药？

专家应对高血压、血脂异常的良方 低热量 低糖 低脂肪 低钠 低胆固醇 高膳食纤维 高钙 高钾 降血压、调血脂食材推介 韭菜 海带 香菇 苜蓿 芥菜 马齿苋 专家重点推荐食材 木耳 洋葱 健康厨房 凉拌核桃木耳 木耳炒百叶 洋葱炒茶树菇 洋葱蒸排骨 韭菜火腿摊鸡蛋 凉拌海带丝 海带豆芽猪肉汤 香菇炒西兰花 素炒苜蓿 香拌苜蓿 马齿苋萝卜汁 马齿苋牛肉丝附录本书常用计量单位换算：1卡=4.184焦耳
1千卡=4.184千焦

<<专家指导糖尿病这样吃>>

章节摘录

插图：Part 1 帮“糖友”消除饥饿感有些糖尿病患者的早期症状不是“三多一少”，而是餐前饥饿难忍。

主要原因是胰岛素分泌迟缓，与血糖的高低不同步。

餐后血糖升高，胰岛素分泌不出来，致使血糖升得过高；下顿饭前，血糖下来了，胰岛素分泌却刚刚达到高峰，这样就造成了低血糖，引起餐前饥饿难忍。

以后，随着病情的进展，胰岛素分泌越来越少，这种餐前低血糖就不再发生了。

对于糖尿病的高危人群，应重视餐前饥饿难忍的状况，从蛛丝马迹中及早发现病情，早干预、早治疗

。“糖友”产生饥饿感的原因有的糖尿病人说，他们的早期症状不是“三多一少”，而是餐前饥饿难忍，有时下班骑车回家，还没到家就饿得心慌出汗，必须在街上买点东西吃。

或者到了家就得赶快找点儿吃的填肚子，否则就满身冷汗，心慌难忍。

这是为什么呢？

<<专家指导糖尿病这样吃>>

媒体关注与评论

饮食调养是目前被公认的治疗糖尿病的基础方法，选择正确的食材，严格执行和长期坚持饮食调养，是预防和控制糖尿病的必由之路。

本书为糖尿病病人提供了简单易执行的饮食调理方法，为糖尿病患者的健康指明了方向。

中华医学会糖尿病学分会委员，北京医学会糖尿病专业委员会名誉主任委员，北京糖尿病防治协会理事长 向红丁

<<专家指导糖尿病这样吃>>

编辑推荐

《专家指导:糖尿病这样吃》是北京协和医院内分泌科专家倾心打造。您身边的医学顾问，指导您合理选择健康食材，提供最完备的饮食方案，无论您属于哪一类特殊人群，都可有效控制血糖，坚持饮食调养，战胜糖尿病！

<<专家指导糖尿病这样吃>>

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>