

<<糖尿病饮食四宜五忌>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食四宜五忌>>

13位ISBN编号：9787509124819

10位ISBN编号：7509124816

出版时间：2009-4

出版时间：人民军医出版社

作者：王强虎

页数：143

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>

## <<糖尿病饮食四宜五忌>>

### 前言

我国糖尿病患者数量正在以惊人的速度急剧增多。

20世纪70年代末,我国20岁以上人群中糖尿病患者不到1%,现在已经上升到4.2%以上,而且还在以1%的速度逐年增加。

据估计,目前我国糖尿病患者已经达4 300万人,每年增加120万人,每天增加3 000人,说我国糖尿病正处于暴发流行期,一点也不夸张。

糖尿病给人们带来精神上、肉体上、财富上的重大损失,一直以来是一个非常难解决的问题。

糖尿病及其并发症不但给患者本人造成肉体和精神上的痛苦,直接威胁着患者的健康和生命安全,而且也造成国家人力和财力的巨大损失,每年直接和间接用于糖尿病的花费接近1 000亿,这一数目以后肯定还会增加。

如不注意搞好糖尿病的防治工作,在不久的将来,我国糖尿病患者总数有可能超过1亿人。

所以,预防糖尿病的发生,减轻糖尿病的危害,是摆在我们面前的一个刻不容缓的问题。

糖尿病当前还是个不能根治的疾病,但却是个可以控制的疾病。

对于已患糖尿病的人来说,控制得好,完全可以像正常人一样生活,并获得良好的生存质量。

在控制糖尿病的方法中,饮食治疗必须置于三项基础治疗措施之首。

这一点自古至今的医学家的认识皆莫不如此,正如唐代药王孙思邈在《千金方》所指出:“所慎者三,一饮酒,二房室,三咸食及面”;《外台秘要方》也指出:“此病特忌房室、热面及干脯”,强调糖尿病治疗必须以饮食治疗为基础,认为不节制饮食,“纵有金丹亦不可救!”

随着现代营养学的发展,糖尿病食疗与营养已成为一个独立的学科。

水果、蔬菜、谷物、饮料中含有众多降糖的成分,可为广大糖尿病患者科学地进行饮食治疗创造了条件。

基于此,本书从糖尿病的基本常识入手,对糖尿病患者及其家属关心的饮食调养、食物疗法等内容做了较详细的介绍,希望糖尿病患者在日常生活中注意平衡饮食,科学合理地调整饮食结构,正确选择有益于糖尿病治疗的食物,以求获得更好、更持久的疗效。

作者编写本书的目的就是希望普及糖尿病患者自我饮食治疗和调养的科学与方法,同时也希望本书能对基层医务工作者有一定帮助和参考价值。

## <<糖尿病饮食四宜五忌>>

### 内容概要

本书从糖尿病病人应当知道的基本知识、最好的降糖药、降血糖的食疗方、营养素，以及日常饮食的宜与忌等方面进行了详尽地阐述，具有很强的科学性和实用性，是一部全面反映糖尿病饮食调养新思路的科普读物，适合糖尿病患者及其家属阅读，也可供基层医务工作者阅读参考。

## <<糖尿病饮食四宜五忌>>

### 书籍目录

一、与糖尿病有关的基市知识 人体血糖的来龙去脉 血糖稳定为什么至关重要 血糖高就是糖尿病吗 肝肾两脏在血糖调节中的作用 血糖监测的时间和频度 自我监测血糖的操作方法 自我监测血糖的注意事项 血糖值保持多少为宜 什么是糖耐量试验 有些患者餐后为何比餐前血糖还低 糖尿病诊疗中测定C-肽的意义 糖尿病患者为什么中老年人居多 糖尿病的多一少临床症状 糖尿病是不是一定有三多一少 糖尿病与皮肤病的关系 糖尿病患者为什么视力会下降 糖尿病患者易患白内障 糖尿病与泌尿生殖系统疾病的关系 糖尿病患者应注意口腔疾病 糖尿病的并发信号 糖尿病并发症有哪些危害 糖尿病肾病的表现 糖尿病患者为什么早期餐前饥饿难忍 不要踩到低血糖的“雷区” 什么是糖尿病苏木杰现象 什么是糖尿病黎明现象 同是高血糖，处理却迥异 低血糖反应的表现有哪些 糖尿病患者易出现低血糖 糖尿病低血糖的预防措施 判断血糖的高低忌跟着感觉走 糖尿病患者易患冠心病 糖尿病患者易患高血压病 高血压与糖尿病互相影响 糖尿病患者易患肺结核 糖尿病患者易患口腔疾病 糖尿病血糖稳定不要随便停药 糖尿病不宜拒绝胰岛素 糖尿病用药时应查肝肾功能 糖尿病为什么会有出汗异常 糖尿病患者血脂容易不正常 高血黏对糖尿病患者的危害很大 糖尿病不仅仅只关注血糖 糖尿病要药物治疗、日常调养两手抓 糖尿病如何改善和提升pH 什么是“8细胞休息” 糖尿病和体重之间有什么关系 二、食物是最好的降糖药 苦瓜——清热解毒，除烦止咳 南瓜——降血脂，降血糖 冬瓜——治疗消渴的佳品 .....三、降血糖的食疗方四、降血糖的营养素五、降血糖日常饮食四宜五忌参考文献

## <<糖尿病饮食四宜五忌>>

### 章节摘录

一、与糖尿病有关的基本知识人体血糖的来龙去脉人体所需能量的70%来源于糖，糖尿病患者必须了解血糖的来龙去脉，因为这关系到血糖高低的问题。

(1) 血糖的概念：血糖是指血液中的葡萄糖，血液中葡萄糖以外的糖类及血液以外的糖类均不能称之为血糖。

(2) 血糖的来源：一是由食物消化吸收而来；二是由肝脏内储存的糖原分解而来；三是由脂肪和蛋白质转化而来。

(3) 血糖的去处：一是氧化转变为能量，供人体消耗；二是转化为糖原储存于肝脏和肌肉中；三是转化为脂肪和蛋白质等营养成分加以储存。

(4) 人体调节血糖的重要器官：一是肝脏通过储存和释放葡萄糖来调节血糖；二是神经系统通过对进食，对糖类的摄取、消化、利用、储存的影响来调节血糖，也能通过内分泌系统间接影响血糖；三是内分泌系统分泌多种激素调节血糖。

肝脏、神经和内分泌共同维持血糖的稳定。

<<糖尿病饮食四宜五忌>>

编辑推荐

《糖尿病饮食四宜五忌》由人民军医出版社出版。

<<糖尿病饮食四宜五忌>>

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>