

<<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：9787509157787

10位ISBN编号：7509157781

出版时间：2012-7

出版时间：人民军医出版社

作者：吕海江

页数：182

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>

<<糖尿病吃什么怎么吃>>

内容概要

《糖尿病吃什么怎么吃》编者吕海江依据历代医家对糖尿病饮食的研究，在系统介绍了糖尿病相关的基础知识、日常饮食原则、每日所需食物总量计算和分餐食用方法的基础上，详细阐述了从日常生活中精选出来的能有效调节血糖的食材及药食两用的药材，对每一种食材的保健养生功效、调节血糖的机制、最健康的食用方法、宜食人群，不仅作了详细解读，而且还介绍了操作性极强的菜谱供读者参考。

书末的附录部分有“健康饮食五步骤”“

食物升糖指数”“食物交换份”，非常方便读者查阅食用，《糖尿病吃什么怎么吃》可供糖尿病患者及其家属参考阅读，必能成为糖尿病患者辅助治疗及调养的好帮手。

<<糖尿病吃什么怎么吃>>

作者简介

吕海江，现任河南中医学院三附院副院长，教授，主任医师，硕士研究生导师。

从事教学、临床和科研工作30余年。

擅长中医治疗糖尿病和高血压，在中医药治疗糖尿病性眼底病变和视神经、视网膜疾病方面颇有建树，被《河南日报》等媒体评为“光明使者”。

目前担任评审专家库成员、河南省基本医疗保险药品评审专家、河南省食品药品评审委员会委员、河南省人事厅高级职称评审委员会专家、河南省医学会暨郑州市医学会医疗纠纷鉴定委员会专家、河南省医院管理协会理事。

<<糖尿病吃什么怎么吃>>

书籍目录

基础篇 糖尿病日常养生保健不可不知的29个常识

- Question 1 什么是糖尿病
- Question 2 糖尿病的典型症状及发展是什么
- Question 3 糖尿病如何分型
- Question 4 糖尿病的诊断标准是什么
- Question 5 控制血糖的理想目标是什么
- Question 6 患糖尿病是因为吃了太多的糖吗
- Question 7 糖尿病的并发症有哪些
- Question 8 糖尿病的治疗原则是什么
- Question 9 国际糖尿病联盟提出的糖尿病现代治疗要点是什么
- Question 10 糖尿病该如何预防
- Question 11 何谓低血糖症
- Question 12 引起低血糖症的原因是什么
- Question 13 低血糖的典型症状是什么
- Question 14 如何缓解低血糖症状
- Question 15 注射胰岛素会成瘾吗
- Question 16 糖尿病是否可以根治
- Question 17 糖尿病患者如何树立正确的疾病观
- Question 18 糖尿病的饮食原则是什么
- Question 19 糖尿病患者进行饮食治疗时三大营养素如何分配
- Question 20 糖尿病患者应少吃多餐还是一日三餐
- Question 21 什么该吃什么不该吃
- Question 22 控制饮食后感到饥饿怎么办
- Question 23 糖尿病应如何安排全天的主、副食量
- Question 24 糖尿病患者能用甜味剂吗
- Question 25 糖尿病患者能吃糖吗
- Question 26 糖尿病患者能抽烟吗
- Question 27 糖尿病患者能喝酒吗
- Question 28 糖尿病患者可否结婚？

婚后能否妊娠

- Question 29 老年糖尿病患者在不同季节应注意哪些问题

饮食篇 科学饮食 调节健康血糖

高纤蔬菜类

营养藻菌类

鲜美水果类

低脂水产类

鲜香肉类

固本谷豆类

养生干果类

传统中药材及茶饮

附录A 健康饮食五步骤

附录B 食品交换份——让您的餐桌更丰富

附录C 食物升糖指数 (GI)

<<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>