

<<糖尿病算算算>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病算算算>>

13位ISBN编号：9787510114762

10位ISBN编号：7510114764

出版时间：2013-1

出版时间：中国人口出版社

作者：王兴国

页数：244

字数：150000

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>

<<糖尿病算算算>>

内容概要

这是由饮食营养专家王兴国专门为糖尿病患者打造的饮食指导用书。

它深层次解答了糖尿病患者关于饮食的各种困惑：不知道血糖变化的规律——抓住糖尿病饮食的核心关系，即食物 = 能量，告诉您通过饮食控制血糖的关键；很多东西不敢吃——逐层分析膳食宝塔，告诉您主食、奶类、水果、蔬菜、鱼肉蛋奶、大豆制品、食用油的食用方法；不知道怎样驾驶血糖——教您掌握膳食搭配的基本原则，让您轻松控制高血糖。

它提供了一套非常精准的食物搭配和膳食设计方法：传授一套标准的工具、标签、图表，教您用专家的眼光衡量每类食物的功用，快捷地掌握食物与营养、能量间的互换；给出权威的饮食宜忌建议，打破不敢吃的顾虑；帮您简捷实用的食谱计算方法，使控制饮食不再是一句空话，真正发挥抑制高血糖的作用。

<<糖尿病算算算>>

作者简介

王兴国

大连市中心医院营养科主任、主任医师（主任营养师），辽宁省营养学会理事，辽宁省公共营养师职业技能鉴定专家。

搜狐博客“营养医师王兴国的观点”浏览量五百余万，新浪博客“营养医师王兴国”粉丝十余万。

共出版饮食营养保健类著作17部，发表学术论文多篇，在《生命时报》、《健康时报》、《健康报》等多家报纸和《家庭医生》、《饮食科学》等健康杂志发表营养保健科普文章。

曾在大连人民广播电台主持营养科普节目《王老师营养时间》4年多。

经常接受电视台健康类节目的采访，参与录制大连电视台《健康动起来》、江苏卫视《万家灯火》等饮食营养节目。

<<糖尿病算算算>>

书籍目录

第1章：认识膳食结构

重视整体膳食结构

重视每餐膳食结构

第2章：计算能量和体重

食物即能量

1.计算能量目标值

2.检验总能量是否合理

计算体重

第3章：计算主食

计算主食数量，控制血糖水平

1.计算糖类

2.估算非主食类食物的糖类

3.计算主食应提供的糖类

4.计算每日主食量

5.主食分餐

6.把干重（生重）换算为湿重（熟重）

7.丰富每餐主食

科学搭配，降低餐后血糖

1.认识血糖生成指数（GI）

2.选择血糖生成指数（GI）较低的主食

3.少吃白米粥

4.高GI食物与低GI食物搭配食用

5.主食与鱼虾、肉类或蛋类搭配食用

6.主食与较多蔬菜搭配

7.一日多餐

8.其他有用的措施

第4章：计算奶类

奶类营养丰富

奶类GI较低

喝奶腹胀怎么办

1.不喝鲜奶喝酸奶

2.选择低乳糖牛奶

3.少量多次地饮奶

4.不要空腹喝奶

5.把牛奶或奶粉和其他食物混合烹调

如何选用奶制品

1.液态乳

2.酸奶

3.奶粉

4.奶酪

5.炼乳

6.羊奶

7.奶油

8.牛奶饮料或酸奶饮料

不食用奶类或奶制品怎么办

<<糖尿病算算算>>

- 1.增加大豆制品摄入
- 2.绿叶蔬菜也能提供一些钙
- 3.其他富含钙的食物
- 4.及时服用钙片

第5章：计算水果

- 为何要吃水果
- 选择低GI的水果
- 选择含糖较少的水果
- 水果作为加餐食用

第6章：计算蔬菜

- 蔬菜对糖尿病的益处
- 1.蔬菜营养价值很高
- 2.蔬菜提供膳食纤维
- 3.蔬菜提供植物化学物质

糖尿病如何选用蔬菜

- 1.叶和嫩茎类蔬菜
- 2.花类蔬菜
- 3.茄果类蔬菜
- 4.鲜豆类蔬菜
- 5.葱蒜类蔬菜
- 6.瓜类蔬菜
- 7.根茎类蔬菜
- 8.薯芋类蔬菜
- 9.菌藻类蔬菜

减少营养素损失的烹调措施

- 1.先洗后切，蔬菜要清洗后改刀
- 2.急火快炒
- 3.现做现吃，少吃剩菜
- 4.勾芡
- 5.加醋
- 6.生吃或焯水后凉拌

一些具有特殊意义的蔬菜

- 1.魔芋制品值得推荐
- 2.富含叶黄素的蔬菜保护眼睛
- 3.南瓜降糖不靠谱
- 4.苦瓜不能降血糖

第7章：计算蛋白质食物

计算鱼虾、肉类和蛋类

- 1.每天摄入多少蛋白质
- 2.提供蛋白质的食物
- 3.计算高蛋白食物

如何选用蛋类

- 1.蛋类的营养丰富
 - 2.每天吃一个或半个鸡蛋
 - 3.鸡蛋的适宜吃法
 - 4.不吃蛋类怎么办
- #### 如何选用鱼虾类和肉类

<<糖尿病算算算>>

- 1.鱼虾和肉类的营养价值
- 2.首选鱼虾类
- 3.多吃“白肉”少吃“红肉”
- 4.多“瘦”少“肥”
- 5.尽量少吃动物内脏
- 6.少吃肉类加工制品
- 7.合理烹调肉类

糖尿病合并肾功能不全能吃肉蛋奶吗

第8章：计算大豆制品

计算大豆制品

如何选择各种大豆制品

- 1.豆浆
 - 2.豆腐
 - 3.发酵大豆制品
- 杂豆类不属于大豆

第9章：计算烹调油

计算烹调油摄入量

- 1.计算脂肪摄入量
- 2.估算食物不包括烹调油中的脂肪
- 3.计算烹调油

如何选用烹调油

- 1.限量食用
- 2.食用油多样化
- 3.橄榄油
- 4.油茶籽油
- 5.亚麻油
- 6.不要食用动物油

糖尿病患者最佳用油方案

科学使用、储存烹调油

- 1.油温不要过高
- 2.隔绝空气、水汽和避光
- 3.购买小包装，先买先用

第10章：食盐和钠

盐与高血压

如何减少食盐摄入

- 1.使用小盐勺，改变口重习惯
- 2.推荐选用低钠盐
- 3.减少“隐性食盐”摄入
- 4.警惕加工食品中的钠
- 5.改变摄取食盐的不当行为

第11章：科学饮水

不要等口渴再喝水

每天喝多少水

少量多次，灵活饮水

喝好早晨第一杯水

首选白开水

第12章：嗜好品

<<糖尿病算算算>>

限制饮酒

适当多喝茶

咖啡适可而止

糖和甜味剂

少喝或不喝饮料

坚果要限量吃

1.限制用量，不可随意吃

2.坚果代替烹调油

第13章：读懂标签营养信息

配料表

1.什么是配料表

2.如何解读配料表

营养成分表

1.什么是营养成分表

2.解读营养成分表

营养声称

第14章：关注食品安全

日常膳食的安全问题

1.肉类中的亚硝酸盐

2.肉类中的抗生素及其他有害物质

3.蔬菜、水果中的农药残留

4.奶类中的掺假现象

5.餐馆地沟油

6.食品腐败变质或污染

购买食品时请认准安全标志

1.“QS”食品

2.无公害农产品

3.绿色食品

4.有机食品

5.其他与食品安全有关的认证

第15章：体力活动指南

糖尿病患者更应开展体力活动

适合糖尿病患者的运动形式

适合糖尿病患者的运动量

1.中等强度

2.运动时间和频率

3.各种体力活动的能量消耗

糖尿病患者运动注意事项

1.运动时注意防范低血糖

2.1型糖尿病不推荐运动疗法

3.运动要有计划且养成规律

4.注意保护有病变的器官

5.运动后的注意事项

第16章：降糖的保健食品

正确认识保健食品

科学选择保健食品

1.营养补充剂

<<糖尿病算算算>>

2.对控制血糖有益的保健食品

3.针对血脂异常的保健食品

4.针对高血压的保健食品

第17章：并发症的饮食对策

低血糖的饮食对策

糖尿病肾脏病变

高血压

血脂异常

高血黏度

糖尿病视网膜病变

糖尿病神经病变

糖尿病足

第18章：自我管理工具

食谱工具

1.食物成分表

2.食物重量秤

3.带刻度小油壶

4.盐勺

5.糖尿病食谱与膳食结构

6.营养补充剂

监测工具

1.便携式血糖仪

2.电子血压计

3.体重秤

4.电子计步器

糖尿病防治资料

<<糖尿病算算算>>

章节摘录

版权页：盐与高血压 高血压是导致中国居民死亡的第一位原因，也是糖尿病最常见的并发症之一。我国居民高血压患病率很高，每5个成人中就有1人患高血压。

高血压患者至少2亿。

而且，高血压患病率仍呈增长态势，估计我国每年新增高血压患者1000万人。

众所周知，食盐摄入量过多是高血压的重要诱因之一。

在我国，高钠、低钾膳食是大多数高血压患者发病的主要危险因素之一。

有60%的人吃食盐后血压会明显升高，食盐摄入量越大则血压越高。

我国对14组人群研究表明，膳食钠盐摄入量平均每天增加2克，收缩压增高2.0毫米汞柱，舒张压增高1.2毫米汞柱。

控制食盐摄入量，避免摄入过量的钠，是重要的健康促进措施。

中等体重的成年人，估计每天摄食盐3~5克即足以满足生理需要。

2006年世界卫生组织（WHO）建议每人每天摄盐量应控制在5克以下。

考虑到中国居民食盐摄入的实际情况，《中国居民膳食指南2007》建议，成年人每天食盐摄入量不超过6克。

糖尿病患者更需要控制食盐摄入，尤其是已有高血压的糖尿病患者。

《中国2型糖尿病防治指南2010》建议，食盐摄入量限制在每天6克以内。

6克盐是什么概念？

据2002年中国居民营养与健康状况调查，我国城乡居民平均每人每日盐摄入量为12克，其中农村多于城市，北方多于南方。

我国大部分居民有高盐饮食习惯，食盐摄入量普遍超标。

这种传统有悠久的历史，“南甜北咸”、“要解馋，辣和咸”、“盐是百味之王”等都是耳熟能详的语句。

随着经济水平的发展，膳食结构的变化，中国居民食盐摄入量有下降的趋势。

但是，口味习惯有很大的惯性。

现如今人们生活水平提高，菜肴日趋丰盛，副食品摄入量明显增加，如果不积极主动地控制食盐的摄入，即使口味不变，盐的浓度不变，则盐的摄入总量也会随着菜肴总量增加而增加。

如何减少食盐摄入 实践表明，改变一个人的饮食习惯并不容易。

因为目前中国居民食盐实际摄入量（12克）远远超过推荐摄入量（6克），所以控制食盐摄入量说易做难。

1.使用小盐勺，改变口重习惯 家庭烹调应使用专门的“盐勺”，一勺盐大致是2克。

每人每天6克盐，即3勺，每人每餐1勺。

假设三口人吃晚餐，那么一共可以用3勺盐（6克）。

<<糖尿病算算算>>

编辑推荐

《糖尿病算算算:吃好每天三顿饭》是北京协和医院临床营养科教授于康，中国农业大学食品科学博士范志红，北京友谊医院知名营养师顾中一联合推荐。

<<糖尿病算算算>>

名人推荐

糖尿病患者阅读本书，可以掌握简单的计算食谱方法和饮食搭配原则，使控制饮食不再是一句空话，真正发挥抑制高血糖的作用。

——北京协和圆完临床营养科教授 于康 人们常常认为糖尿病人这不能吃那不能吃，看了王兴国老师这本书，就会发现糖尿病饮食其实也有很多乐趣。

在丰富自己的食物来源，平衡备类营养的同时，血糖和相关健康指标也能得到控制。

书中解答了很多和食物有关的困惑，给出许多食物数据，可以作为营养师们的参考书。

——中国农业大学食品科学博士 范志红 本书克服了营养科普书最常见的三对矛盾：既科学（有循证依据）又通俗（建议明晰易懂）；既精准（用计算代替“适量”等废话）又方便（教你使用工具、标签、图表）；既全面（包括食品安全、保健食品等话题）又简练（抓膳食中的主要矛盾）。

我会推荐给我的粉丝们。

——北京友谊医院知名营养师 顾中一

<<糖尿病算算算>>

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>