

<<好生活百事通>>

图书基本信息

书名：<<好生活百事通>>

13位ISBN编号：9787533539863

10位ISBN编号：7533539869

出版时间：2012-1

出版时间：福建科技出版社

作者：龚仆

页数：199

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>

内容概要

《好生活百事通：糖尿病饮食宜·忌·慎》分类详解五谷杂粮、蔬菜、肉蛋、水产、水果、饮品等，常见食物，让你吃得安心，营养专家精心搭配的推荐食谱，帮助你丰富自己的餐桌。简单语言+丰富图解+温馨提示，给你最贴心的阅读享受。

<<好生活百事通>>

书籍目录

五谷杂粮类

宜食食材

玉米

小米

薏米

黑米

黑芝麻

燕麦

荞麦

绿豆

豌豆

黑豆

大豆

红小豆

绿豆糕

年糕

粽子

馒头

烙饼

面包

忌食食材

油条

麻花

饼干

月饼

方便面

锅巴

高粱

粉丝

西米

糯米

蛋糕

比萨

蔬菜类

宜食食材

黄豆芽

生菜

西红柿

菠菜

油菜

豆苗

空心菜

芹菜

洋葱

大白菜

<<好生活百事通>>

圆白菜
西兰花
苦瓜
黄瓜
茭白
冬瓜
丝瓜
魔芋
芥菜
莴笋
茄子
胡萝卜
蒜薹
白萝卜
蒜黄
西葫芦
木耳菜
蕨菜
芦笋
紫甘蓝
四季豆
茼蒿
茼蒿菜
黑木耳
银耳
香菇
猴头菇
金针菇
平菇
草菇
慎食食材
甘薯
土豆
芋头
菱角
尖辣椒
南瓜
香椿
香菜
韭菜
.....

肉蛋类
水产类
水果类
饮品类
其他食物
中药类

章节摘录

版权页：插图：绿豆糕由绿豆粉、豌豆粉、黄砂糖、桂花等原料制作而成，含有维生素A、维生素E、胡萝卜素和多种无机盐，能止渴消肿。

但绿豆糕中的糖分含量过高，食用后易导致血糖升高，不利于血糖稳定。

食用建议尽量不吃，如果实在想吃，要相应地减少主食量，同时可进食不影响血糖的食物，如大白菜、豆腐等，避免饥饿。

年糕的材料主要是糯米，其淀粉含量较高，而淀粉在人体内会转化为葡萄糖，容易使血糖升高。

年糕的水分含量少，不容易消化。

年糕在制作时加入了较多的糖，糖尿病患者食用过多，不利于血糖的稳定。

食用建议少吃为宜，而且要尽量选择少糖或无糖型的年糕。

编辑推荐

最全面最实用的糖尿病饮食宜忌慎速查宝典、营养师手把手教你如何选对食物稳住血糖、为读者提供最贴心的食物搭配和对症饮食方案、医学专家权威解读糖尿病饮食原则和要点。

慧眼识材，糖尿病患者饮食也无忧。

海报：

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>