

<<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：9787533539962

10位ISBN编号：7533539966

出版时间：2012-1

出版时间：福建科技出版社

作者：龚仆

页数：209

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

病要靠治、人要靠养，食物是养病护体的好助手！  
辨证饮食、去伪存真，三高人群吃对才健康！  
吃多吃少、择时而吃，三高人群需注意饮食细节！  
了解食物、探索营养，驾驭饮食才是永葆健康的王道！

龚仆编著的《三高人群饮食宜·忌·慎》聚焦六大类食物，分别详解每种食物对，血糖、血压、血脂的作用原理，使饮食结构更合理。

编排科学，双重检索，简单方便，一目了然。

高热量、高脂肪、高胆固醇、高糖食物列表，让你不再踏入饮食“雷区”。

慧眼识材，三高患者饮食也无忧。

书籍目录

测试糖尿病的自我测试

测试高血压的自我测试

测试高血脂的自我测试

水果、干果类

山楂

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

苹果

糖尿病——慎吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

猕猴桃

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

核桃

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

香蕉

糖尿病——慎吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

金橘

糖尿病——忌吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

葡萄

糖尿病——忌吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

草莓

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

红枣

糖尿病——忌吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

柚子

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

西瓜

<<好生活百事通>>

糖尿病——慎吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

桃

糖尿病——忌吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

柿子

糖尿病——忌吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

石榴

糖尿病——忌吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

菠萝

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

梨

糖尿病——慎吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

橙子

糖尿病——忌吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

桑葚

糖尿病——慎吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

柠檬

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

松子

糖尿病——慎吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

五谷杂粮类

荞麦

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

甘薯

糖尿病——慎吃

高血压——宜吃

<<好生活百事通>>

高血脂——宜吃

大豆

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

糯米

糖尿病——忌吃

高血压——忌吃

高血脂——忌吃

燕麦

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

黑豆

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

黑芝麻

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

玉米

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

糙米

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

花生

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

绿豆

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

红小豆

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

小麦

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

薏苡仁

糖尿病——宜吃

<<好生活百事通>>

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

黑米

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

蔬菜、菌菇类

西蓝花

糖尿病——宜吃

高血压——宜吃

高血脂——宜吃

韭菜

糖尿病——宜吃

……

肉蛋、水产类

中草药类

其他类

附录

章节摘录

版权页：插图：黑豆中所含的胰蛋白酶和胰凝乳蛋白酶等物质能增强胰腺功能，促进胰岛素分泌，缓解糖尿病患者的病情。

黑豆的血糖生成指数也很低，与餐桌上常见的主食，如馒头、米饭等相比，要低很多。

此外，黑豆中的花青素和胡萝卜素具有很强的抗氧化作用，对于血糖的控制也有辅助作用。

宜吃原因黑豆中所含的不饱和脂肪酸、膳食纤维、无机盐等营养物质，可以抑制血液中低密度脂蛋白的氧化速度，减少高血压等心血管疾病的发生。

黑豆中所含的花青素等抗氧化成分可维持血管健康、预防动脉粥样硬化。

所以，高血压患者常吃黑豆能缓解高血压以及高血压并发心脏病等症。

温馨提示黑豆购买之后，适合放置于有盖容器中，在阴凉、干燥、通风的环境中可长期保存。

宜吃原因黑豆中镁能够有效清除人体内的胆固醇；大量的不饱和脂肪酸也有降低胆固醇的作用。

黑豆所含的植物固醇不但不会被人体吸收，而且还能抑制人体对胆固醇的吸收，降低胆固醇在血液中的含量。

#### 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>