

<<怎样吃能控制糖尿病>>

图书基本信息

书名：<<怎样吃能控制糖尿病>>

13位ISBN编号：9787533757595

10位ISBN编号：7533757599

出版时间：2013-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：孙树侠 编著

页数：179

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>

## <<怎样吃能控制糖尿病>>

### 内容概要

“授之以鱼，不如授之以渔”，为了给糖尿病患者及其高危人群提供具体和直观的帮助，实际指导大家将科学的饮食调控方法有效运用到生活中，解决实际问题，使更多的糖尿病患者能够真正成为自己的医生和营养师，让自己和亲友受益，我们邀请了著名的营养学专家亲自编写了本书。

《怎样吃能控制糖尿病》针对糖尿病食疗这一中心内容，科学解答糖尿病患者们最关心的问题，并告诉广大读者：患了糖尿病什么可以吃，为什么可以吃，可以吃多少，怎么吃合适。

希望《怎样吃能控制糖尿病》能帮助糖尿病患者吃对食物，有效控制血糖；吃对方法，让身体健康。

## <<怎样吃能控制糖尿病>>

### 作者简介

孙树侠，现任农业部生物研究员、中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、世界卫生组织健康教育与促进合作中心学术委员会委员、中国健康教育协会常务理事、卫生部和国家文明办社区教育健康专家、中央国家机关健康大讲堂讲师团专家、联合国工业组织绿色产业专业委员会委员、《糖尿病系列特膳食疗食品的开发与推广》课题组专家委员会成员，曾主持多项国家和部委的研究和攻关项目，获8项发明专利，主编20多部专著、科普、教材等书籍。

## <<怎样吃能控制糖尿病>>

### 书籍目录

前言

第一章 吃对方法，才能更健康

为什么说饮食控制是糖尿病最根本的治疗方法之一

糖尿病患者对主要营养素有哪些特殊要求

糖尿病患者的饮食原则是什么

食物的升糖指数对糖尿病患者控制饮食有什么意义

糖尿病患者应该怎样安排日常饮食

第二章 吃对食物，轻松控制血糖

主食类

蔬菜类

肉类

水产类

水果类

干果类

食用油类

茶饮类

中草药

第三章 营养食谱，有效控制糖尿病

糖尿病在中医中的分类及其食疗原料的选择

营养食谱推荐——肉类食谱

营养食谱推荐——素菜食谱

营养食谱推荐——水产食谱

营养食谱推荐——汤粥类食谱

营养食谱推荐——茶饮类食谱

营养食谱推荐——主食食谱

每周食谱推荐

## &lt;&lt;怎样吃能控制糖尿病&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 主食对稳定血糖有什么益处 粮食类食物包括谷类和豆类两种，是人们日常饮食中不可缺少的食物。

粮食类食物所含有的碳水化合物、各种维生素、矿物质、热量、蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素等都是维持人体运行和健康的不可或缺的物质，对糖尿病患者来说，每日摄入适量的主食有着非常重要的作用。

谷类食物如大米、小米、玉米、面粉、高粱和荞麦等，是提供人体热量的主要来源，而且矿物质和8族维生素也占相当相对密度，在小米和黄米中还含有少量的胡萝卜素和维生素E。

虽说谷物是含糖量较多的食物，但谷物中也有许多利于控制血糖的成分，如纤维素，它能明显改善高血糖，减少胰岛素和口服药剂量。

另外，谷物中还含有较多的硒，可使视网膜上的氧化损伤降低，对预防并发症谷类食物如黄豆、黑豆、绿豆、豌豆、大豆红小豆、蚕豆等，含有较高的蛋白质，而且质量好，其中的氨基酸组成接近人体的需要，是优质蛋白。

豆类食物及其制品含钙质、铁量也较高，并且营养丰富，易于消化。

糖尿病患者的饮食治疗应是在控制总热量的情况下，根据三大营养物质相对密度来进行分配，其中碳水化合物占50%~65%、蛋白质15%~25%。

也就是说，摄入一定的粮食类食物不仅能够满足糖尿病患者对其他营养素的需求，而且更能为他们提供丰富的碳水化合物及优质蛋白等营养物质，这对稳定糖尿病患者的血糖有着非同小可的意义。

主食吃多少为宜 主食是供给身体活动和维持生命机体热量和蛋白质最经济、最迅速的来源。

如果糖尿病患者吃得过少，经常处于半饥饿状态，可使机体的升糖激素增多和脂肪利用增多，容易分解成酮体，与糖尿病高血糖酮症一样，属于机体的危机状态，对人体可能造成很大的损害。

同样，糖尿病患者如果主食吃得过多，血糖、尿糖指数就会升高，同样不利于病情的控制。

科学地讲，糖尿病患者的主食，应占每天进食总热量的55%~65%，应根据患者的病情、体重和活动强度来计算自己每天进食主食的量。

例如一个中等体形和轻活动量的糖尿病患者每天需要的总热量为6400千焦，那么他饮食中碳水化合物所占的热量就是 $6400 \times 60\% = 3840$ 千焦，而1克碳水化合物产生的热量是16千焦，那么这名患者每天需要碳水化合物的量就是 $3840 \div 16 = 240$ 克。

如果按照碳水化合物占主食总量的75%来算，那么这名患者每天需要的主食量就是 $240 \div 0.75 = 320$ 克。专家建议，糖尿病患者在患病初期，每天宜摄取主食200克左右，以后可以根据病情和用药情况逐渐调整。

轻体力劳动者每天主食的量应为200~300克，中等体力劳动者为300~400克，个别重体力劳动者每天的主食的量应控制在400~500克为宜。

糖尿病患者每天主食的量要灵活掌握。

比如当血糖、尿糖偏高时，进食量要适当减少；当劳动强度增大时主食量可比往常增加50~100克，也就是说，饮食量要随着胰岛素或体力活动的增减而增减。

## <<怎样吃能控制糖尿病>>

### 编辑推荐

《怎样吃能控制糖尿病(图解全彩版)》通过133种常见食材，了解糖尿病患者可以吃什么，可以吃多少，怎样吃合适。  
6类糖尿病营养食谱，简单易学，自己DIY，“我的饮食我做主”。

<<怎样吃能控制糖尿病>>

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>