

<<血糖高了怎么吃?>>

图书基本信息

书名：<<血糖高了怎么吃?>>

13位ISBN编号：9787534147814

10位ISBN编号：7534147816

出版时间：2012-8

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：犀文图书 编写

页数：152

字数：180000

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>

<<血糖高了怎么吃?>>

前言

高血糖是指空腹（8小时内无糖及任何含糖食物摄入）血糖高于正常范围的一种症状。高血糖不是一种疾病的诊断，只是一种血糖监测结果的判定，不完全等于糖尿病，但在糖尿病患者中最为常见，所以本书主要以糖尿病为主导，讲述高血糖的基础常识和患者日常生活与饮食等内容。糖尿病是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染、自由基毒素、精神因素等各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征，简单地讲是一种血液中的葡萄糖堆积过多引起的疾病，临床上以高血糖为主要特点。

糖尿病的典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现，即“三多一少”症状，一旦控制不好会引起并发症，导致肾、眼、足等部位的病变，且无法治愈，被称为“沉默的杀手”。

高血糖是常说的“三高”之一，是现代文明衍生出来的病症，被称为“文明病”、“富贵病”。

很多“糖友”都知道许多食物是不能食用的，因为饮食控制得好坏，会直接影响病情的发展。

因此，在防治高血糖的过程中，“控制饮食”占据着非常重要的地位。

但是很多高血糖患者在控制饮食时存在许多误区，比如：不甜的食物随便吃；吃过量了就加药；打上胰岛素就随便乱吃了；控制正餐却零食不断；动物油不吃，却吃了很多植物油；只吃细粮不吃粗粮...这些都是不科学的饮食习惯，对降糖不仅没有帮助，反而会加重病情，是“糖友”们应特别注意的。

如何做到合理搭配膳食呢？

专家建议，高血糖患者饮食中主食要尽量做到粗细粮搭配合理，把粗粮和细粮掺和起来吃，比如可以食用由“玉米面+大麦面”组成的“二合面”或“玉米面+大麦面+荞麦面”组成的“三合面”做的面条和馒头，也可以吃“大米+绿豆”组成的“二米饭”或“大米+绿豆+燕麦”组成的“三米饭”。

当然也可以根据个人喜好，在一日三餐中分开安排，1~2餐粗粮，1~2餐细粮。

这样既能摄入较多的膳食纤维、维生素及矿物质等营养素，又可以改善餐后血糖。

高血糖对人类造成的危害很大，还可以导致心血管病变、肾脏病变、神经病变、视网膜病变、足部溃疡等疾病。

高血糖患者需要通过了解谷物、蔬菜、水果、肉食等食材的成分、营养功效、药理作用、宜忌等，再根据合理的膳食搭配，科学饮食，均衡营养，持之以恒，一定能将血糖控制在理想范围内，享受和正常人一样的生活。

这本《血糖高了怎么吃？

》就是在这样的前提下诞生的，希望能为广大高血糖患者带来福音，成为你们控制高血糖漫漫征途上的亲密朋友。

在编写本书的过程中，编者参考了许多相关的书籍，在此特别向原作者表示衷心的感谢。

当然，文中难免有不当之处，也不一定适用于每一位患者，希望患者根据自己的实际情况在医生的指导下借鉴使用，辨证治疗才是最有效的方法。

祝愿广大“糖友”早日康复！

<<血糖高了怎么吃?>>

内容概要

本丛书通过精心的策划、合理的编排，分别介绍了“三高”的基础知识以及“三高”人群适宜食用的食材（附有营养健康的食疗菜例），为“三高”人群提供了一种健康、安全的日常饮食方案，增强“三高”人群及其家庭对日常饮食的关注和重视，从而减轻“三高”带来的痛苦和伤害。

<<血糖高了怎么吃?>>

作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。

公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。

犀文出版的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。

犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。

犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。

犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。

正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

<<血糖高了怎么吃?>>

书籍目录

第一章 认识高血糖

第一节 初步了解高血糖

高血糖究竟是什么

形成高血糖的原因

高血糖的常见症状

高血糖对人体健康的危害

容易患高血糖的人群

要控制好体重

饮食和运动疗法是根本

定期进行身体检查

不要忽视并发症的检查

要建立疗养手册，随身携带高血糖病卡

患者家属应注意的相关问题

第二章 高血糖患者的食物降糖指南

第一节 饮食治疗的目标及原则

食疗目标

食疗要遵循的原则

第二节 饮食疗法注意事项

高血糖患者如何挑选食物

适当改变饮食方法

食物交换份的安排与计算方法

科学应对饥饿感

并发症患者更要小心饮食

不宜食物莫贪吃

“糖友”常见的饮食误区

第三节 24种降糖蔬菜

南瓜——减慢糖类吸收速度

苦瓜——“植物胰岛素”

芦荟——持续降低血糖浓度

冬瓜——抑制糖类转化成脂肪

洋葱——促进胰岛素分泌

芦笋——降低血糖，防治心脑血管疾病

香菇——降压降脂，降低血糖

胡萝卜——防治高血糖并发视网膜病变

大白菜——延缓餐后血糖上升

韭菜——降糖降脂

黄瓜——补充水分，降低血糖

口蘑——调节糖代谢，辅助控制血糖

金针菇——可减轻或延缓高血糖并发症的发生

鸡腿菇——降低血糖

茄子——可预防并发症

芥蓝——降低餐后血糖

菠菜——使血糖保持稳定

苋菜——减少并发症的发生率

空心菜——合有“植物胰岛素”成分

<<血糖高了怎么吃?>>

马齿苋——调整糖代谢，降低血糖

卷心菜——高血糖患者的理想食物

花椰菜——改善糖耐量以及血脂水平

竹笋——使餐后血糖平稳

辣椒——明显降低血糖

第四节 11种降糖肉食及水产品

蚕蛹——降低血糖

泥鳅——降低血糖，有效防治高血糖合并骨质疏松症

黄鳝——降糖作用非常显著

蛤蜊——有效调节糖代谢，预防并发症

海带——明显降低血糖，保护胰岛细胞

裙带菜——降糖、降脂

猪胰——与人体胰岛素化学结构类似

鱿鱼——改善患者的各种症状，预防并发症

乌鸡——有效预防高血糖

鲤鱼——调节患者的内分泌代谢

牛肉——提高胰岛素合成、代谢的效率，预防心血管并发症

第五节 7种五谷杂粮多吃可降糖

荞麦——降糖、降压、降血脂

燕麦——降低人体对胰岛素的需求，预防并发症

薏米——防治并发症

黄豆——降低血糖、尿糖

黑豆——调整血糖代谢

绿豆——辅助治疗高血糖及肥胖症

豇豆——促进胰岛素分泌，加强糖代谢

第六节 12种可降糖的水果

柚子——预防高血糖微血管并发症

樱桃——促进体内胰岛素的分泌，降低血糖

草莓——辅助降糖

苹果——预防血糖骤升骤降

橄榄——预防高血糖并发症

无花果——提高人体免疫力

西瓜——高血糖患者安全营养的水果

哈密瓜——适用于高血糖合并肾病者

桃子——使患者餐后的血糖水平下降

荔枝——含有能降低血糖的物质

猕猴桃——调节糖代谢，防治心血管疾病

菠萝——降低血糖水平

第七节 5种可降糖的干果

核桃——降糖，预防心血管系统并发症

花生——预防心血管系统并发症

西瓜子——预防患者发生周围神经功能障碍

南瓜子——减轻或延缓并发症的发生

腰果——防治高血糖及其并发症

第八节 8种“糖友”可安全食用的调味品及饮品

橄榄油——防止和延缓高血糖的发生

香油——控制血液中的胆固醇增加

<<血糖高了怎么吃?>>

葵花子油——预防“三高”病症

生姜——防止高血糖引发的白内障

绿茶——降低血糖，帮助患者康复

红茶——保持血糖稳定，帮助女性患者预防骨质疏松症

大蒜——明显降低血糖

食醋——降低餐后血糖

第九节 10种可降糖的食两用食物

洋姜——降低血脂，控制血糖

黄芪——对高血糖并发肾病有改善作用

莲子——对患者的多尿症状有疗效

玉竹——修复胰岛功能

山药——可控制饭后血糖升高

黄精——预防高血糖并发心血管疾病

地黄——改善患者的胰岛素抵抗力

桔梗——降糖作用显著

人参——增强免疫力

山楂——预防并发症的发生

附录

高血糖控制指标

常吃食物升糖指数(GI)表

食物烹饪温馨贴士

外出吃饭如何做到放心

<<血糖高了怎么吃?>>

编辑推荐

《血糖高了怎么吃?》编辑推荐：“三高”是指高血压、高血脂、高血糖，属于高发慢性非传染性疾病，在成年人群中患病率特别高。

“三高”病情复杂，对饮食要求非常严格，科学、合理、健康的饮食是预防和辅助治疗“三高”的重要手段。

<<血糖高了怎么吃?>>

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>