

<<糖尿病吃什么怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病吃什么怎么吃>>

13位ISBN编号：9787538161700

10位ISBN编号：7538161708

出版时间：2010-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：于康 编

页数：289

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>

## <<糖尿病吃什么怎么吃>>

### 前言

如果把糖尿病教育、医学营养治疗、运动治疗、药物治疗和血糖监测比作糖尿病综合治疗的“五驾马车”，那么，医学营养治疗就是驾辕之马，也就是糖尿病综合治疗的基础。

然而，因为饮食习惯、食物种类和烹调方法的差异较大，使得医学营养治疗的头绪繁多。

对于糖尿病患者而言，最根本的办法是掌握饮食治疗的方法，并持之以恒地应用于日常生活中，做自己的营养医生，才能终生受益。

饮食治疗成败的关键是对食物的正确取舍——应该选择什么食物，不该选择什么食物，哪些食物“宜”，哪些食物“忌”，这是每个糖尿病患者以及他们的家属应充分了解的问题，也是每个面临糖尿病威胁的健康个体应充分了解的问题。

本书从营养治疗的基本原则、体重的计算、能量的确定、食物选择和食谱设计等多个角度深入浅出地介绍了糖尿病饮食治疗的方法，提供了基于不同能量条件下的参考食谱。

同时，针对糖尿病患者常见的问题和误区进行解答。

在介绍糖尿病营养治疗的原理和方法的基础上，本书详细介绍了74种适宜食物和26种不宜食物的有关信息，并列举了不同能量系列的食谱和常见菜肴的制备方法。

我们曾经将这本书中的很多内容运用于糖尿病营养宣教的实际工作中，收到了良好的效果和反馈。

今天我们将其整理成册，奉献给广大糖尿病患者。

我们希望也相信这本书能为糖尿病患者有效地解决饮食和营养问题提供有益的帮助。

当然，“尽信书，等于无书”。

我们鼓励糖尿病患者发挥自己的能动性，“站在书上读书”，将书中的观点与自己的生活 and 饮食特点结合起来，把生涩的理论文字变成厨房里和餐桌上的鲜活食品，这才能真正成为自己的营养医生，这才是糖尿病患者获取营养、控制血糖、维护健康的正路，这才是我们编写和出版本书的初衷。

感谢所有为本书的编写和出版作出贡献的人。

同时，也期待大家对本书提出宝贵的建议和意见。

## <<糖尿病吃什么怎么吃>>

### 内容概要

《糖尿病吃什么怎么吃》从营养治疗的基本原则、体重的计算、能量的确定、食物选择和食谱设计等多个角度深入浅出地介绍了糖尿病饮食治疗的方法，提供了基于不同能量条件下的参考食谱。同时，针对糖尿病患者常见的问题和误区进行解答。

在介绍糖尿病营养治疗的原理和方法的基础上，《糖尿病吃什么怎么吃》详细介绍了74种适宜食物和26种不宜食物的有关信息，并列举了不同能量系列的食谱和常见菜肴的制备方法。

## <<糖尿病吃什么怎么吃>>

### 作者简介

于康，北京协和医院临床营养科副主任医师、副教授。

毕业于中山医科大学，为我国第二批临床营养大学本科毕业生。

后于中国协和医科大学获内科学系消化专业医学硕士学位。

现任中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员，中华医学会肠外肠内营养学会分会委员，中华预防医学会健

## &lt;&lt;糖尿病吃什么怎么吃&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 糖尿病的营养治疗 第1部分 您了解的50个营养关键词 关键词1——营养 关键词2——食物 关键词3——营养素 关键词4——能量 关键词5——产热营养素 关键词6《中国居民膳食指南》 关键词7——平衡膳食 关键词8——平衡膳食宝塔 关键词9——保健食品 关键词10——蛋白质 关键词11——氨基酸 关键词12——必需氨基酸 关键词13——脂肪 关键词14——脂肪酸 关键词15——必需脂肪酸 关键词16——碳水化合物 关键词17——葡萄糖 关键词18——胆固醇 关键词19——维生素 关键词20——维生素A 关键词21——维生素D 关键词22——维生素E 关键词23——维生素C 关键词24——维生素B1 关键词25——维生素B2 关键词26——叶酸 关键词27——矿物质 关键词28——钙 关键词29——铁 关键词30——锌 关键词31——硒 关键词32——水 关键词33——膳食纤维 关键词34——四大基石 关键词35——食物多样化 关键词36——酸碱平衡 关键词37——谷类 关键词38——菜果 关键词39——奶类 关键词40——豆类 关键词41——动物食品 关键词42——酒 关键词43——盐 关键词44——橄榄油 关键词45——戒烟 关键词46——营养门诊 关键词47——饮食日记 关键词48——运动 关键词49——健康食品TOPI0 关键词50——垃圾食品TOPI0 第2部分 糖尿病——你知道多少? 第3部分 糖尿病的防治 第4部分 糖尿病的医学营养治疗 第5部分 糖尿病的饮食制备 第6部分 糖尿病的一系列食谱 第7部分 糖尿病菜肴制备 第8部分 常见问题及回答 第9部分 走出误区 第10部分 低血糖反应的医学营养治疗 第11部分 糖尿病并发症的医学营养治疗 第12部分 妊娠糖尿病的营养 第13部分 儿童糖尿病的营养 第14部分 糖尿病营养与运动 第二篇 糖尿病的食物宜忌 第1部分 糖尿病患者的适宜食物 第2部分 糖尿病患者的不宜食物 附录 中国居民每日膳食中部分营养素适宜摄入量

## <<糖尿病吃什么怎么吃>>

### 章节摘录

插图：糖尿病并不是一种新发现的疾病，它与人类的关系“源远流长”。

可以这样讲，糖尿病的历史几乎与人类历史一样久远；与糖尿病斗争并不断克服一个又一个与糖尿病有关的难题的历史，就是人类医学和相关学科发展的历史缩影。

还是让我们来看看重要的历史记录吧——2000年前，《黄帝内经》中已对“消渴”（即糖尿病的症状）有所描述。

隋代，《古今录验方》将糖尿病定名为“消渴症”，并详尽描述了有关的病因、症状、临床表现和治疗等，这些文字在今天看来，仍闪烁着人类智慧的火花。

100多年前，加拿大糖尿病医生班亭首次将一种名叫“胰岛素”的东西用于糖尿病治疗并最终获得成功。

在美国纽约时代广场举行的庆祝发现胰岛素的盛大欢乐场面，甚至超过了第一次世界大战结束时在时代广场举行的庆祝典礼的规模。

那些“忍饥挨饿”的糖尿病患者，终于可以“稍稍”放心地多摄取一些他们平素“可望而不可即”的肉类、谷类和油脂类食物了。

而这一切，在发现胰岛素之前，是想也不敢想的事情。

从发现胰岛素开始，人们逐渐摸索出一套完整的治疗糖尿病的方案，在其后的岁月中，无数的学者、医生和患者，通过不懈的努力，使这一方案不断完善，趋向合理。

## <<糖尿病吃什么怎么吃>>

### 编辑推荐

《糖尿病吃什么怎么吃》：临床营养科专家于康倾力奉献糖尿病离不开吃，吃对了才会更健康 10条黄金法则，坚持了，您就健康 50个关键词，让您轻松掌握饮食疗法 100种食物信息，让您科学选对食物 营养、简单的食谱，让您不再为吃而发愁 海量资讯，让您成为自己的营养专家

<<糖尿病吃什么怎么吃>>

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>