

<<新编糖尿病最佳食谱>>

图书基本信息

书名：<<新编糖尿病最佳食谱>>

13位ISBN编号：9787538440393

10位ISBN编号：7538440399

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：良石，任艳灵 主编

页数：237

字数：200000

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>

<<新编糖尿病最佳食谱>>

前言

“吃什么可以降血糖”，这应该是糖尿病患者最常思考的问题了。

事实上，这确实是不少糖尿病患者的大难题。

“自己是自己的医生”，这尤其适合糖尿病患者。

糖尿病是一种慢性生活方式疾病，且目前国内外尚没有一种方法可以根治，只有有效控制血糖方可以稳定病情。

控制血糖除需要药物的辅助外，主要靠在日常生活中慢慢调理，这其中饮食就是最关键的。

由于糖尿病知识的普及，很多糖尿病患者都多多少少知道些糖尿病的基本知识。

然而，这远远不够，仍然有不少糖尿病患者和家属在琳琅满目的菜市场中徘徊，不知该如何选择。

甚至有些患者认为“吃水果会升高血糖”、“吃鸡蛋会升高胆固醇”等，而这些正是饮食误区。

这些似乎都说明了“糖尿病患者挑选食物确实不是一件简单的事情”。

你是否厌倦了你餐桌上的食物呢？

你是否想回到有滋有味的美食时代呢？

本书可以轻松帮你完成这个愿望。

本书紧跟中医“药食同源”的说法，从日常生活中的食物入手，为糖尿病患者量身制作，烹制了一道又一道关食，让糖尿病患者在治疗的同时，也会体会到饮食的乐趣。

<<新编糖尿病最佳食谱>>

内容概要

令糖尿病人最头痛的事情莫过于如何正确的饮食了。

本书源于现代医学对食疗的认识，以向糖尿病患者提供最佳食谱为出发点，科学地为患者选择最佳食物，并针对糖尿病进行了热能分析，推出了最佳热能控制食谱，且在最后贴心地为不同年龄段、不同身体状况的糖尿病患者以及糖尿病并发症患者搭配出了最佳食谱。

可谓内容丰富，原料易懂，制作简便，是日常预防和治疗糖尿病的最佳帮手。

<<新编糖尿病最佳食谱>>

书籍目录

第一章 糖尿病患者的最佳食物选择 第一节 糖尿病患者最佳饮食原则 一、多吃杂粮等粗纤维食物 二、水果要科学选择 三、适度加餐十分必要 四、吃清淡少盐食物 五、适量饮酒要牢记 六、养成良好的饮食习惯 第二节 有助降血糖的最佳食物 一、最佳谷类 二、最佳蔬菜类 三、最佳水果类 四、最佳肉类 五、其他 第三节 制定糖尿病患者最佳食谱 一、食物性味最佳分类 二、食物的辨证选材 三、各类食物的配伍禁忌 第二章 糖尿病患者最佳热能控制食谱 第一节 最佳低热能菜谱 一、最佳热菜类 二、最佳凉菜类 第二节 最佳中等热能食谱 一、最佳荤素菜类 二、最佳水产菜类 三、最佳豆类及其制品 四、最佳禽、蛋、肉菜类 第三节 最佳高热能主食谱 一、最佳面类主食 二、最佳谷类主食 第四节 最佳食谱的热能计算方法 一、粗算法及细算法 二、主食固定法 三、统一菜肴法 四、食物交换法 第三章 糖尿病患者最佳调养食谱 第一节 普通糖尿病患者最佳居家调养食谱 一、饮食要求 二、一周食谱举例 第二节 需住院治疗的糖尿病患者最佳调养食谱 一、糖尿病1号食谱 二、糖尿病2号食谱 三、糖尿病3号食谱 四、糖尿病4号食谱..... 第四章 糖尿病及其并发症的最佳中医食疗方 第五章 特殊糖尿病患者最佳调养食谱附录 常见食物一般营养成分及热能速查表

<<新编糖尿病最佳食谱>>

章节摘录

第一章 糖尿病患者的最佳食物选择第一节 糖尿病患者最佳饮食原则一、多吃杂粮等粗纤维食物随着人们物质生活水平的不断提高，开始讲究精美的食品。

但长期吃精制的米、面，将引起许多“现代病”，因为稻谷的外皮和胚芽中含有丰富的B族维生素，而小米和杂粮中含维生素B₁较多。

较多。

五谷经过精加工后，其外皮、胚芽和粗纤维中的许多营养素会遭到破坏。

近年来许多国家在保健食品的营养素中加入植物粗纤维治疗糖尿病，取得了一定效果，实践证明，植物粗纤维不但能果腹以减轻饥饿感，还能使葡萄糖的吸收减慢，改善葡萄糖耐量试验，降低空腹血糖和餐后血糖的浓度，效果更显著的是降低餐后血糖上升的幅度。

此外，它还能降低血脂，防止便秘，预防心血管疾病、慢性胆囊炎、胆石症、结肠癌等并发症。

糖尿病饮食中粗纤维的数量以每日15-20克为宜，且最好来自天然食品。

总之，对于糖尿病患者来说，饮食粗比细好。

目前医学界、营养学界对天然食物荞麦、麸皮产生了极大的兴趣，肯定了它们对糖尿病、冠心病、高血压等疾病的食疗作用。

<<新编糖尿病最佳食谱>>

编辑推荐

《新编糖尿病最佳食谱》由吉林科学技术出版社出版。

<<新编糖尿病最佳食谱>>

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>