

<<怎么吃血糖才会降>>

图书基本信息

书名：<<怎么吃血糖才会降>>

13位ISBN编号：9787538451238

10位ISBN编号：7538451234

出版时间：2011-4

出版时间：石悦 吉林出版集团，吉林科学技术出版社 (2011-04出版)

作者：石悦

页数：197

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>

## <<怎么吃血糖才会降>>

### 前言

前言 近年来,随着人们生活水平的提高、人口老龄化进程的加快、肥胖发生率的增加,糖尿病的发病率出现了迅速上升的趋势。

为了治好这种病,人们可谓使尽了各种办法,当然更多的是向医生寻求帮助。

在医生的帮助下,绝大多数糖尿病患者的病情有了一定的好转,但糖尿病是一种慢性疾病,是终身都不可能痊愈的。

为了减轻身体的病痛,越来越多的人认识到了食疗对糖尿病的重要意义。

很多糖尿病患者在接受治疗的同时,也开始注重食疗法调养。

食疗是中医治疗糖尿病的重要特色。

其实,在很早以前,中医就认识到:食物不仅能为身体提供营养,而且还能治疗一定的疾病。

近代医学家张锡纯在《医学衷中参西录》中就说过:食物“病人服之,不但疗病,并可充饥;不但充饥,更可适口,用之对症,病自渐愈,即不对症,亦无他患”。

由此可见,食物的作用不仅仅是“养”,还在于“疗”。

人们之所以会患糖尿病,其根本原因之一在于不健康的生活方式,尤以饮食方式为主。

如果你明白了这一点,积极地改变自己的不良的饮食习惯,糖尿病还是“可防、可治”的。

不管糖尿病属于哪种类型,不论病情是轻还是重;也不论有没有并发症,是否使用胰岛素或口服降糖药治疗,都应该严格坚持控制饮食。

对肥胖的 2 型糖尿病患者和老年型病例来说,只要把饮食疗法作为主要的治疗方法,适当地配合口服降糖药,就能达到有效地控制病情的目的。

对 1 型糖尿病患者及重症病例而言,只要在接受胰岛素等药物治疗的基础上,积极控制自己的饮食,就可以使血糖得到有效的控制,并防止病情的恶化。

在本书中,不仅介绍了各种药膳的相关知识,还提供了大量的具有典型治疗效果的药膳食谱。本书冲破了传统饮食观念的窠臼,将会带读者进入一个崭新的食疗世界,让您吃出健康,重新享受到“食”的乐趣!

这是一本有助于解除糖尿病患者烦恼的书。

书中的食谱都是经过临床实验过的,疗效理想,只要坚持按此服用,对缓解病情会有一些的帮助。

需要注意的是,饮食治疗像其他任何一种治疗方法一样,都必须到正规医院找专业医生或营养师进行咨询,要在医生的指导下科学地进行饮食治疗。

## <<怎么吃血糖才会降>>

### 内容概要

对于糖尿病患者而言，食物就是最好的医药。

吃好、吃对就是最好的治疗方法。

《怎么吃血糖才会降》不仅介绍了各种药膳的相关知识，还提供了大量的具有典型治疗效果的药膳食谱。

本书冲破了传统饮食观念的窠臼，将会带读者进入一个崭新的食疗世界，让您吃出健康，重新享受到“食”的乐趣！

这是一本有助于解除糖尿病患者烦恼的书。

书中的食谱都是经过临床实验过的，疗效理想，只要坚持按此服用，对缓解病情会有一定的帮助。

## <<怎么吃血糖才会降>>

### 书籍目录

第一章 糖尿病患者的饮食原则糖尿病患者的饮食禁忌坚持三低饮食，远离糖尿病并发症按照体重，设计饮食保证充足的膳食纤维摄入量选择适合自己的水果不要食用含碳水化合物过高的甜食少吃动物内脏不能用不吃主食来控制血糖帮糖尿病患者解决小问题第二章 降血糖的主食大米——有益的粗纤维食物玉米——降糖的良品薏米——含膳食纤维丰富黑米——维持血糖平衡黄豆——辅助治疗糖尿病佳品黑豆——低血糖生成指数的良品绿豆——糖尿病的辅助治疗佳品荞麦——降糖、降压、降血脂的好食品燕麦——控制、调节血糖糖尿病患者主食推荐帮糖尿病患者解决小问题第三章 降血糖的蔬菜黑木耳——显著降血糖的黑色蔬菜紫菜——增强细胞免疫力和体液的免疫功能苦瓜——提高人体的免疫力胡萝卜——增加冠状动脉血流量蕹菜——降低胆固醇、甘油三酯洋葱——扩张血管、降低血液黏度大蒜——迅速降低体内血糖水平山药——降低血糖的佳品芹菜——显著降低血压菠菜——使血糖保持稳定莴苣——富含胰岛素激活剂的佳品黄瓜——降血糖好蔬菜番茄——降血压的良蔬香菇——降血压、降胆固醇、降血脂的上品茄子——降血脂、血压的蔬菜.....第四章 降血糖的水果第五章 降血糖的肉类第六章 降糖的茶饮第七章 降糖养生的药膳第八章 强化药效的辅助食疗第九章 预防并发症的辅助食疗第十章 糖尿病患者四季饮食

## <<怎么吃血糖才会降>>

### 章节摘录

版权页：插图：在淀粉食物中，其中的快消化成分，比如游离葡萄糖、蔗糖中的葡萄糖等，可以很快地在小肠中被吸收并升高血糖水平；而一些抗性淀粉或其他形式的膳食纤维，则会进到结肠内部，先经过细菌的发酵，然后才会被吸收，因此，可以缓慢而平稳地对血糖做出反应。

关于食物的“血糖生成指数（GI）”越来越受到人们的关注。

食物“GI值”是通过人体试食实验得出来的一个数据，主要反映了食物对血糖的综合影响。

糖尿病患者在选择含碳水化合物的食物时，应该对这一项多一些了解，了解哪一类食物GI值比较低，哪一类食物的GI值比较高。

比如蔬菜、豆类、肉类、奶类的GI值就比较低，而精制糖类、粮谷类、少数水果等的GI值则比较高。

对糖尿病患者来说，要尽量减少食用含碳水化合物过高的甜食，争取做到坚决杜绝。

比如蜂蜜、红糖、冰糖、糖果、糕点、杏仁茶等，这些含纯糖的食品要尽量少吃。

糖尿病患者不但要严格限制碳水化合物的摄入量，而且要注意不同类型的碳水化合物的“质”对血糖的不同影响。

虽然一些碳水化合物可以对血糖的吸收起到一定的延缓作用，可是，有些含有碳水化合物的食物却可能会增加糖尿病、心血管疾病的发病率。

食用了低血糖指数的食物后，不会使人过早地感到饥饿；而进食了高血糖指数的食物后，却可以引起餐后血糖的快速增高。

低GI食物不仅能有效地控制餐后胰岛素的异常，还能有效地控制血糖的异常，有利于保持血糖浓度的稳定，糖尿病患者应该食用。

## <<怎么吃血糖才会降>>

### 编辑推荐

《怎么吃血糖才会降》：生活智慧掌中宝，健康知识一本通。  
对于糖尿病患者而言，食物就是最好的医药。  
吃好、吃对就是最好的治疗方法。

<<怎么吃血糖才会降>>

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>