

<<糖尿病人的饮食调控与自我保健>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病人的饮食调控与自我保健>>

13位ISBN编号：9787542725745

10位ISBN编号：7542725742

出版时间：2004-02-01

出版时间：上海科学普及出版社

作者：钟济南

页数：228

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>

<<糖尿病人的饮食调控与自我保健>>

内容概要

本书是一本面向大众的实用性、手册性科普图书。

全书包括饮食调控篇和自我保健篇两部分。

饮食调控篇是从糖尿病患者的角度，导入“控制论”和“调节原理”的观点，并示范性地提供了食谱系列制定的例子，以满足饮食调控的需要。

自我保健篇强调了在自我保健的过程中，要自己把握自己的健康和生命。介绍了一些可供选用的自我保健方法和技巧。

读者对象：糖尿病人及家属、肥胖人群、从事糖尿病防治的人士和社会保健指导人员等。

<<糖尿病人的饮食调控与自我保健>>

书籍目录

饮食调控篇 一、食物的营养成分 1、糖类 2、蛋白质 3、脂肪 4、维生素 5、无机元素 6、常用天然食物的营养素及其所含热量 二、饮食与糖尿病的关系 1、蛋白质 2、糖类 3、脂肪 4、高纤维饮食 5、减少钠的摄入 6、补充微量元素 三、糖尿病病人在饮食方面的选择 四、饮食治疗的原则 五、控制饮食的计算方法 六、实现饮食调控中的相关事项 1、饮食治疗应是在足够热量的均衡饮食 2、不吃或少吃蜜食和甜食 3、并发症的处理 4、低血糖反应时的措施 5、饥饿感时的处理 6、老年糖尿病病人进食注意事项 7、儿童糖尿病病人进食注意事项 8、糖尿病病人的吃“糖”的问题 9、糖尿病病人选用低热量或无热量的“甜味剂”代替糖的问题 10、糖尿病病人的脂肪膳食问题..... 七、以天在食物为基础的食谱制定与等值热量食谱替换的例举 八、糖尿病常用的民间食疗方法 自我保健篇 一、从自我保健的角度对“饮食调控”的补充 二、适量的有氧运动锻炼是糖尿病人养生与保健的重要内容 三、糖尿病病情监测 四、糖尿病人的自我“心理调控” 五、糖尿病人要有良好的睡眠保证 六、糖尿病病人对付便秘的办法 七、糖尿病人的家庭护理原则和要点 八、糖尿病人自我保健状况的测评 附录一 关于“饮食调控与糖尿病”软件(简介) 附录二 有关的辅导材料主要参考文献和资料

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>