

<<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：9787542745842

10位ISBN编号：7542745840

出版时间：2010-8

出版时间：上海科学普及出版社

作者：葛焕琦

页数：204

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

糖尿病被称为现代社会富裕病，它与人的饮食不当、营养过度、食物过于精细有着直接的关系。在饮食当中，一些营养元素缺乏也会诱发和加重糖尿病。

如，人体缺铬、锌、锰等微量元素，就会导致胰岛素分泌障碍，降低胰岛素对血糖的调节作用；人体缺钙时，葡萄糖或其他刺激则会引起胰岛素分泌减少，进而促发糖尿病。

但是，现代人往往强调食物精细、美味，而且大多偏食，这样就导致了微量元素供应不足，对预防和治疗糖尿病产生影响。

现在，高脂肪高热量饮食人群日益增多。

过量饮食、过剩营养反复刺激胰岛B细胞，可引起高胰岛素血症，促发肥胖，是成年期发病型糖尿病的最大危险因素。

相关资料显示，中度肥胖者罹患糖尿病的概率比正常人高3倍，重度肥胖者则要比正常人高出几十倍。

有许多人的食谱中纤维素摄入不足，特别是那些误以为食物越贵越精越有营养、蔬菜没有营养价值的人尤其如此。

实际上，食物纤维素可通过改变胃肠运动以延缓糖在肠内的吸收，亦可通过减少肠激素分泌等途径改善胰岛素的释放，提高周围组织对胰岛素的敏感性。

饮食不当是引起糖尿病的一个重要因素，它也是治疗糖尿病过程中不可忽视的一个因素。

对于每一位糖尿病病人，无论1型还是2型，饮食控制永远都是治疗的基础。

对于接受胰岛素治疗的糖尿病患者更是要求强调饮食、运动及胰岛素治疗三者的和谐与平衡。

那么，怎样的饮食才算是健康饮食呢？

糖尿病病人固然不能像正常人那样无所顾忌地饮食，但也绝对不只是少吃或不吃。

不管怎样，饮食应该是每个人生活中的重要部分，健康人和病人都有权利享受饮食给生活带来的乐趣。

## <<糖尿病吃什么怎么吃>>

### 内容概要

本书根据健康饮食的理念，从降糖功效、最佳食用量、食用禁忌、安全选材、特效食谱等多方面介绍了食材的百科知识，让您吃得更明白、吃得更健康，帮助您利用饮食改善糖尿病，早日踏上康复之路。

## <<糖尿病吃什么怎么吃>>

### 作者简介

葛焕琦

医者父母心·患者骨肉情

主任医师、教授、硕士生导师，北京瑞京糖尿病医院业务院长，中华医学会糖尿病学会分会常委和全国委员，中国医师协会内分泌代谢科医师分会常委，中华医学会吉林省糖尿病学分会主任委员。毕业于白求恩医科大学临床医学专业，从

## &lt;&lt;糖尿病吃什么怎么吃&gt;&gt;

## 书籍目录

前言糖尿病患者最容易陷入的饮食误区糖尿病患者必须掌握的饮食原则糖尿病患者要重视的饮食细节  
 糖尿病患者饮食习惯比对矫正表糖尿病患者每餐食物量的计算糖尿病患者学习吃什么前必读第一章  
 糖尿病患者适宜的主食 燕麦——增加胰岛素的敏感性 麦麸——减慢葡萄糖的吸收 黑米——不会造成  
 血糖急剧上升 荞麦——降低血糖，控制病情 绿豆——含有低聚糖 黑豆——含有降糖物质铬 红豆——  
 辅助降血糖 大豆——延缓葡萄糖的吸收 土豆——不会导致血糖过高 薏米——预防糖尿病并发症  
 玉米——含有降糖的皂甙类物质第二章 糖尿病患者适宜的蔬菜 香菇——含降糖的香菇多糖 西葫芦——  
 促进人体内胰岛素分泌 白萝卜——稳定胰岛的结构与功能 豇豆——天然的血糖调节剂 石花菜——  
 平稳血糖 西蓝花——提高胰岛素的敏感性 莴笋——胰岛素的激活剂 蕨菜——改善高血糖者的病情  
 芥蓝——增进胰岛素与受体的结合 莼菜——含有丰富的锌 苦瓜——植物胰岛素 黄瓜——稳血糖、降  
 血糖 芹菜——具有降糖功效 冬瓜——含降糖的丙醇二酸 芦笋——帮助防止糖尿病并发症 韭菜——  
 消除餐后高血糖 豆腐——润燥生津，健脾利湿 竹笋——低糖低热量饮食 山药——含降糖物质蛋白聚  
 糖 菠菜——含有铬和类胰岛素样物质 海带——海带多糖可改善人体糖耐量 西红柿——缓解体重下降  
 黑木耳——低糖、低热量第三章 糖尿病患者适宜的水果 火龙果——具有减肥、降糖的功效 草莓——  
 具有辅助降糖的功效 桃子——帮助高血糖者餐后血糖控制 柚子——有类胰岛素成分 柠檬——帮助  
 预防糖尿病并发症 樱桃——增加人体内部胰岛素含量 杏——含黄酮类物质 橄榄——缓解糖尿病患者  
 口渴症状 杨桃——帮助降低血糖 木瓜——帮助防止糖尿病合并高血脂第四章 糖尿病患者适宜的肉类  
 和水产品 乌鸡——帮助预防糖尿病 金枪鱼——帮助预防糖尿病并发心脑血管病 黄鳝——含有降血糖  
 的成分 鲤鱼——帮助调整内分泌代谢 牡蛎——增加胰岛素的敏感性 牛肉——提高胰岛素合成代谢的  
 效率 鸭肉——适用于糖尿病脾虚水肿 鹌鹑——可辅助治疗糖尿病 紫菜——有助于调节糖代谢 蛤蜊  
 ——清热止渴第五章 糖尿病患者适宜的干货和调味料 银耳——延长胰岛素降糖活性 板栗——升糖指  
 数低 莲子——缓解糖尿病患者的多尿症状 杏仁——帮助预防糖尿病 腰果——帮助预防糖尿病 姜——  
 帮助降糖及预防并发症 大蒜——调节胰岛素合成 茶油——改善糖尿病患者的胰岛素抵抗 橄榄油——  
 改善脂质代谢 醋——使食物的血糖指数降低第六章 糖尿病患者适宜的降糖中药 麦冬——促进胰岛  
 细胞功能恢复 地黄——增加胰岛素的敏感性 石膏——调节血糖，储存胰岛素 玉竹——修复胰岛组织  
 ，平衡胰岛功能 黄连——帮助降低血糖浓度 桔梗——具有一定的降糖效果 知母——含有具降糖功效  
 的成分 黄精——具有帮助降低血糖的功效 地骨皮——降低血糖，抑制病情 刺五加——双向调节内分  
 泌 黄芪——增加胰岛素敏感性第七章 适宜糖尿病并发症的饮食 糖尿病并发高血压 糖尿病足 糖尿病  
 性眼病饮食 糖尿病性心血管疾病 糖尿病性肾病 糖尿病性肝病第八章 糖尿病患者不宜多吃的食物 花生  
 ——高热量间接影响血糖 西瓜——含糖量高 罗汉果——促使血糖升高 糯玉米——支链淀粉含量高  
 香蕉——加重胰腺负担 枸杞——含糖量高 甘草——可促使血糖升高 瓜子——影响糖尿病的治疗 鹿  
 茸——可加重糖尿病病情 鱿鱼——胆固醇含量很高附录 日常生活中的血糖测量法 控制好自己的血糖  
 生成指数 部分食物的热量与血糖生成指数

## <<糖尿病吃什么怎么吃>>

### 章节摘录

食用麦麸通常情况下，都是指食用全麦食品。

全麦食品是用没有去掉麸皮的麦类磨成面粉所做成的食物，所以真正的全麦食品，比一般的富强粉等去掉了麸皮的精制面粉颜色黑一些，口感也较粗糙。

如果是购买全麦面粉，要注意面粉中不能有大的麸皮，否则其可能是将精制面粉掺上麸皮冒充的。

麦麸中所含膳食纤维是人体必需的营养元素，可提高食物中的纤维成分，可改善大便秘结情况，同时可促使脂肪及氮的排泄，并且可以降低粪便中的类固醇的排出，使血清胆固醇下降，动脉粥样硬化的形成减慢；可有助于预防结肠及直肠癌；可降低血液中雌激素的含量；可预防乳腺癌。

## <<糖尿病吃什么怎么吃>>

### 编辑推荐

糖尿病饮食治疗不是让人不吃、少吃东西，而是为了科学地限量饮食，减轻胰腺负担，纠正已发生的代谢紊乱，降低餐后高血糖，减轻对胰岛细胞的刺激，预防和治疗急性并发症，从而改善整体健康水平。

本书就是从饮食方面着手，介绍了一系列对糖尿病治疗有益的食谱，在教糖尿病患者吃什么、怎么吃的同时，还告诉了糖尿病患者不宜多吃的食物。

糖尿病患者掌握了吃什么、怎么吃、不该吃什么，然后通过饮食调节，就可以将糖尿病对身体的影响降到最低，避免和推迟并发症的出现。

希望本书能给糖尿病患者带来帮助，也希望糖尿病患者同样能享受生活和饮食带来的乐趣！

<<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>