<<降糖吃什么-15种降糖食物与150>>

图书基本信息

书名: <<降糖吃什么-15种降糖食物与150道降糖菜>>

13位ISBN编号: 9787543644847

10位ISBN编号:7543644843

出版时间:2008-5

出版时间:青岛出版社

作者:王作生,张燕 主编

页数:159

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

<<降糖吃什么-15种降糖食物与150>>

前言

随着生活水平的日益提高,人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时,更承受着高强度的生活和 工作压力,身体渐渐透支,出现令人担忧的亚健康状况。

营养专冢指出:健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径!

经过近半年的精心策划和准备,美食工作室又为广大读者奉献上一道营养大餐——"营养保健系列" (共15册)。

这套食谱主要针对不同的功用——护肝、降压、降糖、补血、养胃、健脑、养心、润肺、减肥、美容 ,和不同的人群——老年人、儿重、女性、孕产妇、男性,对具有相应食疗养生功效的食物进行讲解 , 再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱 , 是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用 型菜谱。

下面,我们以《美容吃什么一15种美容食物与150道美容菜》为例,为大家讲解一下本套丛书的特点和 使用方法。

1.详细讲解15种具有美容功效的食物,这15种食物都是我们日常生活中所常用的。

每种食物都介绍了选购储存、烹调应用、营养成分、养生与功效、食用搭配宜忌等内容。

2. "推荐菜品"是本书重点。

针对每种食物,营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴,并附有详细的制作方法、用 法及功效。

这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外,还兼顾了美味,制作也非常精美,让您一看即有亲自制作和 品尝一口的欲望。

3.倡导健康的生活方式和理念。

美容养颜除了要讲究"吃''外,健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题? 哪些食物应该多吃?

哪些食物应该不吃或少吃?

在日常生活中应该养成哪些良好的护肤习惯?

……这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

最后,衷心希望通过我们的用心和努力,能让读者更加健康,因为一~"健康是人生最大的财富!

<<降糖吃什么-15种降糖食物与150>>

内容概要

本书详细讲解了日常生活中最常用的15种具有降血糖功效的食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌,及以这些食物为主料烹制的150道家常菜肴,这些菜肴均介绍了详细的制作方去、食用方法及功效,让您既享受到美味,又改善了身体状况。

书中还阐述了糖尿病的成因、降糖的饮食调理方法,以及如何保持科学的生活方式以避免现代文明病的发生,帮助您全方位改善体质。

<<降糖吃什么-15种降糖食物与150>>

书籍目录

糖尿病与降糖饮食 糖尿病临床表现、诊断标准及治疗原则 中医对糖尿病的认识 糖尿病患者饮食原则 糖尿病患者饮食宜忌降糖食物与降糖菜 燕麦 豌豆 胡萝卜 山药 茭白 洋葱 芹菜 南瓜 平菇 苦瓜 枸杞 柚子 猕猴桃 生蚝 蛤蜊 魔芋降糖保健的9个爱心叮咛

<<降糖吃什么-15种降糖食物与150>>

章节摘录

插图:1.宜食的食物苦瓜:苦瓜中的皂甙能明显降低患者的血糖,有类似胰岛素的作用。

南瓜:现代药理研究证明,南瓜含微量元素钴,它能增加体内胰岛素释放,降血糖效果明显。

南瓜还含有果胶纤维素,它能使饭后血糖不至于升高过快。

黄瓜:可改善糖代谢,降低血糖。

洋葱:洋葱含有磺脲丁酸物质,能明显降低血糖。

菠菜:菠菜叶中含有一种类胰岛素样物质,其作用与动物体内的胰岛素非常相似。

海带、银耳:海带多糖、银耳多糖都能增加糖尿病大鼠对高糖的耐受性,且对胰岛细胞有保护作用,

能明显降低血糖值。

荞麦:含有大量的膳食纤维,较其他主食热量低,对餐后血糖影响小,能促使胰岛细胞修复再生。

燕麦:高蛋白、低脂肪,含糖类64.8%,低于一般的谷类食物,适合糖尿病患者食用。

猪胰:味甘性寒,治胃热消渴,气不化津而致消渴。

中医讲究以脏补脏,药理研究表明,猪胰能使患者增加胰岛素的分泌。

<<降糖吃什么-15种降糖食物与150>>

编辑推荐

《降糖吃什么:15种降糖食物与150道降糖菜》:血糖即血液中的糖分,绝大多数情况下都是葡萄糖。 体内各组织细胞活动所需的能量大部分来自葡萄糖,所以血糖必须保持一定的水平。 才能维持体内各器官和组织的需要。

血糖浓度过高时,会有一部分葡萄糖随尿排出,这就是糖尿。

饮食疗法和运动疗法为糖尿病的两种基础治疗方法,适用于所有的糖尿病患者。

燕麦降糖减肥,豌豆利尿消胀,胡萝卜降脂降糖,山药补中益气,茭白除烦止渴,洋葱中下气,芹菜 降压降糖,南瓜益肾润肺,平菇理气化痰,苦瓜祛脂降糖,枸杞滋阴补肾,柚子健脾消食,猕猴桃调 中理气,生蚝滋阴补血,魔芋润肠通便。

<<降糖吃什么-15种降糖食物与150>>

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