

<<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

出版单位：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。

营养专家指出：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、儿童、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—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——“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法、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

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。

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>