

<<糖尿病饮食治疗>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食治疗>>

13位ISBN编号：9787543937482

10位ISBN编号：7543937484

出版时间：2009-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：谢良民，陈馨，葛懿云 编著

页数：202

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>

<<糖尿病饮食治疗>>

前言

一提到糖尿病，很多人首先联想到的就是不能吃某些食物，特别是甜食。

实际上，目前的糖尿病膳食指南要求并不是非常苛刻，但有一点复杂。

糖尿病膳食指南可以简要地概括为：(1)摄入多种多样的、健康有营养的食物。

(2)适量摄入脂肪和蛋白质。

(3)努力使从食物摄入的碳水化合物与药物如胰岛素和运动水平相平衡。

第一条和第二条是让你养成良好的饮食习惯和饮食规律，是着重长期的健康。

第三条则是通过饮食控制来达到控制血糖的目的，因为我们体内每日一半的胰岛素是用来代谢我们所吃食物中的碳水化合物的，运动则要消耗所摄入的热量。

科学地计划你的膳食是成功的关键管理糖尿病需要做很多事情，只有实现药物、膳食及运动等几方面之间良好的平衡才会使你的血糖水平达到控制目标。

你也许已经在服用药物和注射胰岛素，但是科学地计划你的膳食以及明智地选择食物也会帮助你使血糖水平保持在健康范围内。

那么，怎样科学地制订饮食计划呢？最为重要的一点是要知道你的碳水化合物摄入量。

<<糖尿病饮食治疗>>

内容概要

碳水化合物交换法，制订糖尿病饮食控制计划的简便方法，碳水化合物交换法3步骤，轻松制订适合自己的糖尿病控制饮食，不用担心餐后血糖无法控制，六大类447种食物详细营养学数据，方便交换、查找，饮食从此丰富多彩，307幅食物交换份实物照片，“份”量概念一目了然，饮食控制血糖尽在掌握之中。

<<糖尿病饮食治疗>>

作者简介

谢良民，医学博士、教授、同济大学附属东方医院营养科主任，毕业于第二军医大学，留学美国。

专长：营养支持、营养及生长发育、营养与疾病

现任：上海市营养学会理事，上海市微量元素学会理事，上海临床营养质量控制中心专家委员，主持多项上海市科委研究项目，发

<<糖尿病饮食治疗>>

书籍目录

前言 一、碳水化合物交换法 糖尿病饮食控制的关键原则 为什么要计数碳水化合物 什么是碳水化合物交换法 糖尿病患者健康饮食应该包括哪几类食物 何种食物含有碳水化合物 应计数哪几类食物 食物交换份的大小非常重要 按碳水化合物交换法控制饮食时还要做哪些事 第一步确定你每日的热量需要量 第二步确定你每日的碳水化合物需要量 计算实例 第三步制订适合病情的饮食计划 一日食谱制订范例 二、制订饮食计划的技巧 确定各餐允许摄入的碳水化合物数量 安排水果、乳制品和主食 安排蔬菜、肉鱼蛋豆类和油脂类 三、碳水化合物交换份 淀粉类 水果类 蔬菜类 -肉鱼蛋豆类 乳及乳制品类 油脂糖酒甜食类 四、碳水化合物交换份食物索引 表

表1-1 一份碳水化合物交换份的营养成分 表1-2 评估你的体力活动水平 表1-3 成年糖尿病患者每日热量需要量 表1-4 每日不同热量摄入水平允许摄入的碳水化合物数量 表1-5 糖尿病患者各餐碳水化合物摄入建议表 表2-1 糖尿病患者每日碳水化合物分配表 表2-2 推荐的不同热量摄入水平的食物交换份 表3-1 一份碳水化合物交换份的营养成分.....

<<糖尿病饮食治疗>>

章节摘录

一、碳水化合物交换法糖尿病饮食控制的关键原则 美国糖尿病学会的糖尿病营养学治疗指南认为，糖尿病饮食控制的关键性原则是“总量控制，均衡分配”和“保持一致性”。

“总量控制”原则中的总量是指每日饮食中的总热量和总碳水化合物的摄入量：所谓“控制”是指对于一个糖尿病患者来说，每日总的热量和每日允许摄入的碳水化合物的数量是确定的，不能超出这一数量。

控制总热量摄入的目的是为了将你的体重维持在理想体重范围内，而控制碳水化合物的摄入量就是控制餐后的血糖水平。

“保持一致性”是指每餐允许摄入的碳水化合物数量与前一天同餐次中的碳水化合物数量保持一致。如果你每天摄入的主餐和点心中的碳水化合物含量与前一天的同一餐次主餐或点心中的碳水化合物含量相同，那么你的餐后血糖水平就可能表现出稳定模式，血糖稳定对你来说就意味着糖尿病病情控制较好。

本书将向你介绍如何运用碳水化合物交换法制订一个符合自己特点的糖尿病饮食计划，以此方法制订的饮食计划既能使你在营养学上控制每日总热量和碳水化合物的摄入量，使每餐主餐和加餐中的碳水化合物摄入量与前一天同餐次所吃的碳水化合物量相同，又能使你在食物的选择上无所顾忌、丰富多彩，几乎可以吃你喜欢吃的任何食物。

<<糖尿病饮食治疗>>

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>