

<<糖尿病怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病怎么吃>>

13位ISBN编号：9787543949614

10位ISBN编号：754394961X

出版时间：2011-8

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：高杨

页数：306

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>

<<糖尿病怎么吃>>

内容概要

糖尿病也可以看作是一种“生活方式病”，饮食失衡、对食物的追求过于精细都会诱发和加重糖尿病。此外，糖尿病还有很强的家族遗传性，这 and 家庭的饮食习惯也有着莫大的关系。

由于目前的医疗水平还无法彻底治愈糖尿病，所以作为患者来说，我们不能仅仅依靠药物控制糖尿病的恶化，更应通过改变不良生活方式、改变饮食习惯来保持血糖平衡，达到控制病情的目的。需要注意的是，控制饮食并不等于一味地少吃或者不吃主食等极端节食方法，而是让糖尿病患者坚持健康、科学的饮食方式。

因此，本书根据糖尿病患者特殊的身体状况，详细介绍了如何合理控制饮食，如何制定自己的食谱。具体内容上，我们从糖尿病患者适宜吃的主食、肉类、蔬菜、水果、饮品、药膳等多个方面一一进行了介绍，不仅为糖尿病患者提供了饮食原材料详单、介绍了食材的降糖功效，还有营养百科、食用宜忌、相关菜谱以及利于控制病情的贴心小提示等，可以说是一本关于糖尿病患者日常饮食的实用宝典。

<<糖尿病怎么吃>>

作者简介

高杨，毕业于河南中医学院，曾从事中医临床工作，现从事中医药方面期刊和图书编辑工作。编辑出版多种保健类图书。

<<糖尿病怎么吃>>

书籍目录

第一章 怎么吃，糖尿病患者的降糖饮食秘诀

- 合理控制饮食，治疗糖尿病的第一步
- 糖尿病患者需了解的食疗原则
- 糖尿病食疗的具体内容
- 食物交换份，糖尿病患者的必知食疗内容
- 血糖指数，糖尿病患者的饮食“风向标”
- 分餐与加餐，血糖持久平衡的保证
- 消瘦型糖尿病患者的食疗原则
- 妊娠糖尿病的食疗原则
- 糖尿病合并肾病的食疗原则
- 糖尿病合并高血压的食疗原则
- 肝源性糖尿病的食疗原则
- 糖尿病患者常见35种饮食误区

第二章 补什么，糖尿病患者最需要的营养元素

- 维生素A，预防身体感染的“小卫士”
- B族维生素，降糖防病变的好帮手
- 维生素C，保护血管的“清道夫”
- 维生素D，预防儿童糖尿病的“大功臣”
- 维生素E，减少高血糖破坏作用的“小助手”
- 锌，胰岛素合成离不开的微量元素
- 铬，保持葡萄糖耐量因子活性的元素
- 锂，细胞复制的促进剂
- 锰，胰岛p细胞的“护卫”
- 硒，提高胰岛素C肽水平的物质
- 镁，改善葡萄糖利用的元素
- 钒，能改变葡萄糖吸收的物质
- 钙，胰岛素分泌的动力源
- 磷，预防低血压磷性胰岛素抵抗
- 镍，胰岛素中一辅因子的成分
- 铁，能提高免疫力
- 铜，能平衡胰岛素和血糖
- 碘，能促进胰岛素分泌

第三章 吃什么，把好降糖主食第一关

- 麦麸，能减少药物依赖的高纤维食物
- 荞麦，降糖减脂的食物
- 燕麦，富含脂肪酸的降糖主食
- 小米，胃燥津伤型糖尿病患者的首选

第四章 吃的香，糖尿病患者的肉食选择门道

第五章 吃点素，家常蔬菜中的天然“降糖药”

第六章 吃的好，有降糖奇效的中医药膳

第七章 解解馋，这些瓜果零食也能降血糖

第八章 喝两口，解渴降糖两不误的保健饮品

第九章 这么吃，糖尿病患者辩证饮食调理方案

<<糖尿病怎么吃>>

<<糖尿病怎么吃>>

章节摘录

版权页：钙除了是骨骼发育的基本原料，直接影响身高外，还在体内具有其他重要的生理功能。钙能促进体内某些酶的活动，调节酶的活性作用；参与神经、肌肉的活动和神经递质的释放；调节激素的分泌。

血液的凝固、细胞黏附、肌肉的收缩活动也都需要钙。

钙还具调节心律、降低心血管的通透性、控制炎症和水肿、维持酸碱平衡等作用。

餐后胰岛素大量分泌的启动依赖于钙浓度的快速增加，以后由蛋白激酶C的活性来维持。

缺钙使胰动脉硬化，减少胰岛素的分泌致血糖增加。

钙的来源以牛羊乳及乳制品为最好，不仅含量丰富，且吸收率高。

虾头虾壳中含钙量很高，达2000毫克 / 100克，溶解度好，是一种生物蛋白钙晶体，是理想补钙物。

蔬菜中也有许多高钙的品种，雪里红100克含钙230毫克，小白菜、油菜、茴香、大豆是高钙食物，含钙量也很高。

500毫升豆浆含钙120毫克，150克豆腐含钙就高达500毫克，其他豆制品也是补钙的良品。

海带和虾皮是高钙海产品，每天吃上25克，就可以补钙300毫克。

芫荽、芹菜等每100克钙含量也在150毫克左右。

需要注意的是，豆浆需要反复煮开7次，才能够食用。

而豆腐则不可与某些蔬菜同吃，比如菠菜。

菠菜中含有草酸，它可以和钙相结合生成草酸钙结合物，从而妨碍人体对钙的吸收，所以豆腐以及其他豆制品均不宜与菠菜一起烹制。

<<糖尿病怎么吃>>

编辑推荐

《糖尿病怎么吃》编辑推荐：《黄帝内经》中有云：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八，无毒治病，十去其九：谷肉果菜，食养尽之；无使过之，伤其正也。糖尿病患者如何食养去病。
选对食物，合理搭配，利用谷肉果菜康身健体。

<<糖尿病怎么吃>>

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>