

<<糖尿病怎么吃速查手册>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病怎么吃速查手册>>

13位ISBN编号：9787543951235

10位ISBN编号：7543951231

出版时间：2012-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：丁丽丽

页数：277

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>

## <<糖尿病怎么吃速查手册>>

### 内容概要

习惯是最好的医生，食物是最好的降糖药！  
糖尿病患者能吃什么？  
糖尿病患者应该怎么？  
糖尿病患者饮食规则是什么？  
糖尿病患者如何在餐桌上保卫好自己的健康？  
糖尿病患者不可不知的健康饮食方法尽在书中。

<<糖尿病怎么吃速查手册>>

作者简介

丁丽丽，女，1978年出生，山东威海人。  
1995-2000年就读于山东医科大学预防医学专业(本科)，2000-2003年就读于山东大学营养与食品卫生学专业(硕士)，2003年至今，就职于卫生部北京医院营养科。  
编著有《食疗保健康》系列丛书。

## <<糖尿病怎么吃速查手册>>

### 书籍目录

#### 上篇 知己知彼，全方位透析糖尿病

##### 第一章 了解糖尿病，你必须懂的关键词

血糖

胰岛素

糖尿病的类型

糖尿病的症状

糖尿病并发症

糖尿病的征兆

##### 第二章 均衡营养，降糖从嘴开始

降糖，你必须懂得的食品交换

素食与荤食，皆要因人而异

控制血糖，必须知道的11类营养物质

食物多样化，谷类是基础

膳食纤维是否多多益善

糖尿病无需谈脂色变

最好的降糖药是均衡的营养

吃对食物，四季安康

##### 第三章 常见并发症的餐桌营养

糖尿病肾病

糖尿病周围神经病变

糖尿病视网膜病变

糖尿病足

糖尿病胃肠病

糖尿病性功能障碍

糖尿病合并高血压

糖尿病合并高脂血症

糖尿病合并冠心病

糖尿病合并脑血管病

糖尿病合并痛风

糖尿病合并骨质疏松

糖尿病合并肺结核

糖尿病合并肝病

糖尿病合并甲状腺功能亢进

糖尿病合并感染

糖尿病合并皮肤瘙痒

糖尿病合并失眠

#### 中篇 吃什么，糖尿病必吃与禁吃的食物

##### 第一章 水果及干果

杏血管保护神

樱桃促进胰岛素生成

草莓辅助降血糖

山楂预防糖尿病血管并发症

##### 第二章 蔬菜

##### 第三章 五谷

<<糖尿病怎么吃速查手册>>

第四章 豆类及其制品

第五章 水产鱼类

第六章 肉蛋类

第七章 调味品及其他

第八章 中药材

第九章 糖尿病患者不宜的食物

下篇 怎么吃，降糖需知的原则与误区

第一章 享受吃，降糖需知的10个原则

第二章 挑着吃，糖尿病易入的10个误区

## <<糖尿病怎么吃速查手册>>

### 章节摘录

版权页：插图：微量元素中的锌是合成各种酶的必需成分，近年来发现有90多种酶与锌有关，体内任何一种蛋白质的合成都需要含锌的酶。

锌在体内是碳酸酐酶、脱氧核糖核酸聚合酶、肽酶、磷酸酶等百余种酶的重要组成部分和激活剂，锌通过调节这些酶的活性，参与和控制糖、脂类、蛋白质、核酸和维生素的代谢，争夺硫醇抑制自由基反应。

锌是胰岛素的组成部分，每一个胰岛素分子中含有两个锌原子，这可能与胰岛素活性有关。

同时，锌在胰岛素中起稳定结构的作用，缺锌后胰岛素稳定性下降，容易变性。

由胰岛素原降解成胰岛素时需要胰蛋白酶和羧肽酶的催化。

羧肽酶需锌激活，故缺锌时羧肽酶活性降低，体内的胰岛素原转变成胰岛素的趋势下降。

人体内缺锌，会引起胰岛素原的转化率降低，致使血清中胰岛素水平降低，从而使肌肉和脂肪细胞对葡萄糖的利用率大大降低。

大量的葡萄糖滞留在血液中，使血糖浓度增加，机体耐糖量受损，胰岛素功能降低，从而导致糖尿病。

另外，糖尿病患者食用纤维素较多的食品会影响锌的吸收，而造成锌缺乏，对糖尿病患者尤为不利，补锌可以激活胰岛素原转变成胰岛素，从而控制和改善糖尿病的症状。

<<糖尿病怎么吃速查手册>>

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>