第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病生活宜忌与调养食谱>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病生活宜忌与调养食谱>>

13位ISBN编号：9787802082441

10位ISBN编号：7802082447

出版时间：2006-5

出版时间：人民日报出版社

作者：于帆 编

页数：234

字数：120000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

近些年来，随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，高血压、高血糖、高血脂——“三二高”的发病率逐年增高，严重危害了人民群众的生命健康。
由于对“三高”的认识不够，许多人谈“高”色变。
在大多数人的意识中，“三高”病魔一旦沾身，终生就与其结下不解之“冤”；至于日常生活中的防治误区，更是不一而足。
其实，“三高”病魔虽然可怕，但并不是不可防治。
根据中、西医在防治高血压、高血脂、高血糖方面的经验，以及临床治疗方面的实践，只要遵循以下几点，“三高”是完全可以防治的：第一，树立正确的疾病观，切忌陷入思想误区；第二，合理进行饮食调养，切忌忽视饮食治疗；第三，养成规律正常的生活习惯，切忌忽略生活小节；第四，积极采取运动疗法，切忌盲目选择运动方式；第五，科学用药，切忌胡乱用药。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病生活宜忌与调养食谱>>

内容概要

近些年来，随着人们生活水平的提高以及生活节奏的加快，高血压、高血糖、高血脂——“三高”的发病率逐年增高，严重危害了人民群众的生命健康。
由于对“三高”的认识不够，许多人谈“高”色变。
在大多数人的意识中，“三高”病魔一旦沾身，终生就与其结下不解之“冤”；至日常生活中的防治误区，更是不一而足。
本套丛书本着科学严谨的态度，以实用性为目标，采取通俗易懂的语言，从认识、饮食、生活、工作、运动、用药等诸多方面，指导“三高”人群从一点一滴做起，掌握“三高”防治的“宜”与“忌”。
只要“三高”人群能按照书中的引导，相信“三高”一定会得到控制，“三高”所带来的痛苦也会随之解除。
在防治“三高”的众多方法中，饮食疗法既可免去打针吃药之苦，又能通过合理安排日常饮食起到防病治病的作用，具有药物不可替代的特殊疗效，是“三高”人群的重要疗法之一。
对于必须使用药物的人群，饮食疗法往往可以起到减轻症状，缩短病程和加快体质康复的作用。
鉴于此，本套丛书精选了包括主食、菜肴、汤粥、茶饮等在内的大量食谱，每一款食谱都考虑到“三高”人群的饮食宜忌，患者可以根据自己的品味进行合理搭配。
通俗易懂、科学实用是编写本套丛书的要旨。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病生活宜忌与调养食谱>>

书籍目录

上篇 糖尿病病人的生活宜忌　一、心理认识——5宜5忌　宜　1 保持良好情绪　2 心态平衡　3 精神放松　4 多与人交流　5 树立正确的疾病观　忌　1 对糖尿病麻痹大意　2 讳疾忌医　3 胸怀狭小，嫉妒心强　4 过于恐惧　5 心里承受的压力太大　二、饮食——24宜14忌　宜　1 进餐时保持情绪愉快　2 讲究饮食卫生　3 少吃多餐　4 三餐后有加餐　5 进食多样化　6 科学安排主食与副食　7 掌握进补要领　8 常吃含钙、镁、铬等微量元素的食物　9 经常补充水分　10 常吃豆类食品　11 经常饮用牛奶、咖啡、茶　12 多吃蔬菜　13 多吃干果　14 多吃“森林蔬菜”　15 多吃杂粮　16 合理补充碳水化合物、脂肪、食物纤维、蛋白质　17 适当食用甜味剂　18 适时适量食用水果　19 适量进食海产品　20 少吃肉、蛋类食品　21 烹调要用植物油　22 低温烹饪　23 限制饮酒　24 常食南瓜　忌　1 限制盐的摄入量　2 常进“快餐”　3 不控制饮食　4 不控制含糖食品　5 以内食代替主食　6 不注意食物热量　7 过多食用花生、瓜子　8 大量吸烟和饮酒　9 摄入咖啡因……　三、生活、工作习惯——13宜15忌　四、运动健身——12宜8忌　五、调治用药——14宜13忌下篇 糖尿病病人的调养食谱　一、主食类　二、粥、羹、煲类　三、汤类　四、茶饮类　五、菜肴类　六、药膳类　七、三餐搭配设计

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《高血压生活宜忌与调养食谱》为众多糖尿病患者及广大热爱生活、拥有爱心、追求健康的读者们提出了理想、专业、可行的食疗建议。
《高血压生活宜忌与调养食谱》精选了包括主食、菜肴、汤粥、茶饮等在内的大量食谱，每一款食谱都考虑到高血压人群的饮食宜忌，患者可以根据自己的品味进行合理搭配。
《高血压生活宜忌与调养食谱》全面介绍了心情舒畅、轻视失眠症状、存在麻痹思想、生活环境清静、按时自测血压、经常补钙、多吃蔬菜等内容。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病生活宜忌与调养食谱>>

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