

<<糖尿病>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病>>

13位ISBN编号：9787117073271

10位ISBN编号：7117073276

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：李平

页数：112

字数：147000

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>>

内容概要

许多糖尿病患者在刚开始饮食控制时都有苦恼及迷茫的感觉，至于饮食对糖尿病有多大的影响许多患者都还不太清楚，不知如何吃得好、吃得饱还不使血糖升高，多数糖尿病患者把饮食控制误认为“饥饿疗法”，常常是不吃主食而大量吃副食，其实这是一种误区，糖尿病患者不仅主食要控制，副食更要控制，只有这样，才可以吃得丰富、吃得舒适血糖还能控制得好。

因此糖尿病患者很需要一本通俗易懂而又易学的实用菜谱来介绍糖尿病与饮食之间的关系，改变不健康、不文明的饮食习惯，明确饮食治疗原则，切实掌握灵活的饮食调整计划及制定出适合自身病情的饮食方案，制作出适合糖尿病患者的可口健康美味佳肴。

本书紧扣时代脉搏，融知识性、科学性、实用性、趣味性于一体，为糖尿病患者精选了不同风味的菜肴100余种，提供了每种菜谱的原料组成、制作方法、功效特点、热量计算等并配有精美图片，具有原料易得、制作简便、经济实惠、图文并茂的特点，希望能够对糖尿病患者及家属的选用提供帮助。

<<糖尿病>>

书籍目录

第一部分 糖尿病患者饮食调养的常识与技巧 饮食调养原则 最佳调养食品 生活方式注意事项 饮食要求与禁忌 何为“食品交换份” 第二部分 糖尿病患者营养美味配餐 一、菜肴类 生炒苦瓜鳝鱼 虾籽扒海参 南瓜炒肉片 菠菜木耳蛋皮 蘑菇炒肉 清炖鲫鱼 降压菜 蔬果鸡丁 芹菜炒苦瓜 洋葱猪肉菜 兔肉炖黄花鱼 麦麸猪肉团 杜仲炖腰花 鲜芹兔丁 银花败酱菜 墨鱼炖猪肉 冬虫夏草鸭 芡实煲老鸭 猪胰煲山药 泥鳅炖豆腐 冬笋炒香菇 洋葱炒苦瓜 兔肉煲山药 山楂杞子炖白鸽 猪月夷炒山药 木耳炒豆皮 百合炒猪肝 兔肉炒瓜片 凉拌山药萝卜西芹菜 三色炒芦笋 黄瓜拌海蜇 三色烩黄鳝 辣味冬笋 豆腐干炒青菜 竹笋香菇 烩素宝 凉调芥菜 香椿黄豆芽 竹笋炒豆腐 油菜烩豆泡 牛肉炒双丝 兔肉炖仙人掌 土豆烧牛肉 香菇木耳炖豆腐 蔬菜沙拉 芹菜炒香菇 口蘑冬瓜 玉竹炒藕片 金银翠 黄花香菇炒里脊 鸡肝菟丝丸 杜仲煨公鸡 葱烧海参 莲百烧肉 山鸡姜肉丝 萝卜炖鲍鱼 山药板栗猪肉 熏鸡拌白菜 软溜草鱼 干炒牛肉 清炖鸡 清蒸鲫鱼 冬瓜牛肉丸子 冬瓜枸杞炖鲤鱼 丝瓜肉末排 素烧魔芋 冬瓜炒里脊 菊花肉片 苦瓜炒肉丝 洋葱炒肉片 洋葱炒黄鳝 枸杞海参烧笋片 苦瓜酿肉 虾仁韭菜 红花煮鲤鱼 冬瓜炖羊肉 二、汤羹类 玉米须蚌肉汤 芝姜冬瓜很耳汤 猪肝菜心汤 天花粉冬瓜汤 参芪牛肉汤 冬瓜银鱼汤 菠菜南豆腐汤 菠菜猪红汤 生姜木耳汤 带鱼黄芪汤 雪梨板栗汤 黄鳝淡菜汤 苦瓜绿豆银耳汤 天麻胡萝卜汤 葱姜冬瓜银耳汤 鳝鱼黄芪瘦肉羹 三、粥类 绿豆黑米苦瓜粥 核桃仁黑豆粥 山药莼肉粥 山药杞子粥 木耳白菜粥 豇豆麦仁粥 四、其他 参麦豆浆饮 五汁饮 第三部分 糖尿病患者一周配餐表 第四部分 糖尿病患者常用食疗单方(1200千卡) 凉拌苦瓜 素鸡菠菜 雪菜豆腐 烧小萝卜青蒜 醋熘白菜 小葱拌豆腐 葫芦汤 萝卜粳米粥 菠菜银耳汤 赤小豆冬瓜汤 糯米花桑皮汤 苦瓜粥 素烧空心菜 凉拌黄瓜 凉拌洋葱 凉拌菜豆角 凉拌萝卜丝 芹菜豆腐 香油拌菠菜 天麻胡萝卜 南瓜小米粥

<<糖尿病>>

章节摘录

书摘2. 最佳调养食品 芹菜 性凉，味甘，有清热利水之功。有降糖、降脂、降压作用。适用于糖尿病合并高血压患者。

菠菜 叶翠绿柔软、根红，甜滑可口，营养丰富，适用凉拌、炒食、做汤。含热量低，适合糖尿病患者食用。

韭菜 含有较多的膳食纤维，适用于高血脂、冠心病、糖尿病患者。尤适用于糖尿病合并便秘者。

萝卜 具有消积滞、解毒之功效，适用于糖尿病合并胃肠神经病变者。

鳕鱼 从鳕鱼中可提取和分离出“黄鳕鱼素A”和“黄鳕鱼素B”，这两种物质具有降血糖作用。

南瓜 南瓜含有果胶，当南瓜与淀粉类食物同食时，会提高胃内容物的粘度，延缓胃的排空，果胶在肠道内充分吸水后形成一种凝胶状物质，可延缓肠道对糖的吸收，降低餐后血糖。

冬瓜 有利尿、止渴、祛热、解毒的功效。

常食有减肥作用。

适用于糖尿病合并肥胖、肾病患者。

西葫芦 具有清热利尿、除烦止渴的功能，含有丰富的维生素。

可用于糖尿病合并肝病、肾病的患者。

黄瓜 有清热、解渴、利尿的功效，具有降血糖、降血脂和减肥的作用。

糖尿病病人可用之充饥。

苦瓜 有“植物胰岛素”之称。

糖尿病患者长期服用有降血糖作用。

胡萝卜 胡萝卜中含有大量的胡萝卜J、素，可清除体内的自由基，日常饮食中多吃胡萝卜、甘蓝及其他富含胡萝卜素的蔬菜，对预防糖尿病有极大的帮助。

洋葱 具有降糖作用，洋葱是含有前列腺素A的惟一蔬菜，多食用有扩张血管、降血压、调血脂、防止动脉硬化的作用，有利于预防糖尿病心脑血管并发症的发生。

银耳 银耳热能较低，又含有丰富的膳食纤维，有延缓血糖上升的作用。

银耳中含有较多的银耳多糖，可增加胰岛素的降糖作用。

白菜 白菜含有丰富的矿物质和维生素，还含有大量的粗纤维可延缓餐后血糖的升高。

空心菜 其抗病、抗虫能力很强，富含维生素、膳食纤维和矿物质，所含热量低，生长过程不需要喷洒农药，为近年来备受推崇的“安全蔬菜”和“绿色蔬菜”。

常食用有降糖、通便之功效。

蘑菇 含有丰富的硒、钾、磷、钙、铁等微量元素和丰富的维生素。

蘑菇中含较多的膳食纤维可控制血糖，所含的胰蛋白酶等多种酶类，能分解蛋白质和消化脂肪，适用于糖尿病合并肝病、消化不良的患者。

魔芋 含果胶类可溶性纤维，脂肪、糖含量低。

有降胆固醇、通便排毒的作用，是理想的减肥食品，能促进胰腺分泌胰岛素，所以也是糖尿病合并冠心病的最佳食品。

P2-3插图

<<糖尿病>>

媒体关注与评论

书评“慢性疾病营养美味配餐图谱”系列丛书选择了18种常见慢性疾病，对每种疾病的饮食调养原则与技巧、最佳调养食品、生活方式与注意事项、饮食误区与禁忌分别作了详细阐述。

每种疾病精选了100个营养美味配餐图谱供读者选用。

对每道配餐的功效、原料、做法、适用人群及吃法、最佳配餐或禁忌分别作了简要说明，用健康小贴士的方式提供了特色鲜明的营养科学知识或烹饪技术，每本书最后还编制了一周配餐表和30余种简便易做的食疗单方。

这套丛书紧扣时代脉搏，融知识性、实用性、科学性、趣味性为一体，为现代慢性疾病的防治提供了行之有效的思维方法和食疗知识及相关食品家庭制作技巧。

本书必将为常见慢性疾病患者早日康复造福，为患者家属和热心读者喜爱。

<<糖尿病>>

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>