

<<糖尿病营养食疗看这本就够了>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病营养食疗看这本就够了>>

13位ISBN编号：9787121174070

10位ISBN编号：7121174073

出版时间：2012-8

出版时间：电子工业出版社

作者：华鑫

页数：203

字数：265000

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>

<<糖尿病营养食疗看这本就够了>>

前言

走进甜蜜生活远离甜蜜疾病 我们一生努力奋斗，想得到的不是金钱，不是荣耀，不是权力，而是幸福。

什么是幸福呢？

不同的人会给出不同的答案，不过可以肯定的一点是，无论你的幸福观如何，其中都包含了一点——健康。

很难相信一个时常被病痛折磨的人会幸福地学习、工作和生活。

现代社会带给我们的是日新月异的科技进步、多姿多彩的物质生活，日子过得比蜜甜的同时“甜蜜的疾病”也随之而来。

俗话说：“病从口入”，糖尿病就属于典型的吃出来的疾病。

生活习惯和饮食方式的不健康是导致糖尿病的主要原因。

很多人在得知自己患了糖尿病之后也并不在意，觉得没什么可怕的。

糖尿病固然不可怕，它的真正可怕之处在于由它带来的多种并发症。

失明、截肢可怕吧，它们都是糖尿病发展到严重程度的产物。

糖尿病还有一个让患者崩溃的特点，那就是它不可能根治，属于终身疾病，得了糖尿病就意味着从此以后的每一天都要跟它作斗争。

虽然不幸罹患糖尿病的朋友不能把吃出来的疾病给吃回去，却能够通过每天的饮食治疗将血糖稳定在一个理想的水平，同样可以享受多姿多彩的人生，同样可以长寿。

本书共分八章，各章分别从不同的方面讲解了糖尿病患者需要了解的基本常识和饮食治疗方法。

本书中还介绍了很多家常食疗食谱，方便糖尿病患者及家人准备每天的饮食。

希望这本书能够尽一点绵薄之力，帮助糖尿病患者通过饮食方面的调理使自己的健康之树 常青。

参与本书写作的还有顾勇、陈丽娟、崔雪梅、孔劲松、陈建军、顾菡、郝云龙、郝小峰、田颖、梁学娟、魏晓佳、王学典、魏立军、边同贺，在此表示感谢。

<<糖尿病营养食疗看这本就够了>>

内容概要

《糖尿病营养食疗看这本就够了》由华鑫编著，本书共分八章，各章分别从不同的方面讲解了糖尿病患者需要了解的基本常识和饮食治疗方法。

本书中还介绍了很多家常食疗食谱，方便糖尿病患者及家人准备每天的饮食。

希望这本书能够尽一点绵薄之力，帮助糖尿病患者通过饮食方面的调理使自己的健康之树常青。

<<糖尿病营养食疗看这本就够了>>

作者简介

华鑫，医学硕士，毕业于四川大学华西临床医学院医学营养专业，首都医科大学附属北京佑安医院营养科主治医师、中华医学会北京分会临床营养分会委员、北京营养学会临床营养分会委员，荣获北京市职业职工技能大赛卫生系统营养治疗技能大赛营养师组第二名。已发表学术论文数篇，参编学术专著、科普书籍各1部。

<<糖尿病营养食疗看这本就够了>>

书籍目录

第一章 认识糖尿病——不可不知的糖尿病常识

- 自测患糖尿病的可能性有多大
- 糖尿病的诊断标准和分类
- 糖尿病预防及控制的饮食原则
- 糖尿病治疗的“五驾马车”及糖尿病的控制目标
- 糖尿病的急性和慢性并发症
- 糖尿病的自我监测

第二章 糖尿病患者治疗的关键一步——饮食控制

- 糖尿病饮食治疗的重要性
- 控制主食要循序渐进
- 定时定量，少食多餐
- 吃高纤维、低热量食品
- 学会合理烹调三餐
- 需要掌握的饮食生活小细节

第三章 糖尿病患者的个性化营养方案制

- 科学配餐的简便工具——食物交换份
- 认识调节血糖的新概念——血糖生成指数及血糖生成负荷
- 学会计算自己的热量需求
- 合理安排一日的膳食内容
- 制订个性化饮食计划的具体步骤
- 普通糖尿病患者一周带量食谱举例

第四章 因人制宜控血糖——不同人群控制血糖的方法

- 儿童糖尿病患者的控糖方案及带量食谱举例
- 成年无并发症糖尿病患者的控糖方案及带量食谱举例
- 老年糖尿病患者的控糖方案及带量食谱举例
- 妊娠期糖尿病患者的控糖方案及带量食谱举例

第五章 分清敌友保健康——糖尿病饮食忌宜

- 糖尿病患者应远离的食物
- 糖尿病患者的适宜食物

第六章 巧搭配降血糖——糖尿病并发症患者的营养配餐方案

- 肥胖型糖尿病患者的食疗及保健
- 糖尿病合并高血压患者的食疗及保健
- 糖尿病合并高血脂患者的食疗及保健
- 糖尿病合并冠心病患者的食疗及保健
- 糖尿病合并肝病患者的食疗及保健
- 糖尿病合并肾病患者的食疗及保健
- 糖尿病合并痛风患者的食疗及保健
- 糖尿病合并眼病患者的食疗及保健
- 糖尿病合并骨质疏松患者的食疗及保健
- 糖尿病足患者的食疗及保健

第七章 糖尿病患者居家调养食疗方案

- 主食
- 菜品
- 汤羹
- 粥疗方

<<糖尿病营养食疗看这本就够了>>

茶疗方

第八章 不同热量需求糖尿病患者的食谱安排

1200 ~ 1300千卡热量需求患者的食谱安排

1400 ~ 1500千卡热量需求患者的食谱安排

1600 ~ 1700千卡热量需求患者的食谱安排

1800 ~ 1900千卡热量需求患者的食谱安排

2000 ~ 2100千卡热量需求患者的食谱安排

<<糖尿病营养食疗看这本就够了>>

章节摘录

版权页：插图：这里需要指出的是：第一，低糖饮食是指少吃富含葡萄糖、蔗糖、麦芽糖的食物，即少吃甜的食物，而不是少吃主食，我们鼓励每日摄入足够的主食，但最好均分至各餐中；第二、限制脂肪并不是完全不吃脂肪，而是适量食用，同时尽量减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄取，适量食用富含不饱和脂肪酸的食物。

三 高纤维饮食 中国有句成语叫做“心宽体胖”，又有句俗话说得好，“能吃是福”。

在很多老年人看来，胖胖的体态才是健康、有福气的象征。

虽然年轻人与时俱进地追求骨感美，对减肥这一终身事业孜孜不倦，可事实却是肥胖的人越来越多。

为什么很多朋友在减肥的道路上会屡战屡败呢？

饮食不健康和缺乏运动是其中的关键因素。

不健康的饮食包括喜食高糖、高脂肪的食物，也包括越来越少地食用粗粮、蔬菜、水果等高纤维食物

。我们提倡的高纤维饮食即是提高膳食中膳食纤维的含量，每天摄取足量的膳食纤维以维持人体健康。

膳食纤维可以增加人体的饱腹感，维持消化系统的正常运转。

对于糖尿病患者来说，还可以起到缓解饥饿感、改善葡萄糖耐量、防止饭后血糖大幅度升高的作用。

需要注意的是，膳食纤维虽然有助于预防和控制糖尿病，却不是多多益善的，而应适量食用。

否则，食用过量的高膳食纤维食物只会造成营养素流失，出现腹痛、腹泻、腹胀等不适症状。

四 定时、定量、多餐几千年前的《千金要方》中已经提出吃饭要定时定量的观点了——“饮食以时，饥饱得中”，养成规律用餐的习惯可以使食物得到充分的消化与吸收，同时使胃肠有休息调整的时间。

相反，暴饮暴食、饥一顿饱一顿则会影响？

消化功能和效果，甚至会诱发胃扩张、胰腺炎、胆囊炎、胃肠炎等诸多疾病。

定时定量地进餐有助于糖尿病患者稳定血糖，保证身体所需的热量和营养供给。

一般来讲，根据自身情况确定每日所需总热量之后，三餐热量分布大约为1/5、2/5、2/5，一日四餐则为1/7、2/7、2/7、2/7。

五 灵活调整饮食“因人而异”也是防治糖尿病的一个重点。

每个健康的人、每个准糖尿病患者、每个糖尿病患者的具体情况都有所不同，每天的饮食也就不可能搞一刀切的整齐划一标准，正确的做法是根据自身的具体情况（包括自身的健康状况或病情、年龄、职业、身高、体重）科学合理地制订饮食方案，然后依据自身的健康状况或者病情及时调整，如消瘦的糖尿病患者可以适量放宽主食的摄取量，保证总热量的供给，肥胖的糖尿病患者则需要严格遵循低热量、低脂肪的饮食原则，严格控制每日总热量的提供。

体力劳动加重或者活动较多时可以适量增加主食的数量或者以水果作为加餐。

<<糖尿病营养食疗看这本就够了>>

编辑推荐

《糖尿病营养食疗看这本就够了》编辑推荐：现代社会带给我们的是日新月异的科技进步、多姿多彩的物质生活，日子过得比蜜甜的同时“甜蜜的疾病”也随之而来。

俗话说：“病从口入”，糖尿病就属于典型的吃出来的疾病。

生活习惯和饮食方式的不健康是导致糖尿病的主要原因。

很多人在得知自己患了糖尿病之后也并不在意，觉得没什么可怕的。

糖尿病固然不可怕，它的真正可怕之处在于由它带来的多种并发症。

失明、截肢可怕吧，它们都是糖尿病发展到严重程度的产物。

糖尿病还有一个让患者崩溃的特点，那就是它不可能根治，属于终身疾病，得了糖尿病就意味着从此以后的每一天都要跟它作斗争。

虽然不幸罹患糖尿病的朋友不能把吃出来的疾病给吃回去，却能够通过每天的饮食治疗将血糖稳定在一个理想的水平，同样可以享受多姿多彩的人生，同样可以长寿。

《糖尿病营养食疗看这本就够了》将糖尿病人所必需的营养配餐食谱及具体方案一一列出，方便读者使用和实践，每道菜谱均有营养元素分析，最后给出一个月的详细配餐方案，更便于读者按需选用。

<<糖尿病营养食疗看这本就够了>>

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>