

<<糖尿病饮食营养误区>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食营养误区>>

13位ISBN编号：9787218051161

10位ISBN编号：7218051162

出版时间：2006-1

出版时间：广东人民出版社

作者：陈超刚/苏宜香

页数：170

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>

<<糖尿病饮食营养误区>>

内容概要

本书以谈误区为切入点，大量地讲述各类食物正确的选择方式，举例说明不同营养治疗方法的理论和实践。

虽为饮食误区，实为饮食指导。

从基本的饮食常识，到各类食物的选择；从编制食谱和食物交换，到食物血糖生成指数；从孕妇、儿童糖尿病饮食保健，到并发症的饮食要求，分门别类，每篇为一个专题，每个专题均较全面地阐述了相关内容，并给出了详细的科学饮食方案。

本书特别把食物血糖生成指数作为一个专题。

虽然国外提出血糖生成指数的概念已有20多年的历史，但在国内真正得到广泛应用，也就近几年。

对大家来说，本书谈及的血糖生成指数可能还是一个新概念，但却开创了一个新天地，不但纠正了既往许多饮食误区，还给出了一系列糖尿病饮食治疗新的方法和应用实践。

<<糖尿病饮食营养误区>>

作者简介

陈超刚，毕业于中山医科大学营养与食品卫生专业，研究生学历，现为中山大学附属第二医院营养中心主治营养师，广东省营养学会理事，广东省医学会科普分会会员，负责中山二院糖尿病患者住院期间的营养教育、营养治疗和饮食调配。
开设有糖尿病饮食烹调操作课程班（每月一期）

<<糖尿病饮食营养误区>>

书籍目录

一、基本常识误区 1 饮食控制就是少吃少喝 2 糖尿病人就像苦行僧，很多东西不能吃 3 糖尿病食物大多是一些特殊食品，并且单调无味 4 蛋白质和脂肪不会升高血糖 5 脂肪越少越好 6 纤维素可降血糖，多多益善 7 糖多钙不少，补钙没必要 8 维生素、矿物质可多可少 9 不吃或少吃早餐，可以避免上午血糖增高 10 只要控制好饮食，就可控制好血糖 11 打了胰岛素，想怎么吃就怎么吃 12 饮食计划不应因运动增加而更改 13 血糖控制正常后，就无需控制饮食 14 中医食疗可以根治糖尿病 15 有了医生和药物，就不需要营养师的饮食指导二、食物选择误区 16 饭要少吃，而且越少越好 17 食不厌精，脍不厌细 18 一碗粥相当于一杯糖水 19 南反可以降血糖 20 少吃饭，多吃菜，青菜越多越好 21 不能吃水果 22 只控制主食，瘦肉可以多吃 23 只吃蛋白，不吃蛋黄 24 牛奶可有可无 25 豆类食品，吃不吃无所谓 26 饿了可随意吃花生、瓜子充饥 27 为了少排尿，从而少饮水 28 荤油要少吃，素油可随意 29 忌糖不忌盐，品味重点不怕 30 禁吃糖和甜食 31 酒中无糖，多饮无妨 32 无糖食品可随意吃 33 降糖食品能降糖三、食谱编制和食物交换误区 34 编制食谱是营养师的事 35 编制食谱太繁琐 36 食谱一旦确定，就不能轻易改动.....四、食物血糖指数误区五、特殊情况的饮食误区

<<糖尿病饮食营养误区>>

章节摘录

书摘饮食控制六原则 提到糖尿病饮食治疗，我们常常说饮食控制，饮食控制常被误解成减少食量，少吃少喝。

其实，严格来讲，饮食控制应该改为营养治疗，因为糖尿病饮食要求，不仅要讲究数量，还应该有质的要求。

归纳起来，糖尿病饮食控制，即营养治疗需要遵循以下六个原则。

(1)总量合理。

总量合理是指，每天进食食物的总热量与个人的体重情况、活动状况和病情相适应，也就是说不能过多，但也不能过少。

肥胖的人，通过合理减少食量，达到减重的目的；消瘦者，通过增加食量，达到增重目的。

只有保证总热量合理，才能更好地控制或达到理想体重，适宜的体重有助于改善胰岛功能，帮助控制血糖、血脂和血压。

(2)营养均衡。

营养均衡是指要摄取各类食物，满足机体的各种营养需要。

人们每天需要40多种营养素，尚没有哪种食物能够完全提供机体的全部营养需要。

在确保食物多样的前提下，还应该注意到食物的主副有别和合理搭配，哪些食物应该多摄取，哪些食物宜适可而止。

《中国居民膳食指南》提供了，一个很好的食物选择参考，糖尿病患者可以以此作为指南。

(3)适宜食物。

适宜食物是指要选择适宜于糖尿病患者血糖和并发症的控制的健康食物，如少吃含糖过多的糕点、零食和甜饮料；避免油泡、油炸、油煎食品；不吃肥肉，去除可见脂肪，如鸡、鸭、猪皮等；清淡少盐，避免咸、腌食品。

在选择含碳水化合物丰富的食物的时候，还要考虑到食物的血糖指数，多选择低或中等血糖指数食物。

(4)戒烟慎酒。

烟酒不利于糖尿病血糖和并发症的控制，有人说烟酒是糖尿病人的“海洛因”。

糖尿病人不能吸烟，如吸烟应尽早戒除。

一般不宜饮酒，如要饮酒，应在病情控制良好的情况下，在医生的指导下，可限时、限量饮酒。

(5)按时定量。

就餐要定时，并按照食谱规定的食量进食。

有规律、定量进食，可以促进胰岛功能的修复，并有助于稳定病情。

(6)少食多餐。

糖尿病人还应该注意少食多餐。

一次进食过多不但加剧餐后血糖升高，还会加重胰岛负担。

正餐餐次间隔时间4~6小时，全天不少于3餐，要按时就餐。

如果早、午餐，或中、晚餐间隔时间超过6小时，可在两餐中间进食少量有营养的点心，如水果、全麦面包、牛奶等。

以上六个原则，在此只作简要的概述，具体的内容和方法，在书中其他部分，均作了详细的讲解。

希望读者能认真领会这六个原则，避免陷入误区而延误治疗，加重病情。

但愿再“少”一些老张“少”的故事。

<<糖尿病饮食营养误区>>

编辑推荐

饮食治疗是任何类型糖尿病治疗的基本措施，由此也产生了许多饮食误区。如“少吃饭，多吃菜”，“不吃糖，南瓜、番石榴降血糖”，“不能吃水果”等等，类似这些误区，在糖尿病患者中俯拾皆是。他们心中存在着许多疑问，究竟要吃多少饭？可以吃水果吗？选择哪些食物更适宜呢？《糖尿病饮食营养误区》就针对这些误区和问题，一一给糖尿病病友们作详尽的阐述。

<<糖尿病饮食营养误区>>

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>