第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病每日健康营养餐>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病每日健康营养餐>>

13位ISBN编号：9787500222798

10位ISBN编号：7500222793

出版时间：2006-2

出版时间：中国盲文出版社

作者：叶连海郝淑秀

页数：258

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

<<糖尿病每日健康营养餐>>

内容概要

本书即是一本为患者精心准备的食疗食谱，帮助糖尿病患者认识各种食物的食疗功效并掌握科学的烹制方法，从而解决患者的治病和饮食之间的矛盾。

本书共分两个部分：第一部分为营养菜点，根据糖尿病患者的饮食特点精选了47种具有治疗作用食物，并对每种食物的药性、疗效进行了介绍。

第二部分为食疗验方，收录了30种具有降糖、消渴作用的食疗验方；为便于患者选配食物，本书按烹饪原料分类，精选了350种南北各地的菜肴、粥、汤、羹、汁、主食，并介绍了科学的烹饪方法。

书中还附有小贴士，为您介绍各种原料的营养宜忌和做法，提供了最全面的营养资讯。

我们希望这本食谱能成为您贴心的饮食顾问，改善您和您家人的健康，使广大患者早日远离病痛、享受生活。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病每日健康营养餐>>

书籍目录

营养菜点　果蔬类菜点　菠菜　空心菜　韭菜　蒲菜　芦笋　苦瓜　冬瓜　南瓜　茄子　菜豆　豌豆　莴笋　竹笋　洋葱　萝卜　山药　香蕉　西瓜　苹果　枸杞　香菇　口蘑　草菇　平菇　鸡肉　乌鸡　鹅肉　鸽肉　畜肉类菜点　兔肉　牛肉　牛肚　羊肚　猪肚　鳝鱼　泥鳅　螺蛳　乌龟　豆谷类菜点　大豆　黑大豆　荞麦　玉米　小米　小麦　粳米　糯米　食疗验方

章节摘录

书摘西瓜性寒、凉，味甘。
具有清热解暑、生津止渴、利尿降压、解毒止痛等功效。
　西瓜营养丰富，在它的汁液里几乎包含着人体所需的各种营养成分。
每100克西瓜含蛋白质1．2克，碳水化合物4．2克，纤维素0．3克，钙6毫克，磷10毫克，钾124毫克，铁0．2毫克，胡萝卜素0．17毫克，硫胺素0．02毫克，维生素B，0．02毫克，尼克酸0．2毫克，维生素C3毫克。
　中医认为，西瓜可用于暑热反温热病所引起的心烦口渴、尿黄而少、肠燥便秘等病症；还可用于心火上炎所致的心烦、口疮、牙痛等症；对于急慢性肾炎、泌尿系统感染、糖尿病、高血压等病都有一定疗效。
　现代医学研究发现，西瓜中所含的矿物质类有利尿作用，所含的配糖体有降压作用，所含的蛋白酶可把不溶性蛋白质转化为可溶性蛋白质。
西瓜皮呈翠色，称为“西瓜翠衣”，具有较强的清热利湿作用，并能阻减胆固醇在动脉壁上的沉积，故对湿热重或有浮肿者及动脉硬化者均有一定疗效。
　西瓜虽有消暑解渴、治疗多种疾病之功效，但也不可一次吃得过多，多食往往会损伤脾胃。
　西瓜入肴，可生食、拼果盘、炸、拔丝、做汤羹、熬粥等。
　P91

媒体关注与评论

书评假如你不幸患了糖尿病，请一定首选这本书，它告诉你：　　30种糖尿病患者食疗验方，350种糖尿病患者食疗食谱，糖尿病患者调养食物的营养成分。

编辑推荐

假如你不幸患了糖尿病，请一定首选这本书，它将告诉你：30种糖尿病患者食疗验方，350种糖尿病患者食疗食谱，糖尿病患者调养食物的营养成分。
全书通俗易懂，适宜各类读者阅读。

第一图书网, tushu007.com

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