

<<向红丁教你糖尿病就该这样吃>>

图书基本信息

书名：<<向红丁教你糖尿病就该这样吃>>

13位ISBN编号：9787501981892

10位ISBN编号：7501981892

出版时间：2011-5

出版时间：轻工

作者：向红丁

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>

<<向红丁教你糖尿病就该这样吃>>

内容概要

糖尿病一日三餐怎么吃？
让最权威的专家告诉你！

本书详细介绍了糖尿病患者的黄金饮食原则，介绍了87种常见食材，怎样食用能更好控制血糖，并特邀营养专家特别制定了4周改善糖尿病的饮食方案，还给出了防治糖尿病并发症的各种食疗方法。

<<向红丁教你糖尿病就该这样吃>>

作者简介

向红丁教授

卫生部首席健康教育专家

中国著名内分泌及糖尿病专家、科普专家

北京协和医院糖尿病中心主任、主任医师

中国协和医科大学博士生导师

北京糖尿病防治协会理事长

北京健康教育协会副理事长

医疗特长为内分泌专业，尤以糖尿病、甲状腺专业和男性生殖内分泌为专长，具有坚实的理论基础和丰富的临床经验。

曾获卫生部科技成果奖3次。

作为分课题负责人，曾参与国家“十一五”科技支撑项目“2型糖尿病及其并发症干预控制研究”，以及北京市科委重大项目“北京糖尿病前期逆转研究》等。

增主持北京协和医院重大科研项目“糖尿病、糖尿病微血管和神经病变的发病机制及防治研究”。

近年来发表论文120余篇，参与书籍撰写40余部，其中科普专著《糖尿病300个怎么办》获第三届中国大学出版社协会优秀双效书奖和第四届全国优秀科普作品奖，并获得2006年国务院颁布的国家科学技术进步二等奖。

《自己战胜糖尿病》一书获得2005年国务院颁布的国家科学技术进步二等奖。

<<向红丁教你糖尿病就该这样吃>>

书籍目录

了解糖尿病

糖尿病的类型

什么人需要检查是否有糖尿病

诊断糖尿病的主要依据：血糖

糖尿病饮食黄金原则

能降血糖的营养素

走出常见饮食误区

容易忽视的饮食细节

需要了解的食物五色

第一章 糖尿病患者怎样安排日常饮食

日常饮食三步走，轻松安全调血糖

第一步 计算每日所需热量

第二步 一日三餐吃多少

第三步 食物交换份，让你想吃啥就吃啥

糖尿病特殊人群的饮食安排 28

老年糖尿病患者怎样吃

儿童糖尿病患者怎样吃

妊娠糖尿病患者怎样吃

消瘦型糖尿病患者怎样吃

肥胖型糖尿病患者怎样吃

第二章 吃对食物，防治糖尿病

五谷类

玉米 强化胰岛素功能

薏米 抑制氧自由基对胰岛 细胞膜的损伤

伤

燕麦 使餐后血糖上升趋于缓和

荞麦 促进胰岛素分泌

莜麦 明显减轻糖尿病自觉症状

黑豆 增强胰腺功能，促进胰岛素分泌

红小豆 延缓饭后葡萄糖的吸收

黄豆 有效平稳血糖

绿豆 对空腹、餐后血糖的降低都有一定作用

用

蔬菜类

大白菜 减缓餐后血糖上升的速度

菠菜 有利于保持血糖稳定

苋菜 增强胰岛素的敏感性及糖代谢的稳定性

豌豆苗 有利于糖和脂肪的代谢

韭菜 食用后不会引起血糖的波动

空心菜 降低胰岛素需要量

芹菜 减少患者对胰岛素的用量

西蓝花 有效预防和控制2型糖尿病

丝瓜 辅助治疗燥热伤肺、胃燥伤津型的糖尿病

冬瓜 有助于中老年2型糖尿病患者减肥

青椒 调节糖代谢

<<向红丁教你糖尿病就该这样吃>>

苦瓜 减轻人体胰岛的负担
黄瓜 不参与糖代谢，适合糖尿病人充饥
番茄 减少对胰岛细胞及受体的损害
洋葱 恢复胰岛的代偿功能
白萝卜 降低餐后血糖，并防止便秘
茄子 预防糖尿病引起的视网膜出血
西葫芦 糖尿病患者的优选食物
藕 生津止渴，还能抑制尿糖
莴笋 改善糖的代谢功能
魔芋 将血糖值保持在一定范围内
芦笋 有助于糖尿病患者改善症状
绿豆芽 同时降低血糖和胆固醇
南瓜 控制血糖升高，促进胰岛素正常分泌
山药 避免胰岛素分泌过剩，有效调控血糖

肉类

兔肉 补充因糖原异生而消耗的蛋白质
乌鸡 提高糖尿病患者对环境的应激适应能力
鸭肉 稳定血糖水平
鸽肉 改善因肾虚引起的内分泌代谢紊乱

菌类

黑木耳 充分改善胰岛的分泌功能
银耳 增强胰岛素降糖活性
金针菇 改变外周组织对胰岛素的敏感性
香菇 改善糖耐量，促进肝糖原合成

水产类

海带 促进胰岛素分泌和葡萄糖代谢
紫菜 显著降低空腹血糖
鲭鱼 恢复调节血糖的生理机能
泥鳅 保护胰岛细胞免受自由基的损害
牡蛎 增强胰岛素的作用，减轻胰腺负担
鲤鱼 改善2型糖尿病患者的各种症状
鳕鱼 提高人体细胞对胰岛素的敏感性
海参 降低血糖活性，促进胰岛素分泌
扇贝 对胰岛素的合成、分泌等起着重要作用

水果类

罗汉果 减少1型糖尿病患者的胰岛素用量
山楂 对抗肾上腺素、葡萄糖引起的血糖升高
苹果 提高胰岛素敏感性，稳定血糖
桑葚 防治糖尿病患者视网膜出血
番石榴 改善糖尿病患者的葡萄糖耐量
柚子 增加胰岛素受体数量
樱桃 增加人体内部胰岛素的含量
草莓 不会增加胰岛的负担
橘子 降低葡萄糖的吸收速度

其他

大蒜 帮助胰岛素恢复自身调节血糖的能力
生姜 辅助治疗糖尿病及酒精性脂肪肝

<<向红丁教你糖尿病就该这样吃>>

醋 使食物的血糖指数降低
黑芝麻 有助于缓解神经系统症状
核桃 有助于减轻胰岛素抵抗
腰果 维持胰岛的正常功能
莲子 控制2型糖尿病患者的乏力、多饮、多尿症状
花生 降低2型糖尿病危险性
绿茶 对人体糖代谢障碍具有调节作用
螺旋藻 促进体内胰岛素的合成
肉桂 提高胰岛素对血糖水平的稳定作用
橄榄油 改善糖尿病患者的总体代谢状况

中药类

马齿苋 调节人体内糖代谢过程
地黄（生、熟） 降低血糖，升高血浆胰岛素水平
石膏 改善糖尿病患者的口渴症状
人参 刺激人体释放胰岛素
丹参 预防和治疗中老年糖尿病患者的严重并发症
麦冬 缓解燥热，增加肝糖原
茯苓 减少胰岛素需要量，控制餐后血糖的代谢
白术 促进人体周围组织对葡萄糖的利用
黄精 对肾上腺素引起的血糖过高呈显著抑制作用
枸杞 改善胰岛细胞功能，增加胰岛素敏感性
葛根 减轻胰岛素抵抗并清除自由基
黄连 抑制糖异生，促进葡萄糖酵解
桔梗 抑制食物性血糖上升
黄芪 增加糖原合成酶、胰岛素受体底物活性
玉米须 显著降低血糖

第三章

4周改善糖尿病饮食方案
4周科学饮食可以改善糖尿病
第1周 低热能，维持理想体重
第2周 平衡膳食，营养不过剩也不欠缺
第3周 膳食纤维多一些，防止餐后血糖升高
第4周 限制脂肪的摄入量，预防并发症
不同能量食谱推荐，让均衡营养变简单
1400~1500千卡4周全天带量食谱推荐
1600~1700千卡4周全天带量食谱推荐
1800~1900千卡4周全天带量食谱推荐

第四章

防治糖尿病并发症饮食疗法
糖尿病性高血压
糖尿病性血脂异常症
糖尿病性眼病
糖尿病性肾病
糖尿病性脂肪肝
糖尿病合并冠心病
糖尿病合并痛风

附录

<<向红丁教你糖尿病就该这样吃>>

糖尿病中医简易调养法

拔罐（抽气罐）调养法

艾灸调养法

刮痧调养法

能降血糖的中药茶饮

能显著降血糖的运动

专家连线

糖尿病患者在进行哪些副食后应减少主食？

糖尿病患者睡前要加餐吗？

适合糖尿病患者的甜味剂有哪些？

糖尿病患者进食坚果多多益善吗？

糖尿病患者应怎样解决控制饮食时的饥饿感？

糖尿病患者需不需要控制副食？

糖尿病患者无须限制无糖食品的摄入量吗？

糖尿病患者要限制饮水吗？

糖尿病患者可以吃淀粉类食物吗？

糖尿病患者可以喝茶吗？

糖和甜食是不是糖尿病患者的禁忌？

什么样的烹调方法适合糖尿病患者？

糖尿病患者应选择哪些食用油？

糖尿病患者每日可摄入多少食盐？

糖尿病患者只吃粗粮不吃细粮行吗？

糖尿病患者的早餐应该选择干饭还是稀饭？

素食糖尿病患者应如何饮食？

糖尿病患者在外就餐应注意哪些方面？

体重超标的糖尿病患者如何控制饮食？

消瘦的糖尿病患者应如何饮食？

<<向红丁教你糖尿病就该这样吃>>

孕期糖尿病患者应如何安排饮食？

儿童糖尿病患者应如何安排饮食？

糖尿病患者可以吃豆类及豆制品吗？

少食多餐对糖尿病患者有什么好处？

糖尿病患者能不能吃海鲜？

糖尿病患者应怎样吃粗粮？

糖尿病患者摄入脂肪应注意什么？

糖尿病患者应该怎样补充蛋白质？

糖尿病患者进食蔬菜、主食、肉类和汤的顺序应如何安排？

糖尿病患者如何合理组合三大营养素？

糖尿病患者能喝蜂蜜吗？

糖尿病患者节假日应如何饮食？

糖尿病患者外出旅游时应如何饮食？

糖尿病患者怎样选择保健品？

<<向红丁教你糖尿病就该这样吃>>

编辑推荐

由向红丁主编的《向红丁教你糖尿病就该这样吃》内容介绍：糖尿病患者必须进行总热量的控制。每一位糖尿病患者所需热量的多少，与其身高、体重、年龄、性别、劳动强度有密切关系。糖尿病患者饮食摄入的总热量，应以维持理想体重或标准体重为原则。既要考虑减轻胰岛 细胞的负担，又不能影响正常机体代谢，如一个中等活动量的成年人，平均每日每公斤标准体重需热量25千卡。但也要视每个病人的具体体重情况和活动量来灵活掌握。

<<向红丁教你糖尿病就该这样吃>>

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>