

<<这样吃,轻松控制糖尿病>>

图书基本信息

书名：<<这样吃,轻松控制糖尿病>>

13位ISBN编号：9787502371265

10位ISBN编号：7502371265

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献

作者：许樟荣//王玉珍|摄影:蝶儿

页数：160

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>

<<这样吃,轻松控制糖尿病>>

内容概要

许多糖尿病患者因为担心血糖升高,饮食方面存在非常多的误区,认为这个不能吃,那个不能吃,导致患者营养不良,免疫力下降,反而影响治疗效果。

实际上,每种食物都有其不可替代的营养成分。

大量的医学临床证明,对于大多数患者而言,只要平时注意饮食调理,多运动,注意作息规律,合理控制体重,戒烟限酒,就可以大大缓解症状,控制病情的恶化,享受到高质量的生活。

《这样吃,轻松控制糖尿病》从分析数十种常见食物的营养成分与功效入手,告诉糖尿病患者应该怎么吃,哪些食物得少吃,哪些食物应该经常吃。

尤其是每种食物精心设计了一道适合患者食用的美味菜谱,让他们不但找到合适的食物,还兼顾了美食的快感。

<<这样吃,轻松控制糖尿病>>

作者简介

兼任国家卫生部慢性疾病预防与控制专家委员会委员、中华医学会内分泌学分会委员兼糖尿病学组副组长、糖尿病学分会委员兼足病与周围血管病学组组长,中国医师协会内分泌代谢专科医师分会常委,解放军内分泌学会副主任委员。

《Diabetes, Obesity and Metabolism》、《中华内分泌代谢杂志》、《中华糖尿病杂志》、《中国糖尿病杂志》等11种期刊编委和《糖尿病之友》杂志主编。

曾获国家科技进步三等奖1项,军队医疗成果二等奖2项,科技进步二等奖1项,省级科技进步二等奖1项。

在国内外杂志发表论文260余篇。

享受国务院颁发的政府特殊津贴和军队优秀专业技术人员一类岗位津贴。

王玉珍副教授,1952年6月出生,1975年毕业于第四军医大学,1982年~1983年在中国医科大学第一附属医院进修,1997年和2003年两次赴澳大利亚悉尼大学进修糖尿病。

现任解放军第306医院糖尿病中心副主任医师。
获得全军医疗成果二等奖1项,科技进步三等奖4项,发表科研论文60余篇、糖尿病科普文章数十篇,主编糖尿病科普书4本。

<<这样吃,轻松控制糖尿病>>

书籍目录

认识糖尿病

糖尿病的主要临床症状

糖尿病的危害

糖尿病的四种类型

糖尿病的防治方法

饮食疗法的要点

因病因人而施的营养配餐

杂粮篇 吃饱吃好 杂粮保健康

荞麦 保肝护肾, 增强免疫力

燕麦 预防心脑血管疾病的发生

麦麸 补充B族维生素

青稞 提高机体防御功能

黑米 适合糖尿病患者作为主食

小米 健脾和胃, 补虚益肾

玉米 降低血液胆固醇浓度

薏米 降压, 利尿

豇豆 促进胰岛素的分泌

绿豆 降低血清胆固醇含量

黑豆 血糖生成指数低

黄夏 改善脂肪代谢

红小豆 润肠通便, 调节血糖

禽肉篇 优质蛋白助健康

蛤蜊 加速胆固醇排泄

牡蛎 增加胰岛素的敏感性

黄花鱼 补益肝肾, 养肝明目

鲤鱼 调整糖尿病患者血脂代谢

鳕鱼 促进生长, 增强免疫力

鳗鱼 调节血糖

金枪鱼 减少血液中的胆固醇

三文鱼 有助于预防老年痴呆

黄鳝 降低血糖, 调节糖代谢

鸭肉 滋阴补血, 消水肿

乌鸡 提高身体机能

牛肉 滋养脾胃, 强健筋骨

兔肉 保护血管壁, 阻止血栓形成

蔬菜篇 治疗糖尿病 蔬菜来帮忙

大白菜 糖尿病患者的理想食品

圆白菜 对多种慢性病有辅助疗效

紫甘蓝 天然的防癌药物

菜花 预防糖尿病并发症

西兰花 降低胃肠对葡萄糖的吸收

芹菜 理想的高纤维食品

芥蓝 富含膳食纤维

菠菜 有利于稳定血糖

香菜 健胃消食, 助降血糖

<<这样吃,轻松控制糖尿病>>

- 苋菜 清火排毒,防止便秘
- 芥菜 有益于糖尿病性白内障患者
- 蕨菜 扩张血管,降低血压
- 莼菜 增强机体免疫机能
- 豆芽 控制餐后血糖上升
- 豌豆苗 清热解毒,防止癌症
- 空心菜 润肠通便,清热凉血
- 马齿苋 预防糖尿病视网膜病变
- 苦瓜 被誉为“植物胰岛素”
- 黄瓜 糖尿病患者首选食物
- 南瓜 活跃人体新陈代谢
- 冬瓜 防止体内脂肪堆积
- 西葫芦 提高免疫力
- 西红柿 超级抗氧化食品
- 青椒 辅助调节血糖
- 辣椒 蔬菜中的维C大王
- 茄子 消肿止痛,预防出血
- 香菇 预防糖尿病并发症
- 平菇 增强人体免疫力
- 草菇 抗癌、解毒佳品
- 口蘑 促进排毒,控制血糖
- 松茸 中老年人保健佳品
- 鸡腿菇 益脾胃,助消化
- 金针菇 延缓糖尿病并发症
- 莲藕 清热凉血,生津止渴
- 山药 上等保健品和药材
- 菊芋 理想的利尿剂
- 荸荠 凉血解毒,利尿通便
- 魔芋 有效降低餐后血糖
- 洋葱 降血糖和利尿食物
- 大蒜 抑制肠道细菌
- 胡萝卜 胡萝卜素的大本营
- 白萝卜 增强食欲,防治癌症
- 莴苣 促进排尿,降低血压
- 竹笋 维持餐后血糖平稳
- 芦笋 清热解毒,调节血糖
- 芦荟 提高机体免疫力
- 银耳 延缓血糖上升
- 海带 改善糖耐量
-
- 水果篇 吃好水果 健康无忧
- 干果篇 富含膳食纤维
- 药材篇 中药调理 综合防治
- 其他篇
- 附录

<<这样吃,轻松控制糖尿病>>

<<这样吃,轻松控制糖尿病>>

章节摘录

版权页：插图：我国95%以上的糖尿病患者属于2型糖尿病患者。

2型糖尿病以往被称为“非胰岛素依赖型糖尿病”，与1型不同的是，这类病人多在成年发病，他们体内的胰岛素一般正常或稍高，也有偏低者，但总的来说胰岛素的缺乏是相对的，由于一些较为复杂的原因造成胰岛素的利用障碍而发生糖尿病。

病人大多体型肥胖，对胰岛素治疗不敏感，血糖波动小，很少发生低血糖或酮症酸中毒。

特异性糖尿病特异性糖尿病是指由于基因或其他疾病或用药不当所导致的糖尿病，包括胰腺疾病造成的糖尿病、内分泌疾病引起的糖尿病、各类遗传疾病并发的糖尿病以及药物导致的疾病，等等。

妊娠糖尿病妊娠糖尿病，即怀孕期间诊断的和怀孕期间所得的糖尿病，生完孩子以后，大部分病人血糖恢复正常，若持续异常，则需要利用饮食来控制，运动来调整，必要时使用胰岛素来治疗。

<<这样吃,轻松控制糖尿病>>

编辑推荐

《这样吃,轻松控制糖尿病》编辑推荐：科技文献，科学养生，从食物到菜谱，4000万糖尿病患者的营养饮食指南。

任何糖尿病患者，在任何时间，都需要饮食治疗、治疗糖尿病，蔬菜来帮忙、吃好水果，健康无忧、吃饱吃好杂粮保健康、禽肉——优质蛋白助健康、干果——富含膳食纤维。

<<这样吃,轻松控制糖尿病>>

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>