

<<改善糖尿病100法>>

图书基本信息

书名：<<改善糖尿病100法>>

13位ISBN编号：9787506457095

10位ISBN编号：7506457091

出版时间：2009-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：李成卫 编

页数：96

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>

<<改善糖尿病100法>>

内容概要

糖尿病是家喻户晓的常见病，也是一种非常古老的疾病。

中医称之为“消渴”，即消瘦烦渴之意。

糖尿病是一种常见的内分泌疾病。

患者体内胰岛素绝对或相对缺乏，引起血中葡萄糖浓度升高，进而糖大量从尿中排出，并出现多饮、多尿、多食、消瘦、头晕、乏力等症状。

糖尿病进一步发展会引起全身各种严重的急、慢性并发症，威胁身体健康。

近些年，我国糖尿病的发病率逐年增加，成为严重威胁人们健康的三大主要疾病之一，而且发病年龄有年轻化的趋势。

糖尿病的防治是一个长期而艰巨的任务，每一个糖尿病患者都要在接受医生治疗的同时，通过适当改变生活方式，调整饮食、增加运动量，调节心态，并一天一天坚持下去，把血糖控制到一个适宜的范围。

对于糖尿病患者来说。

饮食控制永远是治疗的基础。

糖尿病患者不能像正常人那样无所顾忌地饮食，还需要掌握许多有关糖尿病饮食的知识。

糖尿病饮食治疗绝对不只是少吃、不吃。

饮食治疗的原则一是维持标准体重。

避免肥胖和消瘦：二是平衡饮食，保证蛋白质、糖类、脂肪、维生素、无机盐和膳食纤维等必须营养素的摄入，尽量减少盐摄入，少吃富含胆固醇和饱和脂肪的食品。

增加膳食纤维摄入。

饮食治疗的目的是维持健康，使血糖、尿糖、血脂达到或接近正常，以防止或延缓心血管等并发症的发生和发展。

运动疗法也是如此。

进行运动要根据自身情况而定，不适宜的运动方式、不适当的运动量都会对身体有害。

因此。

在配合医生药物治疗、改变不良生活习惯的同时，还要对饮食控制、运动等辅助疗法有科学的认识。

饮食、运动等只是辅助治疗的方法，简单地认为吃了某种食物、进行某种运动病情就会好转，是不可取的。

本书主要阐述了饮食、运动、按摩等方面的内容，希望能帮助读者维护健康。

<<改善糖尿病100法>>

书籍目录

第一章 运动疗法 运动疗法有益于控制血糖 选择适合的运动方式对糖尿病患者来说是很重要的 运动疗法也要选择适宜的运动量 把握运动三步骤, 最大程度地获得运动的益处 糖尿病患者宜积极游泳健身 交替跑是糖尿病患者最好的健身方法之一 糖尿病患者适宜选择哪些散步方式 体操帮助糖尿病患者运动降糖又养生 糖尿病患者如何进行柔韧性运动 睡前的简单体操帮助控制血糖第二章 穴位疗法 刺激劳宫穴能改善血液循环, 预防高血压和高血糖 足部贴胶布疗法, 可改善糖尿病等慢性病症状 坚持按摩脚趾可以降低血糖 用刷子摩擦足底可预防糖尿病等常见病 有效改善糖尿病症状的穴位 促进血液循环。

改善全身症状的拔罐疗法 按摩腿部脾胃经及手指, 辅助治疗糖尿病第三章 注意生活细节也有助于控制血糖 不良情绪可使血糖波动, 所以要保持积极心态 心态好是降低血糖的前提 糖尿病患者不宜秋冻 糖尿病患者春季应注意的问题 糖尿病患者安然度夏的方法 糖尿病患者冬季注意事项 控制血糖从控制体重开始 戒烟限酒可以稳定血糖第四章 饮食疗法 糖尿病食疗原则 了解糖尿病饮食禁忌, 从容控制血糖 选好主食降血糖 低盐饮食可减少糖尿病和高血压的危险性 注意方法, 患了糖尿病也可以享受美食 学会分配主食和充饥方法。

有利于血糖的平稳 用甜味剂搭配纤维素类食品, 既可以保证口感, 又不会使血糖上升 喝水得法降血糖 补充适宜的营养素, 降低血糖 适合糖尿病患者食用的食物 膳食纤维含量多的粗面粉面包可抑制血糖上升, 对糖尿病的治疗有效 薏米在降低血糖等方面有效果 山药也有降血糖作用 红芽茶成分丰富, 对改善血糖很有帮助 糖尿病患者要科学食用南瓜 苦瓜是适合糖尿病患者食用的降糖食品 花生所含有效成分可抑制血糖上升 啤酒酵母有降血糖作用 热量低而膳食纤维丰富的魔芋能改善高血糖 鸡汤可改善糖尿病等常见病, 预防老化 每天喝茶改善血脂、血糖 用凉水泡粗茶喝, 可降低血糖 醋对控制糖尿病有利 喝大麦茶降血糖 洋葱可降糖降脂 大蒜是降低血糖的大众菜 喝牛奶能降低患糖尿病风险, 抑制血管老化 芦荟可以改善高血压及糖尿病症状 爱吃荞麦不易得糖尿病 对高血压、糖尿病、肥胖等有效的黑豆茶 多食黄豆有利于改善糖尿病 蜂产品也有降血糖作用第五章 糖尿病食疗药膳 治疗糖尿病的药粥 适宜糖尿病患者食用的汤 改善糖尿病的茶饮 糖尿病食疗药膳第六章 利用中草药降血糖 人参皂苷能有效降血糖 玉米须是降血糖的良药 枸杞子有降血糖作用 喝桑叶茶和桑葚饮品有助于降低血糖 简单的中草药降血糖法 绞股蓝降血糖、降血压有效第七章 糖尿病患者要注意预防并发症 糖尿病并发症的预警信号 必须注意低血糖 糖尿病患者要注重保护双脚 糖尿病患者要预防眼病 糖尿病脑血管病的诱因和预防方法 糖尿病患者易患皮肤瘙痒, 要注意调理 糖尿病患者要降糖也要保护心脏 糖尿病患者要预防肾病

<<改善糖尿病100法>>

章节摘录

插图：第一章 运动疗法运动疗法有益于控制血糖运动疗法是通过适当的体育活动来防治糖尿病的方法，与药物疗法和饮食疗法并称为治疗糖尿病的三大法宝。

运动对糖尿病患者控制血糖很有帮助。

促进机体对糖的利用，降低血糖适当体育锻炼可促进肌肉组织利用葡萄糖，从而降低血糖、减少尿酸。

运动之初，人体首先消耗储存在体内的糖原，将其分解为葡萄糖作为能源，肌肉开始利用血糖，这样便逐渐降低血糖。

运动结束后，由于肌肉中储备的葡萄糖被消耗。

需要血糖加以补充，肌肉和肝脏会吸收大量的葡萄糖，并将其变成糖原，补充已消耗的储备，从而使血糖继续下降。

一般来说，中等量运动降血糖作用可持续12~17小时。

同时，运动能抑制餐后血糖值升高，运动强度越大，餐后血糖值上升越小。

促进对胰岛素的利用良好的运动可以促进人体对胰岛素的利用，增强其降糖作用，减少糖代谢时的胰岛素消耗量，从而可减少胰岛素的用量，甚至可减少其他降糖药的用量。

促进减肥80%的中老年糖尿病患者是由肥胖引起疾病的。

通过饮食疗法和运动疗法，可使体内脂肪减少，如果能坚持体育锻炼，脂肪组织含量会减少，肌肉组织增加，葡萄糖进入肌肉细胞中储存，可使血糖下降。

<<改善糖尿病100法>>

编辑推荐

《改善糖尿病100法》主要阐述了饮食、运动、按摩等方面的内容，希望能帮助读者维护健康。

<<改善糖尿病100法>>

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>