

<<糖尿病食疗智慧>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病食疗智慧>>

13位ISBN编号：9787506753692

10位ISBN编号：7506753693

出版时间：2012-10

出版时间：中国医药科技出版社

作者：易翠平，陈永发

页数：343

字数：357000

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>

<<糖尿病食疗智慧>>

前言

民以食为天，此语道破了吃在人们心目中的地位。

自从有了人类，花草根叶、蔬菜瓜果、禽兽鱼虫、五谷杂粮就成了人们食用的基本物质。

随着人们生活水平的提高，吃的学问、吃的智慧也在不断地升华。

现代人不再单单以吃好、吃饱、维持生存为目的，他们更多地是关注如何才能够吃出健康、吃出美丽、吃出长寿，简单说就是如何利用日常饮食来达到强身健体养颜的目的。

内调外养是人体保健的最佳选择。

“养生之道，莫先于食。

”在众多的养生方法中，食疗被誉为养生之首选。

食物不仅可以为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，还具有强身健体、防治疾病、延缓衰老的作用。

“药食同源”，智慧的人们将药物和食物这两者结合起来，将那些对健康的呵护，对疾病的防治悄无声息地融入到日常饮食中，贯彻到一日三餐之中。

利用这些食物治病、养生、健身、美容也是中国传统医学的重要组成部分。

食疗真的这么厉害吗？

说起食疗，或许有人会不屑，吃喝谁不会呀？

其实，吃喝是需要智慧的，吃喝的学问很大。

人类80%以上的疾病都与吃有关。

以高脂肪、高蛋白饮食为主的人群，其胆结石的发病率是以蔬菜、碳水化合物类饮食为主的人群的5倍以上；摄入动物脂肪较多、盐过多、经常吃甜食、过度饱食是冠心病、糖尿病形成的诱发因素。

几乎一切非传染性疾病，都可以从食物的营养学上找到原因。

饮食，对于人类，不但是生存的第一需要，而且是防病治病的重要手段。

饮食像水一样，既能载舟，亦能覆舟，既能营养身体，亦能招致疾病。

懂得吃的智慧的人能吃出美丽和健康，不懂吃的智慧的人则会吃出衰老和疾病。

学会对症“下药”，懂得从众多食材中选择最适合自己的，多补充体内所缺少的营养素，才能做到均衡膳食、健康美丽。

合理的饮食，可以使人身体健壮，益寿延年；反之，则会病从口入。

所以说，吃是一门大学问、大智慧，大家一定要学好这门学问、拥有这个智慧。

最好的医生是自己，最好的心情是宁静，最好的运动是步行，最好的药物是食物！

如果说食疗为健康养生开辟了一条新的“出路”，那么，这套食疗智慧养生堂丛书就是巡行这一出路的“GPS导航系统”。

这套丛书遵循营养学基本原理，指导大家合理营养，平衡膳食，根据每个人的健康和身体情况科学安排日常饮食，通过改善饮食条件与食物组成，最大程度地发挥食物本身的生理调节功能以提高人类健康水平，达到延缓衰老、抵抗疾病的效果。

让我们在饮食中享受快乐、享受健康吧！

手不释卷，生命的奇迹出现，生命的长度从此改变。

养生，就让我们从此书出发！

余增丽 2012年7月

<<糖尿病食疗智慧>>

内容概要

糖尿病的发病率逐年上升，并广泛存在着重治轻防、重药物轻饮食的特点，易翠平、陈永发主编的《糖尿病食疗智慧》主要从食疗角度出发、阐述了糖尿病患者的饮食原则、详细列举了糖尿病患者适宜吃的食物、编制了糖尿病患者不同能量值的一日三餐、一日四餐、一日五餐食谱，收集了不同类型糖尿病患者的药膳、降糖茶、降糖果蔬汁、降糖药酒、偏方验方等。

《糖尿病食疗智慧》是糖尿病患者实施饮食疗法的必备参考书，同时对糖尿病医护人员及糖尿病相关医疗服务机构开展糖尿病的防治教育也具有一定指导意义。

<<糖尿病食疗智慧>>

书籍目录

第一章 糖尿病基本知识

一、糖尿病的病因与临床表现

糖尿病的病因

糖尿病的临床表现

二、糖尿病的分期、分型及并发症

糖尿病的分期

糖尿病的分型

糖尿病并发症

三、糖尿病的化验检查与分析

血液检查

尿液检查

其他检查

糖尿病的诊断标准

四、糖尿病的治疗

糖尿病治疗的目标

糖尿病的治疗方法

第二章 糖尿病患者的营养需求

一、宏量营养素

碳水化合物

蛋白质

脂类

二、微量营养素

维生素

矿物质

三、其他营养素

水

膳食纤维

第三章 糖尿病患者的饮食原则

一、糖尿病患者的饮食疗法

饮食疗法的目的

饮食疗法的原则

饮食疗法的应用要点

二、每日应该摄入的总热量

概述

产能营养素及其生热系数

人体的能量消耗

糖尿病患者的能量需求

三、食物交换

食物交换份法

食物交换份的计算

第四章 糖尿病患者适宜吃的食物

一、各类食物的营养特点

谷薯类

豆类

蔬菜类

<<糖尿病食疗智慧>>

硬果类
水果类
乳和乳制品类
肉蛋类
油脂类

二、糖尿病患者的典型食物

糖尿病患者的食物选择
糖尿病患者的保健食物

燕麦
莜麦
小麦
玉米
番薯叶
糯米
粳米
粟米
粟芋
赤小豆
白扁豆
苦瓜
南瓜
冬瓜
丝瓜
西瓜皮
黄瓜
大蒜
山药
洋葱
蕹菜
芹菜
胡萝卜
萝卜
芦笋
韭菜
黑芝麻
银耳
柚子
罗汉果
海带
猪胰
黄鳝
泥鳅
海参
大豆
豇豆
绿豆
花生

<<糖尿病食疗智慧>>

白菜
菠菜
茄子
番茄
香菇
山楂
兔肉
具有降糖作用的中药
人参
黄芪
白术
山药
黄精
玉米须
桑叶
桑白皮
黄连
薏苡仁
枸杞
玉竹
地骨皮
葛根
绞股蓝
天花粉
知母
地黄
丹参
玄参
苍耳子
泽泻
桔梗
淫羊藿
僵蚕
荔枝核
桑椹
山茱萸
亚腰葫芦
番石榴皮

第五章 糖尿病患者不同能量值食谱

- 一、1000 ~ 1100kcal食谱
 - 食物用量
 - 一周食谱
 - 一日三餐食谱
 - 一日四餐食谱
 - 一日五餐食谱
- 二、1200 ~ 1300kcal食谱
 - 食物用量

<<糖尿病食疗智慧>>

一周食谱

一日三餐食谱

一日四餐食谱

一日五餐食谱

三、1400~1500kcal食谱

食物用量

一周食谱

一日三餐食谱

一日四餐食谱

一日五餐食谱

四、1600~1700kcal食谱

食物用量

一周食谱

一日三餐食谱

一日四餐食谱

一日五餐食谱

五、1800-1900kcal食谱

食物用量

一周食谱

一日三餐食谱

一日四餐食谱

一日五餐食谱

食物用量

一周食谱

一日三餐食谱

一日四餐食谱

一日五餐食谱

第六章 糖尿病患者的食疗精选

一、主食类食疗

蒸制类

淮山豆沙包

黄知馒头

南瓜蒸卷

双玉窝窝

燕麦香饼

什锦蔬菜饺

忍冬烧卖20g

松黄米糕

八宝饭

桔梗米饭

三子莲饭

豆沙黏米粽

煮制类

酸汤烩荞面

芪肉玉米面

石芦卤面

桑葛水饺

<<糖尿病食疗智慧>>

果酱汤圆
红衣馄饨
丝瓜面片
瓠瓜排骨米线
鱼片米粉
莲子萝卜苡仁粥
炒制类
鳝鱼炒面
西红柿豆芽炒粉
鸭肉松子饭
摊、烙、烤、煎、膨化类
柰葛米花
纳豆玉米蛋饼
魔芋火烧
杂粮锅贴
蔬菜煎饺
糕点类
香菜酥饼
红绿蛋糕
粗粮面包

二、菜肴类食疗

凉菜类
忍冬车前菜
七彩丝
菠菜腐皮海带
茼蒿鸡爪
菊白粉丝肉
热菜类
桔梗炒豆干
草菇炒空心菜
海蜇炒黄瓜丝
血瓜炒鸭胗
茭淮炒鸡丁
洋葱炒鳝丝
双黄烧茄子
双子烧鸽肉
黄芪冬瓜炖排骨
腥草炖鲫鱼
苦瓜煎蛋
西洋参银鱼羹
海参笋菇羹
柴桑兔肉煲
荷芦茶蛋
芦鱼蒸豆腐

三、糖尿病并发症食疗

糖尿病并发心脏病食疗
桃仁粥

<<糖尿病食疗智慧>>

桃仁山楂粥
丹参田七茶
黄芪母鸡汤
人参银耳莲籽汤
淮山药薏米莱菔子粥
泥鳅炖萝卜
海蜇头胡萝卜瘦肉汤
黑芝麻桑葚粥
杜仲猪腰汤
北芪虫草炖乌鸡
糖尿病并发商血压病食疗
鲜芹菜汁
卷心菜苹果汁
三冬消渴茶
糖尿病并发神经病食疗
桑葛香饭
忍冬拌腐皮
糖尿病并发肾病食疗
玉米冬瓜炖鸡
赤豆薏米粥
蚕蛹粥
山杞煲苦瓜
糖尿病并发脑血管病食疗
天麻甘草川芎茶
珍珠母粥
西红柿排骨汤
清炖兔肉
独活黑豆汤
糖尿病并发高脂血病食疗
葛根粥
洋葱炒胡萝卜
辣椒蘑菇烧豆腐
糖尿病并发眼病食疗
炒疙瘩
仙芹瘦肉
银杞明目汤
糖尿病并发痛风病食疗
木瓜陈皮粥
什锦瓜菜麦片粥
甘麦淮山粥
糖尿病并发足病食疗
白花苡玉卷
天菇炖乌鸡
糖尿病并发皮肤等感染病食疗
防风蝉蜕炖羊肉
苋金排骨汤
薏米赤豆粥

<<糖尿病食疗智慧>>

白茅炖瓜菇
石竹花薏苡仁粥
猪肺白及汤
猪肉公英汤
茯苓猪骨汤
糖尿病并发胃肠病食疗
参芪烧牛肉
山药芡实粥
赤小豆冬瓜汤
糖尿病并发口腔病食疗
养麦鸡丝面
绿鹦红丸
糖尿病酮症酸中毒病食疗
双根紫米粥
金针菇炒豆角
素菜马蹄卷
糖尿病并发高渗性非酮症性
昏迷病食疗
三七鸡内金汤
菠菜根口蘑汤
白果苡仁粥
妊娠糖尿病食疗
生芦根粥
黄豆芽蘑菇汤
金针菜炒黄瓜
艾叶生姜鸡蛋汤

第七章 糖尿病的其他食疗灵方

一、降糖茶

单味茶
冷水茶
老宋茶
药茶
苦瓜茶
消渴茶
糯米红茶
丝瓜茶
姜盐茶
桑叶茶
玉米须茶
荷叶茶
蚕茧茶
天花粉茶
枸杞乌梅茶
山药党参茶
麦冬甘草茶
罗汉果茶
葛粉玉泉茶

<<糖尿病食疗智慧>>

扁豆花粉茶
人参益胃茶
洋参生麦止渴茶
枸杞红茶
菊槐茶
玉壶饮
玉贞降糖茶
柿叶茶

二、降糖蔬果汁

瓜皮荷叶饮
核桃仁山楂菊花饮
西瓜速溶饮
李蜜饮
五汁饮
包心菜苹果汁
西红柿菠萝汁
海带柠檬汁
胡萝卜草莓汁
山楂荷叶饮
乌梅茶
麦冬乌梅茶
安神定志茶
芦笋茶
菜花柚汁
甘草银耳枸杞饮
苹果胡萝卜汁
石榴茶
芹菜葛根茶
杏菊饮
小麦大枣茶
白萝卜茶
天麻橘皮茶

三、降糖药酒

山楂酒
虫草酒
菊花酒
秘传三酒
蛤蚧酒
薏仁酒
龙眼酒
人参枸杞酒
滋阴百补酒
地黄酒
白花蛇酒
黑豆酒
枸杞子酒

第八章糖尿病患者食疗搭配禁忌

<<糖尿病食疗智慧>>

一、食物搭配禁忌

谷物类
肉类
水产类
蛋奶类
水果类
饮品
调味品
蔬菜类

二、药物搭配禁忌

粮食类
肉类
水产类
蛋奶类
果蔬类
饮品
食用油及调味品
蔬菜

附表

- 表1 食物营养成分表
- 表2 常见食品交换份重量
- 表3 常用食物升糖指数表
- 表4 有调节血糖等作用的食物表
- 表5 中医历代治疗糖尿病的常用中药表
- 表6 糖尿病病人不宜食用的部分粮、蔬，水果的成分
- 表7 药、食物中有毒物质及处理
- 表8 糖尿病患者血糖、血压、血脂、体重控制自测表
- 表9 男性理想体重(kg)
- 表10 女性理想体重(kg)

<<糖尿病食疗智慧>>

章节摘录

糖尿病是一种内分泌代谢障碍性疾病。

胰腺分泌的胰岛素不足或相对不足，以及他们所作用的靶细胞对胰岛素的敏感性降低，可引起体内多种物质包括糖、蛋白质、脂肪、水、电解质等一系列的代谢紊乱，并可引起多种急慢性并发症。

糖尿病有不同的类型，其病因与遗传、环境因素及自身免疫有关。

目前，由于糖尿病患者人数不断增加，已成为当今世界性的卫生保健问题。

随着我国人民生活水平提高，生活模式的改变以及人口老龄化，糖尿病的患病率也在逐步上升。

据统计，全球糖尿病患者人数已超过1.77亿，预计到2025年将达到3.7亿，目前我国糖尿病的发病率约为5%。

我国已确诊的糖尿病患者达6000万以上，糖尿病患者的人数仅次于印度，居世界第二位，并以每年约100万的速度递增。

由于本病累及系统广泛、患病时间长，所以患者除了接受医生的诊断处理外，还应对糖尿病的基本常识有所了解和掌握，这对于自我监护和控制病情是有裨益且必不可少的。

一、糖尿病的病因与临床表现 糖尿病的病因 (一)原发性糖尿 原发性者占绝大多数。

我们通常所说的“糖尿病”指的就是这一类，其病因尚未完全明了。

原发性糖尿病与下列因素密切相关。

1.遗传因素 国内外公认糖尿病为遗传性疾病。

有人观察200对孪生儿中两人在5年内先后发生2型糖尿病患者占91%，患1型糖尿病患者占54%。

国外报道糖尿病有阳性家族史者占25%~50%，孪生儿糖尿病有阳性家族史占85%~91%。

引起2型糖尿病的遗传因素明显高于1型糖尿病。

1型糖尿病患者体内存在易感性因素与人类白细胞抗原(HLA)有关系，其中与HLAD和HLADR抗原关联最重要。

尤其是DW3-DR3和DW4-DR4者易患1型糖尿病。

2型糖尿病为多基因遗传，即体内存在两个或两个以上的致病基因。

必须强调的是并非糖尿病本身可以遗传，而仅仅是易感性可遗传。

故尚须有环境因素(外因)存在促成其发病。

换句话说，并非糖尿病患者的子女就一定也患糖尿病，只能说他们的子女可能存在糖尿病易感性，发生糖尿病的可能性高于无阳性家族史者。

若无环境因素存在，他们就可能终生不发生糖尿病。

在一定程度上可以说糖尿病是可以预防的。

2.自身免疫 与1型糖尿病关系密切。

这种患者的胰腺有明显的病理改变，产生胰岛素的β细胞数量大大减少，仅有正常的10%以下。

胰小岛及周围有淋巴细胞和单核细胞浸润，称为胰岛炎。

这是由于胰岛细胞对病毒或其他抗原发生免疫反应，遭到破坏，分泌胰岛素的功能减弱。

糖尿病患者或其直系亲属常伴有其他自身免疫性疾病，如桥本甲状腺炎、甲状腺功能亢进症、原发性甲状腺功能减退症和原发性肾上腺皮质功能减退症等。

这些患者体内常可以测到胰岛细胞抗体、抗甲状腺微粒体抗体等。

3.环境因素 在遗传因素及(或)自身免疫因素基础上，环境因素在诱发糖尿病中起了重要作用。

(1)感染：1型糖尿病与病毒感染密切相关。

因病毒可直接或间接诱发自身免疫反应引起胰岛炎，破坏胰岛细胞，减少胰岛素分泌。

许多1型糖尿病儿童常可回忆起在糖尿病发病前曾有上呼吸道感染或腮腺炎等病毒感染的病史。

感染不仅为糖尿病的诱因，而且可以使原有的隐性糖尿病成为显性糖尿病，使原有的糖尿病加重，控制血糖的难度加大。

(2)肥胖：肥胖是2型糖尿病重要诱发因素之一。

因肥胖时其外周靶组织(如脂肪细胞)胰岛素受体数目减少，与胰岛素的亲和力降低，还常伴有受体后缺陷。

<<糖尿病食疗智慧>>

这种患者血清胰岛素水平可能正常，甚至高于正常，形成相对胰岛素不足。

据统计，40岁以上发病的糖尿病患者有2/3的人在发病前超重10%。

(3)多次妊娠、分娩：妊娠期胎盘产生的激素，特别是人泌乳生长激素，在孕末期可达人生长激素的1000倍。

孕末期雌激素可达非孕期的1000倍。

孕期血皮质醇浓度也升高。

这些激素均有拮抗胰岛素的作用。

妊娠期胎盘能加速胰岛素降解作用，约80%正常孕妇的组织对胰岛素的敏感性下降。

以上因素均可促使妊娠期血糖升高。

某些人多次妊娠，尤其是有糖尿病家族史者可诱发糖尿病。

(4)饮食失调：进食过多，超过生理需要，会导致肥胖，成为糖尿病诱因。

高脂肪饮食也易使体重增加过多。

高糖饮食会加重胰岛细胞负担。

饮食中维生素，微量元素如锌、镁、铬不足可能会影响胰岛素的合成和能量代谢等。

过量饮酒会损害肝脏，引起继发性糖尿病。

4 应激因素 手术、外伤、脑血管意外、急性心肌梗死等应激情况下，肾上腺皮质激素分泌增加，胰高血糖素分泌增加，它们均有对抗胰岛素的作用，使血糖增加。

有的患者在应激去除之后血糖恢复正常，有的患者成为终身性糖尿病。

(二)继发性糖尿病 继发性糖尿病是指由其他疾病引起的糖尿病，占糖尿病发病率的少数，病因大多较明确，可分为以下4种。

1.胰腺疾患所致糖尿病 由于胰腺切除、胰腺炎、胰腺癌等引起的胰岛素分泌不足而诱发糖尿病。如急、慢性胰腺炎，胰腺切除，胰腺癌，血色病等。

2.内分泌疾患所致糖尿病 由于对抗胰岛素的各种内分泌增多而引起的糖尿病，包括垂体性糖尿病(如肢端肥大症)、类酮性糖尿病(如皮质醇增多症)、胰高血糖素过多性糖尿病(如胰高血糖素瘤)。嗜铬细胞瘤分泌儿茶酚胺过多亦可以引起糖尿病。

由于胎盘分泌生长激素过多，可引发妊娠期糖尿病。

3.药物或化学物质所致糖尿病 多种药物如噻嗪类利尿剂、糖皮质激素、口服避孕药等可引起代谢紊乱而致糖尿病。

4.血液或者遗传性疾病伴糖尿病 如真性红细胞增生性糖尿病、肝糖原沉着症等可伴糖尿病。

糖尿病的临床表现 (一)早期症状 对于糖尿病患者来说，越早发现糖尿病就越容易控制病情，减少糖尿病并发症的发生和进展。

然而，临床工作中经常见到，许多患者，特别是中老年患者，糖尿病的典型症状并不明显，并发症常常为最早出现的症状，而出现并发症，则提示糖尿病已发展到了一定的程度，会给诊断、治疗和患者的康复带来很大的困难。

那么，如何早期发现糖尿病？

糖尿病有哪些早期症状呢？

根据经验，下面这些早期症状可以作为发现糖尿病的信号。

P2-4

<<糖尿病食疗智慧>>

编辑推荐

编者易翠平、陈永发以糖尿病的医学基础、食物的营养学基础为出发点，收集了糖尿病的各种食疗方法，编写成了这本《糖尿病食疗智慧》，内容丰富，实用性很强。

全书针对不同食疗方法的食谱收集齐全，是糖尿病患者难得的全方位饮食指导书籍。

编者真心希望糖尿病患者及其亲人、家属能够通过本书了解更多的糖尿病的食疗知识并能够从中受益，最大限度地减少糖尿病给人们生活带来的困扰，提高生活质量，以达到延年益寿的目的。

<<糖尿病食疗智慧>>

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>