第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病饮食营养黄金法则>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食营养黄金法则>>

13位ISBN编号：9787508276021

10位ISBN编号：7508276027

出版时间：2012-5

出版时间：金盾出版社

作者：陈伟　等编著

页数：99

字数：50000

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

前言

近年来，随着我国经济水平的发展，城市化进程的加速，人们习惯了疏于运动及久坐的生活方式，因而大大增加了慢性代谢性疾病的患病风险，尤其是糖尿病患病率不断增高的形势非常严峻。
中国疾病与预防控制中心慢性病中心的调查显示，我国18岁及以上居民糖尿病患病率达9.7%，糖尿病前期患病率达16.2%，也就是说，2010年我国18岁及以上城乡居民中有1/4居民存在糖代谢异常。
如今，糖尿病已成为我国继心血管病和肿瘤之后的第三大非传染病，是严重威胁人类健康的世界性公共卫生问题。
专家预测，在不久的将来，我国糖尿病人数将超过印度，成为世界上糖尿病患者最多的国家。
糖尿病是一种由于胰岛素相对或绝对不足，引起人体碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢紊乱，以及继发维生素、水、电解质代谢紊乱的代谢性疾病，因而饮食与营养就成为防治糖尿病最重要的环节。
膳食平衡的控制和科学的医学营养治疗，是各种类型糖尿病的基本治疗方法，对于纠正患者的代谢紊乱、消除症状、预防并发症发生，以及减少病死率、延长寿命，有非常积极的作用。
糖尿病是一种慢性疾病，病人不可能长期住在医院，主要是在家中自我调养。
因此，糖尿病患者接受科学饮食指导就显得尤为重要。
它是糖尿病患者康复的关键，是糖尿病自然病程中任何阶段预防和控制糖尿病都必不可少的措施。
编写本书的目的就是帮助读者掌握正确的饮食治疗原则，合理进食，在不违反大原则的情况下享受进食的乐趣。
糖尿病患者的食物如何多元化，每天都应吃些什么，在糖尿病饮食营养黄金九则部分有详细的介绍。
糖尿病的发生、发展及并发症的出现与饮食密切相关，而一些糖尿病人对疾病认知能力差，对饮食控制的认识模糊不清，存在不少误区，使疾病长期得不到有效控制。
因此，本书精心挑选了最常见的“九个营养误区”为糖尿病患者作了科学的解释。
控制血糖平稳是糖尿病控制饮食的核心目的，在“食物选择九则”中，介绍了糖尿病所需要的降糖食物，告诉读者如何择优而食，选择最佳食物，配合科学饮食治疗。
当然，日常调养的食谱也是很重要的，为了方便糖尿病人快捷地掌握糖尿病饮食与营养，本书为读者提供了精心编排的“九日食谱”，包括5天的连续日常食谱，4天典型的春夏秋冬食谱，都是比较实用和简单的烹饪方法，营养成分的分析详细而精确。
总之，糖尿病患者的饮食最好还是在营养医生的建议下进行，不能凭借自己的经验，忽视了营养医生的指导性建议，这对自己是不负责任的，对身体是有害的。
与此同时，还需要病人长期的配合执行，坚持正确治疗才能把血糖控制在一个稳定的水平上。
作者

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病饮食营养黄金法则>>

内容概要

《健康9元书系列：糖尿病饮食营养黄金法则》由北京协和医院营养科专家编写而成。
主要针对糖尿病人的饮食调养介绍了饮食与营养的黄金九则，糖尿病人易忽视的营养误区，糖尿病食物优选九则等知识，同时推荐了九日美味糖尿病营养食谱。
适合糖尿病人及其家属阅读参考。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王陇德，中国工程院院士，卫生部原副部长，中华预防医学会会长。
现担任第十一届全国人大常委、卫生部“健康中国2020战略研究组”首席专家、卫生部疾病预防控制专家委员会主任委员、浙江大学公共卫生学院院长等职。
长期在公共卫生领域从事行政管理、流行病学和公众健康促进专业研究工作，在《中华医学杂志》等国内外学术期刊发表论文100余篇，主编多部专著。
曾获国家科技进步二等奖、联合国艾滋病规划署颁发的“应对艾滋病杰出领导和持续贡献”奖及世界卫生组织颁发的结核病控制“高川”奖。
为提高国民健康水平，他陆续发表了“中国人需要一场膳食革命”、“中国人需要一场行为革命”、“脑卒中筛查与干预：一项重大的国民保健工程”等科普文章，并出版了《首席专家王陇德谈掌握健康钥匙》科普图书。

陈伟，副主任医师，毕业于青岛大学医学院医学营养系，同年进入北京协和医院任临床营养医师，内分泌硕士，协和医科大学硕士导师。
兼任中国医师协会营养医师专业委员会常委、秘书长，中华医学会肠外肠内营养学分会中青年委员、秘书长，欧洲肠外肠内营养学会会员，中国营养学会老年营养分会委员，中华医学会糖尿病学分会教育管理学组委员，北京糖尿病防治协会理事长，卫生部营养行业标准委员会“糖尿病营养膳食指导”负责人。
曾参加国家九五、十五、十一五课题研究工作，发表学术论文20余篇，撰写科普书籍近20余部。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病饮食营养黄金法则>>

书籍目录

一、糖尿病饮食营养的黄金九则
1.黄金原则之一 充分的心理准备
2.黄金原则之二 因人而异
3.黄金原则之三 学会放弃
4.黄金原则之四 寻找适合的食物
5.黄金原则之五 好的烹调方法
6.黄金原则之六 把握进食顺序
7.黄金原则之七 定时定量订餐
8.黄金原则之八 终生的运动习惯
9.黄金原则之九 充足的维生素、无机盐和膳食纤维
二、糖尿病营养误区九条
1.营养误区一 认为饮食疗法就是饥饿疗法过度节食、全素食，甚至“辟谷”
2.营养误区二 认为“无糖”食品多吃无妨
3.营养误区三 血糖可以用不吃主食来控制，只吃粗粮，吃干喝稀都一样
4.营养误区四 主食既然少吃，副食就不用限制了
5.营养误区五 水果含糖多，绝对不能吃
6.营养误区六 葡萄籽油等保健油可以直接喝
7.营养误区七 糖尿病就要控制饮水喝水多升血糖
8.营养误区八 为了控制饮食要减少进餐次数
9.营养误区九 坚决不用药，用药就不控制饮食
三、糖尿病食物优选九则
1.第一则 经常食用的降糖五谷
2.第二则 薯类杂粮的雷区
3.第三则 豆类究竟能不能吃
4.第四则 选择优质的蛋白质食材
5.第五则 不易升高血糖的蔬菜
6.第六则 巧食降糖水果
7.第七则 高纤食物降低餐后血糖的峰值
8.第八则 合理利用中药及药膳辅助治疗并发症
9.第九则 喝什么茶能辅助降血糖
四、推荐九日美味糖尿病食谱
1.周一食谱
2.周二食谱
3.周三食谱
4.周四食谱
5.周五食谱
6.春季食谱
7.夏季食谱
8.秋季食谱
9.冬季食谱
[附] 四季食谱部分菜品制作方法

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 需要注意的是蔬菜要避免过久存放，因新鲜的绿叶蔬菜存放过久，便会慢慢损失维生素，如菠菜在20℃时放置一天，维生素C损失高达84%。
若要保存新鲜蔬菜，应在避光、通风、干燥的地方贮存，而且时间不宜过长，最好当天购买的蔬菜当天食用。
（5）低糖水果：水果中含有较多的碳水化合物，并且主要是葡萄糖、果糖、蔗糖、淀粉，食后消化吸收的速度快，可迅速导致血糖升高，对糖尿病患者不利。
所以，糖尿病患者一般不宜多吃水果。
但是，水果中含有较多的果胶，果胶有延缓葡萄糖吸收的作用。
因此，在病情稳定时，还是可以少吃一些水果，只不过选择水果时，要以含糖量低为原则，同时，还要根据其含糖量，计算其热量，换算成主食，减少或扣除主食量，以保持总热量不变。
不宜每餐都吃水果，一般认为在两餐之间（血糖下降时）少量食用较为合适，可参考营养成分表，根据病情酌情选用新鲜水果。
水果中含有丰富的维生素和无机盐，这些都是维持生命所不可缺少的物质，对维持正常生理功能，调节体液渗透压和酸碱度起重要作用，又是机体许多酶及生物活性的组成部分，甚至有科学研究认为，水果中的镁元素可改善胰岛素抵抗的2型糖尿病病人对胰岛素的反应性。
适量进食水果反而有益于糖尿病的治疗，食用一些含糖量不算高而含有果胶的樱桃、杨梅、菠萝、桃子等，能在肠道内被细菌分解为胶冻状物质，可吸收肠中的水分，延缓食物在肠道排空时间，减缓葡萄糖在肠道中的吸收速度，从而使患者餐后血糖水平下降。
含糖低的瓜果中，黄瓜、南瓜、西红柿含糖为2%，西瓜、香瓜含糖4%～5%，葡萄、樱桃、梨、柠檬、橙子、桃子、李子、石榴、橘子、枇杷、柚子、杨梅、苹果、菠萝等含糖在12%以内，都是糖尿病患者可选择的低糖水果。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病饮食营养黄金法则>>

编辑推荐

《糖尿病饮食营养黄金法则》特点是，少说为什么，多说怎么办，突出实用性，让读者看得懂、学得会、用得上，编写《糖尿病饮食营养黄金法则》的目的就是帮助读者掌握正确的饮食治疗原则，合理进食，在不违反大原则的情况下享受进食的乐趣。
糖尿病患者的食物如何多元化，每天都应吃些什么，在糖尿病饮食营养黄金九则部分有详细的介绍。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病饮食营养黄金法则>>

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