第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病饮食与中医调养>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病饮食与中医调养>>

13位ISBN编号：9787509132296

10位ISBN编号：7509132290

出版时间：2010-1

出版时间：人民军医

作者：王兴国 编

页数：245

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

前言

糖尿病及其并发症是严重危害人类生活质量乃至引起死亡的重大疾病。
随着经济的快速发展和生活方式的急剧改变，糖尿病在我国逐渐呈现出明显的流行趋势。
中华医学会糖尿病学分会全国糖尿病调查协作组于2007年6月至2008年5月对北京、上海、广州、新疆、黑龙江、四川、河南、山东等14个省市自治区进行了调查，发现城镇成年居民糖尿病患病率超过11%（按人口标准化后的患病率为11.3%），糖尿病患者人数超过4100万。
这一数字比国际糖尿病联盟（IDF）的预测（3980万）多出100余万。
此外，糖调节受损（糖尿病前期）人群高达15%，他们具有发展成糖尿病的高度危险。
根据国际糖尿病联盟（IDF）2007年的预计，到2025年中国糖尿病患病人数将达到5930万。
这些惊人的数字说明，现在糖尿病已经成为常见病、多发病，预示着我国的糖尿病防治工作将面临着严峻的考验。
事实上，糖尿病防治也是世界性问题，世界卫生组织（WHO）称之为“21世纪的灾难”。
为了唤起全社会对糖尿病的关注。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

编者将现代营养学和传统中医调养理论相结合，在带领读者认识糖尿病、了解糖尿病的基础上，详细介绍了糖尿病的营养原则、糖尿病食谱计算、日常食物及主要降糖食品，并介绍了糖尿病的运动疗法、中医治疗糖尿病方案和食方等。
《糖尿病饮食与中医调养》既继承了传统医学理论，又汇粹了现代营养学及糖尿病临床研究的精华，适合糖尿病患者及其家属阅读参考。

作者简介

王兴国，营养学教授，主任营养师，辽宁省营养学会理事、大连市营养学会副秘书长、大连市预防医学会营养与食品卫生委员会委员。
1993年，他毕业于中山医科大学（现中山大学）医学营养学系，师从著名营养学家何志谦教授，是国内最早期的营养学本科毕业生之一。
近20年来，他一直致力于临床营养、营养学教学工作，并为推广和普及大众营养知识做着积极的奉献。
张年，毕业于中山医科大学（现中山大学）医学营养学系，从事临床营养工作近20年，后师从多位国家级名老中医，从事中医调养及药膳食疗工作。
现为佛山市中医院治未病中心保健调养门诊主治营养医师，中华中医药学会营养药膳分会理事、佛山市医学会临床营养学会副主任委员。

<<糖尿病饮食与中医调养>>

书籍目录

第1章 带您读懂主要术语／1《中国2型糖尿病防治指南2007》／1《糖尿病中医防治指南》／2血糖／2高血糖／2空腹血糖／2餐后2小时血糖／3口服葡萄糖耐量试验／3尿糖／4糖化血红蛋白／4糖尿病诊断标准／5糖调节受损／52型糖尿病／5胰岛素／6胰岛素抵抗／6三多一少／6糖尿病并发症／7综合治疗／7胰岛素强化治疗／7胰岛素泵／8胰岛素笔／8口服降糖药／8低血糖／9血糖监测／9糖尿病教育／9糖尿病高危人群／10个性化饮食治疗方案／10适宜体重／10食物血糖生成指数／11可溶性膳食纤维／11植物化学物质／12糖尿病食谱／12饮食结构／12动物性食物／13降糖食品／13保健食品／13运动处方／14有氧运动／14无氧运动／14运动强度／15辨证论治／15消渴病／16食疗与药膳／16第2章 带您认识糖尿病／17血糖·尿糖·糖化血红蛋白／18糖尿病诊断标准／22糖尿病分型／24糖尿病病因与病理／27糖尿病临床表现／34糖尿病的治疗／38糖尿病自我监测和管理／49糖尿病的预防／55第3章 糖尿病营养原则／58控制总能量，维持适宜体重／60控制碳水化合物，摄入适量主食／65蛋白质摄入要充足／74控制脂肪和胆固醇的摄入／77增加膳食纤维／81摄入丰富的维生素／89合理摄入矿物质／92足量饮水／95利用好植物化学物质／96三餐定时定量／98预防低血糖／99饮食疗法失败的主要原因／100小结／102第4章 糖尿病食谱计算／106计算法编食谱／107食物交换份法编食谱／124糖尿病食谱举例／130第5章 糖尿病患者的日常食物／134主食／135鱼、肉、蛋、奶等动物性食物／139大豆及其制品／143蔬菜／146水果／148烹调油／149甜食与糖／152水／153饮酒／158饮茶／159第6章 降糖食品／162魔芋制品／163苦荞麦／165豆渣／166蜂胶／167南瓜／169苦瓜／171无糖食品／172降糖的保健食品／174第7章 糖尿病运动指南／178适合糖尿病的运动形式／179适合糖尿病的运动量／181运动注意事项／188第8章 中医治疗糖尿病／193中医说糖尿病／193辨证论治／197推荐中成药／201巧用单味药材／203单方与验方／210针灸／216第9章 糖尿病药膳食疗／218药膳食疗的基本常识／219糖尿病药膳食疗原则／220药膳食疗举例／223糖尿病合并高血脂药膳食方／232糖尿病并发脂肪肝药膳食方／234糖尿病视网膜病变药膳食方／238糖尿病周围神经病变药膳食方／240糖尿病并发高血压药膳食方／242糖尿病肾病的药膳食方／243

章节摘录

插图：正如《中国2型糖尿病防治指南2007》指出的那样，限于目前医学水平，糖尿病仍然是一种不可根治的疾病，因此应给予糖尿病患者终生的密切医疗关注。
糖尿病治疗的近期目标是控制糖尿病症状，防止出现急性代谢并发症，远期目标是通过良好的代谢控制达到预防慢性并发症，提高糖尿病患者的生活质量。
为了达到这一目标应建立较完善的糖尿病教育管理体系。
要做到这一点，既需要医生为糖尿病患者提供生活方式干预和药物治疗的个体化指导，也需要糖尿病患者本人的积极配合和自主管理。
换言之，仅仅依赖医生和医院是很难把血糖控制好的，糖尿病患者本人主动学习糖尿病病理知识，了解各种降糖药物常识，掌握饮食控制和运动的基本方法，密切监测血糖水平，避免错误的医疗行为（如听信偏方，不按时服药）等也是糖尿病治疗的关键。
此处重点介绍血糖监测和糖尿病教育，有关饮食和运动的原则和方法参见本书后续章节。
1.血糖监测糖尿病血糖监测的常用指标主要有糖化血红蛋白和血糖。
血糖控制目标值见表2-7。

编辑推荐

《糖尿病饮食与中医调养》编辑推荐：2型糖尿病起病缓慢，病情复杂、除了配合医生接受药物治疗外，更需要改变生活方式。
改善膳食结构、进行合理的饮食控制是其不可或缺的重要内容，也是患者积极治疗的法宝，而中医调养更提了许多行之有效的辅助治疗方法。
〈br〉他的博客以观点独到和犀利为最大特点，敢丁二质疑既有知识体系，专注于揭批错误的营养饮食观点，纠正民众的饮食误区，每次新的博文推出，都能在网友中和业界产生巨大的影响。
〈br〉国际糖尿病联盟（IDF）2007年预计，到2025年中国糖尿病患病人数将达到5930万。
现在糖尿病已经成为常见病、多发病，且为我国的第三大致死疾病。
〈br〉糖尿病是由于胰岛索分泌及（或）作用缺陷引起的以血糖增高为特征的代谢性疾病，严重地威胁着人类健康，减损着人类生活质量。
我国糖尿病患者以2型为主，占忠病总人数93.7%。
〈br〉2型糖尿病发病缓慢，早期症状常不明显，但危害严重，尤其是其慢性并发症，如糖尿病肾病、糖尿病足、糖尿病眼病、大血管病变，发生率极高、致残率和致死率极高。
〈br〉关注健康〈br〉关爱生命〈br〉关心自己〈br〉营养学者，中医名家，联袂奉献

第一图书网, tushu007.com

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