

<<糖尿病如何吃>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病如何吃>>

13位ISBN编号：9787510103957

10位ISBN编号：7510103959

出版时间：2010-6

出版时间：中国人口出版社

作者：陈伟

页数：240

字数：150000

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>

<<糖尿病如何吃>>

内容概要

如今，糖尿病虽然普遍存在，但并不可怕。
在饮食的调节下，可以使之消失遁形。

《糖尿病如何吃》特邀协和医院营养师，为糖尿病病友提供了简单易行的饮食调理方法，挑选了有食疗效果的健康食材，对吃什么，如何吃进行详细系统的讲解，是您身边的医学顾问，帮您有效控制血糖，摆脱糖尿病的困扰！

<<糖尿病如何吃>>

作者简介

陈伟，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担任营养医师，现任肠外肠内营养科副主任医师，2004年获协和医科大学内科硕士学位。
任中国医师协会营养医师专业委员会常委，中华医学会肠外肠内营养学分会中青年委员、秘书长，北京中西医结合学分会临床营养治疗

<<糖尿病如何吃>>

书籍目录

第一章 糖尿病病友饮食导读 为什么说饮食控制是糖尿病最根本的治疗方法之一 糖尿病病友对主要营养素有什么特殊需求 糖尿病病友的饮食原则是什么 糖尿病病友为什么要严格控制每日摄入的总热量 糖尿病病友怎样控制每日摄入的总热量 食材的升糖指数对糖尿病病友控制饮食有什么意义 哪些维生素对糖尿病并发症具有防治作用 哪些微量元素对糖尿病并发症具有防治作用 糖尿病病友能不能吃水果 怎样做到热量不超标、食物多样化 怎样看待花样繁多的无糖食品 第二章 可供糖尿病病友食用的种食材 主食类 主食对稳定血糖有什么益处 主食吃多少好 主食应该什么时候吃 主食怎样与其他食材合理搭配 吃主食应该注意什么问题 大米 小米 小麦面粉 荞麦 燕麦 玉米 薏米 豇豆 黄豆 黑米 绿豆 黑豆 赤小豆 白扁豆 蔬菜类 蔬菜对稳定血糖有什么益处 蔬菜吃多少好 蔬菜应该什么时候吃 蔬菜怎样与其他食材合理搭配 吃蔬菜应该注意什么问题 冬瓜 苦瓜 黄瓜 丝瓜 南瓜 胡萝卜 白萝卜 菜花 西蓝花 菠菜 香菜 芹菜 大白菜 圆白菜 芥菜 空心菜 石花菜 蕨菜 苋菜 莼菜 芥蓝 香菇 平菇 草菇 鸡腿菇 金针菇 口蘑 松蘑 银耳 莲藕 马蹄 魔芋 菊芋 茄子 辣椒 青椒 西红柿 西葫芦 山药 绿豆芽 黄豆芽 莴笋 竹笋 芦笋 芦荟 马齿苋 洋葱 大蒜 海带 紫菜 仙人掌 豌豆苗 肉类 肉类食品对稳定血糖有什么益处 肉类食品吃多少好 肉类食品应该什么时候吃 肉类食品怎样与其他食材合理搭配 吃肉类食品应该注意什么问题 鸭肉 兔肉 鸡肉 鹌鹑 牛肉 水产类 水产类食品对稳定血糖有什么益处 水产类食品吃多少好 水产类食品怎样与其他食材合理搭配 鲤鱼 平鱼 三文鱼 鳊鱼 鲫鱼 牡蛎 黄鳝 蛤 海参 金枪鱼 水果类 水果对稳定血糖有什么益处 水果吃多少好 水果应该什么时候吃 吃水果应该注意什么问题 猕猴桃 山楂 杏 草莓 樱桃 李子 杨桃 桃子 橘子 柚子 橙子 柠檬 无花果 橄榄 荔枝 苹果 木瓜 椰子 石榴 芦梨 菠萝 干果类 干果类食品对稳定血糖有什么益处 干果类食品吃多少好 干果类食品应该什么时候吃 吃干果应该注意什么问题 板栗 莲子 白瓜子 榛子 花生 杏仁 腰果 核桃 西瓜子 食用油类 食用油对稳定血糖有什么益处 食用油吃多少好 食用油应该什么时候吃 吃食用油应该注意什么问题 橄榄油 茶油 葵花子油 芝麻油 茶饮 茶饮对稳定血糖有什么益处 水、茶喝多少好 茶饮应该什么时候喝 茶饮怎样与其他食材合理搭配 喝饮品应该注意什么问题 绿茶 红茶 枸杞茶 石榴茶 绞股蓝茶 莲子心茶 金银花茶 玉米须茶 西洋参茶 豆浆 牛奶 保健食品 保健食品对稳定血糖有什么益处 保健食品吃多少好 服用保健食品应该注意什么问题 螺旋藻 蜂王浆 珍珠粉 蜂胶 花粉 人参 中草药 中草药对稳定血糖有什么益处 中草药吃多少好 中草药应该什么时候吃 中草药怎样与其他食材合理搭配 吃中草药应该注意什么问题 灵芝 玄参 黄连 葛根 黄精 石膏 桔梗 黄芪 山药 玉竹 地黄 何首乌 麦冬 川芎 桑白皮 茯苓 刺五加 地骨皮 知母 第三章 适合糖尿病调养的食谱 中医眼里的糖尿病分型及其食疗原料 上消型糖尿病及其食疗原料的选择 中消型糖尿病及其食疗原料的选择 下消型糖尿病及其食疗原料的选择 上中消型糖尿病及其食疗原料的选择 上下消型糖尿病及其食疗原料的选择 三消型糖尿病及其食疗原料的选择 肉类食谱 牛肉炒双鲜 马蹄猪肺汤 桃仁鸡肉 米粉鸭 枸杞烧肉丝 西红柿牛肉 猪肉炒豌豆 素菜食谱 五香苦瓜 素什锦 姜香白萝卜 藕蒸双色 五香菠菜 三鲜烧冬瓜 奶汁白菜 水产食谱 海蜇拌黄瓜 葱姜蒸鲈鱼 泥鳅炖豆腐 米醋煨海带 绿茶蒸鲫鱼 汤粥类食谱 菇笋汤 冬瓜西红柿汤 虫草鸭汤 冬耳豆腐汤 枸杞子荞麦糊 茶类食谱 姜盐茶 核桃葱姜茶 玉米须茶 丝瓜茶 萝卜生姜饮 洋参枸杞饮 主食食谱 薏苡仁鸡蛋米饭 玉米面发糕 芹菜馅饺子 附录

<<糖尿病如何吃>>

章节摘录

插图：

<<糖尿病如何吃>>

媒体关注与评论

糖尿病在过去被称为富贵病，意思是吃得太好才会得这种病。所以患了糖尿病后，合理饮食是缓解和控制病情的一大措施。

——糖尿病专家不论患糖尿病多久，只要你按照本书的方法坚持下去，再加上规律的锻炼和良好的生活习惯，50%以上的糖尿病病友都可以将血糖调控到最佳水平。

——糖尿病病友父亲得了糖尿病，不能像以前那样吃饭，吃什么和怎么吃成了我们很头疼的问题，有了这本书，这些就不是问题了，糖尿病患者也能吃上既营养又适合自己的饭菜了。

——网友，孤独梦雨伯母得了糖尿病，我买了这本书送她，她现在已经开始按照书中的方法调理身体，希望她能尽快摆脱糖尿病的困扰！

——网友，一米阳光

<<糖尿病如何吃>>

编辑推荐

《糖尿病如何吃》编辑推荐：协和营养专家教你正确饮食，有效抗击糠病。
众多糖尿病病友联袂推荐。

<<糖尿病如何吃>>

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>