

<<糖尿病这样吃最好>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病这样吃最好>>

13位ISBN编号：9787513213240

10位ISBN编号：7513213240

出版时间：2013-5

出版时间：熊露 中国中医药出版社 (2013-05出版)

作者：熊露

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>

## <<糖尿病这样吃最好>>

### 前言

西医将糖尿病形象地称为“终身不愈的富贵病”、“不死的癌症”。

因为到目前为止，还没有哪种药能使胰岛功能得到恢复，所以治疗糖尿病的方法，至今乃停留在“扬汤止沸”的水平上。

比如胰岛素，只能补充胰岛素不足，对胰岛功能恢复无任何帮助。

尽管糖尿病尚不能被完全治愈，却可以通过日常的饮食调理得以控制，使患者能同样享受正常人的生活与寿命。

本书就是帮助读者通过饮食以及生活细节的调整，来达到防治糖尿病的目的。

首先，通过简要的讲述让读者对糖尿病有一个全面而系统的认识，有利于患者评估和控制病情；其次，给出了较为全面的饮食疗养建议，让糖尿病患者掌握饮食原则、食疗方法和禁忌以及日常饮食小窍门，养成科学合理的饮食习惯；再次，列举了40种明星食材，都非常适合糖尿病患者食用，有利于患者控制病情；最后，全面解析糖尿病的常见并发症，给出了这些病症的预防和治疗措施，并推荐了相应的食疗菜谱。

糖尿病并不可怕，真正可怕的是它的并发症，所以糖尿病患者应更加重视糖尿病并发症的预防与治疗

。本书尽可能地做到科学实用、取材方便、配方安全可靠，希望对糖尿病患者及其家属有一定的帮助，也希望能帮助没有患糖尿病的朋友远离糖尿病。

## <<糖尿病这样吃最好>>

### 内容概要

《糖尿病这样吃最好》编著者熊露。

《糖尿病这样吃最好》这本书通过对糖尿病基本知识、饮食调养及日常护理的介绍，帮助读者正确认识糖尿病，掌握糖尿病的饮食原则、食疗方法、饮食禁忌以及日常护理方法，养成科学合理的饮食习惯和生活习惯，通过健康科学的生活方式，控制病情，享受生活。

本书还特别针对糖尿病的相关并发症，给出了具体的预防和治疗措施以及对症食疗菜谱，帮助糖尿病患者有效规避并发症。

## <<糖尿病这样吃最好>>

### 作者简介

熊露，男，43岁，医学博士后，主任医师。

从事扶正培本抗肿瘤免疫临床与基础研究20余年，重视疾病的饮食、康复调理。

承担国家级课题6项，省部级课题3项。

获中国抗癌协会、中国中医科学院、陕西省政府、咸阳市政府科技进步奖各1项，亚太地区与中国临床肿瘤大会（CSCO）科学基金奖2项，中国中西医结合肿瘤优秀论文奖1项。

发表国家级论文30余篇，出版专著6部。

## &lt;&lt;糖尿病这样吃最好&gt;&gt;

## 书籍目录

Chapter 1 糖尿病常识认识血糖人体中的血糖是从哪里来的血糖在人体内的去向血糖的正常值正常人每天血糖有什么变化什么是低血糖症什么是高血糖症了解测定血糖值的方法如何选择血糖测定仪血糖仪使用的方法自己监测血糖的注意事项血糖监测的时间安排怎样采集血样使用血糖仪时是否需要消毒试纸应该如何保存认识胰岛素胰岛素与糖尿病的关系胰岛素缺乏的种类胰岛素的作用哪些人需要使用胰岛素影响胰岛素分泌的因素胰岛素的品种了解注射胰岛素的方法针管式注射器的使用细则注射器的重复使用细则如何使用胰岛素笔常用的注射部位及注意事项在家注射胰岛素的注意事项认识糖尿病中医对糖尿病的认识西医对糖尿病的认识糖尿病的典型症状认识1型糖尿病认识2型糖尿病认识妊娠型糖尿病糖尿病的诊断及自检糖尿病诊断标准早期发现糖尿病应如何预防评估病情轻重的方法与糖尿病相似的疾病糖尿病的日常管理战胜糖尿病的“五驾马车”糖尿病患者的心理误区糖尿病患者日常生活注意事项糖尿病患者的运动注意事项监测血糖的八个细节治疗糖尿病要做到五项达标糖尿病昏迷的急救糖尿病患者常见的疑问糖尿病可以治愈吗？

血糖是否降得越快越好？

血糖控制好了，还会出现并发症吗？

糖尿病会遗传或传染吗？

哪些人容易患糖尿病？

Chapter 2 糖尿病的饮食调养对糖尿病有益的营养素糖类（碳水化合物）蛋白质矿物质维生素膳食纤维糖尿病饮食治疗方法糖尿病患者一日进食餐次安排糖尿病患者每天进食量安排合理调整三大营养素的比例控制热量的摄入灵活运用“食品交换法”糖尿病的日常饮食原则糖尿病患者需平衡饮食饮食宜淡、宜暖、宜缓糖尿病患者的夏季饮食原则糖尿病患者吃早餐的原则糖尿病患者吃“零食”的原则糖尿病患者的节日饮食原则糖尿病患者外出用餐注意事项糖尿病患者饮食窍门如何限制脂肪的摄入量如何减少食用单糖和双糖食物如何进食适量的优质蛋白质糖尿病患者用餐小窍门糖尿病患者吃水果的小窍门糖尿病与饮食禁忌不能用不吃主食来控制血糖尽量不吃和适量少吃的主食尽量不吃和适量少吃的蔬菜尽量不吃或适量少吃的肉、蛋、水产尽量不吃或适量少吃的调味品及食用油不宜吃太甜、太咸、太辣及酸性食物糖尿病的日常饮食调养儿童与青少年糖尿病患者的饮食调养对策儿童与青少年合理摄取各种营养素的原则妊娠期糖尿病患者的饮食调养对策妊娠期糖尿病患者一日食谱老年糖尿病患者的饮食调养对策老年糖尿病患者一日食谱消瘦糖尿病患者的饮食调养对策消瘦糖尿病患者一日食谱糖尿病患者常见饮食困扰糖尿病患者怎样缓解饥饿糖尿病患者该如何健康饮水糖尿病患者可以饮酒吗如何选用“无糖”食品Chapter 3 糖尿病明星食材推荐玉米荷叶玉米须粥枸杞鸡汁玉米羹小米三合面面条南瓜小米绿豆饭薏米冬瓜薏米汤薏米红枣粥燕麦凉拌燕麦面燕麦片绿豆粥荞麦素馅荞麦饺子荞麦鸡蛋面绿豆绿豆糕玉米绿豆粥黑豆黑豆浆黑豆粥豆腐蒸鸡蛋豆腐韭菜木耳豆腐汤牛肉嫩滑牛肉粥番茄牛肉鸡肉鸡肉炒西兰花苦瓜熘鸡肉片猪肝猪肝菠菜汤木耳熘猪肝牡蛎拌牡蛎菠菜牡蛎煎蛋鳝鱼柿椒炒鳝鱼枸杞鳝鱼汤鳝鱼豆豉鳝鱼鳝鱼拉面鲫鱼鲫鱼炖豆腐清蒸茶鲫鱼白菜白菜心拌海蜇丝小白菜豆腐汤卷心菜豆泡卷心菜蒜拌卷心菜粉丝菠菜菠菜拌粉丝三宝菠菜苋菜蒜香苋菜苋菜豆腐汤韭菜韭菜炒鸡蛋韭菜烧血豆腐山药山药排骨汤山药萝卜粥芹菜芹菜拌苦瓜炆芹菜腐竹洋葱洋葱拌黄豆洋葱炒鸡蛋菜花菜花炒肉清炒双花黄瓜猪肝炒黄瓜拍黄瓜苦瓜炒牛肉凉拌苦瓜番茄肉末酿西红柿番茄拌生菜冬瓜口蘑烧冬瓜冬瓜瘦肉汤西葫芦西葫芦炒鸡蛋韭菜炒西葫芦莴笋蒜蓉莴笋片木耳炒莴笋条南瓜清炒南瓜丝肉末南瓜魔芋魔芋炖鸡腿火腿魔芋丝萝卜萝卜丝炒鸡蛋酸辣萝卜丝芦笋芦笋西红柿芦笋鸡片黑木耳绿豆芽拌黑木耳木耳炒西芹香菇香菇炒油菜香菇拌豆腐丝苹果雪中梅花苹果玉米粥香蕉香蕉粥香蕉酸奶木瓜酸辣木瓜鲫鱼木瓜汤橘子橘皮粥鲜橘子汁Chapter 4 糖尿病常见并发症的饮食疗法糖尿病眼病什么是糖尿病眼病居家保健与护理日常饮食原则食疗养生方豆腐丝拌胡萝卜蒜薹木耳炒鸡蛋花生菠菜荷兰豆炒甜椒凉拌紫甘蓝海带拌甜椒蒜薹炒回锅肉糖尿病肾病什么是糖尿病肾病居家保健与护理日常饮食原则食疗养生方小麦淀粉蒸饺紫菜海带冬瓜汤黄芪粥黑豆炖猪肉枸杞子粥平菇豆腐汤扁豆鸡丁糖尿病周围神经病变什么是糖尿病周围神经病变居家保健与护理日常饮食原则食疗养生方猪肝汤烧双色黄豆肉炒茄子猴头蘑烧木耳糖尿病心脑血管病变什么是糖尿病心脑血管病变居家保健与护理日常饮食原则食疗养生方生菜豆腐汤洋葱炒土豆片绿豆芽炒肉丝双椒鸭肉糖尿病足部病变什么是糖尿病足居家保健与护理

<<糖尿病这样吃最好>>

日常饮食原则食疗养生方红烧脊骨白菜炒扇贝栗子炖乌鸡冬瓜火腿酸菜粉条炖脊骨当归鲫鱼糖尿病皮肤病变什么是糖尿病皮肤病变居家保健与护理日常饮食原则食疗养生方豆芽拌豆腐丝玉米山药粥金针菇炒肉片番茄炒鸡蛋赤小豆冬瓜汤金针菇余牛肉低血糖症什么是低血糖症居家保健与护理日常饮食原则食疗养生方牛肉鸡蛋羹虾皮腐竹西湖牛肉羹胡萝卜果汁炖银耳肉黄瓜鸡蛋汤

## &lt;&lt;糖尿病这样吃最好&gt;&gt;

## 章节摘录

胰岛素相对缺乏 如果胰岛素并没有明显减少,而血糖仍高,就称为相对缺乏。

胰岛素相对缺乏出现糖尿病是因为胰岛素发挥作用的环节出现故障,常见于2型糖尿病患者并有胰岛素抵抗。

这类糖尿病可先用口服药物治疗,改善胰岛素的工作效率,但约有50%的2型糖尿病患者渐渐会出现口服药物治疗效果不好,最终只能接受胰岛素治疗。

胰岛素的作用 调节糖尿病 胰岛素能促进全身组织对葡萄糖的摄取和利用,并抑制糖原的分解和糖原异生,因此,胰岛素有降低血糖的作用。

胰岛素分泌过多时,血糖下降迅速,脑组织受影响最大,可出现惊厥、昏迷,甚至引起胰岛素休克。相反,胰岛素分泌不足或胰岛素受体缺乏常导致血糖升高;若超过肾糖阈,则糖从尿中排出,引起糖尿;同时由于血液成分改变(含有过量的葡萄糖),亦导致高血压、冠心病和视网膜血管病等病变。

调节脂肪代谢 胰岛素能促进脂肪的合成与贮存,使血中游离脂肪酸减少,同时抑制脂肪的分解氧化。

胰岛素缺乏可造成脂肪代谢紊乱,脂肪贮存减少,分解加强,血脂升高,久之可引起动脉硬化,进而导致心脑血管的严重疾患;与此同时,由于脂肪分解加强,生成大量酮体,会出现酮症酸中毒。

调节蛋白质代谢 胰岛素一方面促进细胞对氨基酸的摄取和蛋白质的合成,一方面抑制蛋白质的分解,因而有利于人体生长发育。

腺垂体生长激素的促蛋白质合成作用,必须有胰岛素的存在才能表现出来。

哪些人需要使用胰岛素 胰岛素的应用,一直是糖尿病患者关注的焦点,在胰岛素的应用上存在的诸多顾虑,会使糖尿病患者在用与不用之间徘徊,这样不但耽误病情的控制,甚至有可能危及到生命。

那么,到底哪些人必须使用胰岛素呢?

1型糖尿病患者由于不能产生胰岛素或产生胰岛素的量不能满足身体的需要,而必须终身注射胰岛素,若不注射,就会发生急性并发症,甚至危及生命。

经饮食控制、运动疗法、口服降糖药物联合治疗有效的糖尿病患者,在发生严重的感染、急性并发症、手术、外伤或妊娠时,糖尿病病情加重,可短期使用胰岛素治疗。

经饮食控制、运动疗法、口服降糖药物联合治疗,血糖仍控制不好的糖尿病患者,及时注射胰岛素是最有效的治疗手段。

虽然口服降糖药物可以控制糖尿病孕妇的高血糖,但药物对胎儿是否有影响却没有临床试验的证据。

而胰岛素是生物体内自然的激素,它的安全性是可靠的。

因此,糖尿病孕妇当血糖高到依靠饮食和运动而不能控制时,必须使用胰岛素来控制血糖,保证母婴安全。

给新诊断的2型糖尿病患者使用为期2周的强化胰岛素治疗后,可以使有些患者在3年内不需要任何药物,仅仅通过饮食控制和运动就能维持理想的血糖水平。

因此,刚被诊断为2型糖尿病的患者如果饮食和运动治疗的效果不好,也最好使用胰岛素短期强化治疗,这样可以使患者的胰岛B细胞休息一段时间之后能更好地分泌胰岛素。

“多病”患者 “多病”包括两种情况,一是其他疾病或者可能引起致命性的代谢紊乱,比如需要做手术、遭受严重创伤、伴有严重感染的糖尿病患者可能会发生酮症、酮症酸中毒或非酮症性高渗性昏迷,危及生命。

二是其他疾病会引起口服降糖药蓄积中毒,比如肝肾功能不全或者严重缺氧(如心功能衰竭)的患者,因为口服降糖药在体内代谢不畅,可使药物蓄积,不良反应加重。

这两种情况,都需要注射胰岛素,以防代谢紊乱。

影响胰岛素分泌的因素 当胰岛素缺乏或分泌不足时,会引发糖尿病及其并发症,可见胰岛素的正常分泌非常重要,那么体内胰岛素的分泌主要受什么因素影响呢?

1胰岛素的分泌主要受血糖浓度的影响。

## <<糖尿病这样吃最好>>

口服或静脉注射葡萄糖后，胰岛素释放呈双相反应。

早期快速相：静脉血浆中胰岛素在2分钟内即达到最高值，随即迅速下降；延迟缓慢相：10分钟后血浆胰岛素水平又逐渐上升，一直延续1小时以上。

早期快速相显示葡萄糖促使储存的胰岛素释放，延迟缓慢相显示胰岛素的合成和胰岛素原转变的胰岛素。

2进食含蛋白质较多的食物后，血液中氨基酸浓度升高，胰岛素分泌也增加。

精氨酸、赖氨酸、亮氨酸和苯丙氨酸均有较强的刺激胰岛素分泌的作用。

3进餐后胃肠道激素增加，可促进胰岛素分泌如胃泌素、胰泌素、胃抑肽、肠血管活性肽都刺激胰岛素分泌。

4自由神经功能状态可影响胰岛素分泌。

迷走神经兴奋时促进胰岛素分泌；交感神经兴奋时则抑制胰岛素分泌。

P15-P17

## <<糖尿病这样吃最好>>

### 编辑推荐

《糖尿病这样吃最好》编著者熊露。

《糖尿病这样吃最好》这本书从糖尿病基本知识、饮食调养、生活保健和对症食疗等方面来讲述应如何通过饮食疗法预防和控制糖尿病，旨在让读者了解有关糖尿病的病因、病理、预防和治疗等方面的基本常识，同时了解如何通过饮食调理来控制病情，预防并发症，享受正常人的寿命和生活。

<<糖尿病这样吃最好>>

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>