

<<糖尿病健康厨房>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病健康厨房>>

13位ISBN编号：9787534118227

10位ISBN编号：7534118220

出版时间：2002-7

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：谢宜芳 于澄

页数：77页

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>

<<糖尿病健康厨房>>

内容概要

本书包括：什么是“糖尿病”；主菜、副菜、蔬菜、简餐、汤品等内容。

糖尿病人的饮食原则=均衡饮食+定时定量

1、遵循与营养师共同协商的饮食计划，养成定时定量的饮食习惯。

2、均衡饮食，依饮食计划适量摄取各类食物：蔬菜类、主食类、水果类、油脂类、奶类和蛋豆鱼肉类。

3、多选用富含纤维质的食物，例如：未加工的豆类、水果、蔬菜和全谷类。

4、少吃油炸，油煎和油酥食物，以及猪皮、鸡皮等含油脂高的食物。

5、避免摄食高胆固醇食物，例如：脑、肝、蛋黄等。

6、饮食尽清淡，不可过咸，避免吃这度加工和腌渍的食物。

改用炖、烤、烧、清蒸、水煮、凉拌等方式处理食物。

7、少吃富含精致糖类的食品，例如：糖果、炼乳、蜂蜜、汽水、罐装或盒装果汁、加糖蜜饯、蛋卷、中西式甜点心、加糖罐头等。

8、尽量避免喝酒。

<<糖尿病健康厨房>>

书籍目录

作者序

什么是“糖尿病”？

主菜

副菜

蔬菜

汤品

简餐

<<糖尿病健康厨房>>

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>