

<<精选降低高血糖菜汤粥1288例>>

图书基本信息

书名：<<精选降低高血糖菜汤粥1288例>>

13位ISBN编号：9787534572630

10位ISBN编号：7534572630

出版时间：2010-5

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：胡维勤 编

页数：288

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>

<<精选降低高血糖菜汤粥1288例>>

内容概要

食物不仅能提供营养，而且还能有效降低血糖。

著名医学科学家胡维勤教授依据食疗作用为读者选出约百种天然食材，并搭配出美味又家常的菜肴、汤羹、粥，详细地介绍了做法、制作时间、制作成本、功效、食疗原理、所含的微量元素等，专业性及权威性十足。

让读者依据自身需要，选择最适合自己的食物，吃得美味又健康。

此外，本书还介绍了血糖的一些基本常识和读者最想知道的一些血糖具体问题，方便读者了解。

<<精选降低高血糖菜汤粥1288例>>

作者简介

胡维勤，国家领导人专职保健医生，著名医学科学家。

中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加谷牧、姚依林、李先念、李富春、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

曾参与编写的著作有《保健学词典》、《老年心血管病55等》。

<<精选降低高血糖菜汤粥1288例>>

书籍目录

Part 1 认识糖尿病, 控制血糖	血糖	糖尿病	特殊群体与糖尿病	糖尿病的防治
糖尿病的运动疗法	糖尿病的饮食疗法	糖尿病患者日常饮食需求	食品交换表和交换单位	
糖尿病患者日常保健须知	糖尿病患者膳食健康小贴士	糖尿病患者特殊时期的饮食	特殊	
群体糖尿病患者的饮食	Part 2 降低血糖的160道特效菜	玉米烩豆腐	泰皇豆腐	芹菜
炒豆干	豆角豆干	拌海带丝	蒜香海带茎	风味三丝
萝卜烩木耳	木耳炒鲜鱿	木耳炒口蘑	凉拌芦荟	芦荟鸡丁
拉	虾油花菜	虾干煮时蔬	金钩拌菠菜	沙姜菠菜
菜蒸鱼胶	开洋白菜	清炒豌豆苗	韭菜绿豆芽	韭菜炒虾仁
丝	辣椒炒兔丝	芥蓝牛柳丝	冬瓜炒蕨菜	肉丝炒蕨菜
蒜蓉苋菜	大蒜牡蛎	洋葱炒肉	洋葱棒棒腿	洋葱拌豆干
香菇煨蹄筋	香菇烧白菜	草菇虾仁	草菇烩鱼丸	茶树菇蒸鱼
三丝	白菜蘑菇	鸡腿菇鸡球	鸡腿菇豆腐	青菜拌核桃
板栗烧鳗	五香花生仁	炒花生米	腰果鸡腿排	腰果蹄筋
苦瓜炒蛋	香芋南瓜煲	西芹炖南瓜	南瓜墨鱼丝	豆腐拌黄瓜
芥蓝炒冬瓜	冬瓜鸡蓉	冬瓜鸭片	西葫芦炒鸡柳	鲑鱼炖茄子
酱茄子	三味蒸茄子	鱼香茄子	扁豆鸡片	豆芽拌荷兰豆
菇	四季豆西红柿	豌豆烧冬瓜	山药木瓜	山药蒸鲫鱼
牛蒡炒肉丝	果汁藕片	彩色土豆丝	胡萝卜拌水芹	萝卜脆鱼皮
丁	素什锦	蜂蜜蒸萝卜	和味萝卜	香菜萝卜
白汁鲤鱼	福寿鱼	清蒸福寿鱼	什锦鳕鱼盏	蛋蒸鳕鱼
煲	芹菜炒鳝鱼	宁式鳝丝	竹笋炒鳝片	金菇炒鳝丝
子焖冬笋	水晶虾仁	韭黄炒虾仁	香芹炒鱿鱼	荔枝鱿鱼片
粉丝蒸扇贝	凉拌海蜇	冰镇墨鱼仔	雀巢小炒皇	西芹炒墨鱼
汤泡螺片	香葱拌海螺	奇味苹果蟹	芳香排骨	杂果蕉叶鱼
合	金瓜百合	人参蒸鸡	枸杞鸡丝	枸杞春笋
肉	莲子猪肚	百油猪肚	黄瓜烧鹅肉	芹菜兔肉
牛肉	黄花炒牛肉	红曲烧鸡	田七蒸鸡	花菜炒鸡块
丁	香橙鸡脯	广东白切鸡	蒜薹炒鸭片	黄焖朝珠鸭
汤	玉米脊骨汤	玉米鸡肉汤	玉米老鸭汤	鸭肠玉米汤
鸭骨豆腐汤	螺肉海带豆腐汤	鸭血豆腐羹	鱼块豆腐汤	海带煲带鱼
牛肉海带汤	海带结肋排汤	海带豆皮汤	海带煲猪蹄	木耳煲双脆
猪肝煲木耳	药膳银耳汤	银耳莲子汤	椰汁鸡汤	双喜美味汤
肉汤	菠菜鸡胗汤	蛤蜊菠菜汤	菠菜丸子汤	白菜排骨汤
白菜牡蛎汤	白菜虾米汤	白菜丸子汤	雪花豆苗汤	豆苗猪蹄汤
韭菜猪血汤	韭菜鸡蛋汤	豆芽韭菜汤	芦笋腰豆汤	芦笋排骨汤
比管鱼汤	苋菜鱼片汤	红苋双鲜汤	猪肉香菇汤	香菇莼菜汤
菇汤	草菇鱼头汤	虾仁草菇汤	杂菇螺片汤	杏鲍菇螺片汤
鸡块煲	无花果蘑菇汤	口蘑牛肉汤	红豆天麻汤	冬瓜红豆鱼肉汤
子绿豆汤	绿豆排骨汤	绿豆煲凤爪	黑豆凤爪汤	黑豆煲牛蛙
蹄汤	板栗美味汤	板栗鸡汤	杏仁鹌鹑汤	杏仁猪肺汤
苦瓜炖鸡腿	苦瓜煲鹌鹑	南瓜排骨汤	南瓜猪肝汤	兔肉煲黄瓜
瓜肉片汤	丝瓜蛋花汤	冬瓜鸡蛋汤	冬瓜猪骨煲	冬瓜老鸭煲
干贝汤	螺肉煲西葫芦	茄子生鱼汤	豆腐茄子汤	乌鸡山药汤
汤	牛蒡猪排汤	莲藕蛤蜊煲	藕断丝连煲	土豆肉片汤
胡萝卜粉丝汤	萝卜牛尾汤	胡萝卜牛腩汤	萝卜羊肉汤	胡萝卜马蹄汤
				竹笋牡蛎
				板栗香菇
				香菇油菜
				金针炒
				板栗鲜菇
				板栗香
				苦瓜酿肉
				木耳黄
				黄瓜核
				茄子炖
				茄子炖
				凉拌绿
				黄豆芽
				麻酱牛
				泡椒藕
				桂花土
				蛋炒竹
				腐竹鳝
				怪味鳝
				虾子大
				蛤蜊菠
				鲍汁扣
				西芹炒
				手撕兔
				大葱牛
				西芹炒
				梅汁鸡
				三色鸡
				Part 3 降低血糖的185道特效
				虾米豆
				香菇豆
				扇贝海
				木耳瘦
				美花瘦
				猪肺白
				翡翠猪
				苋菜
				土豆香
				金针菇
				菊花绿
				鸽
				核桃乌
				桃仁猪
				花生煲
				花生墨
				丝
				西葫芦
				猪胰山
				牛蒡肉
				双色牛
				竹笋牡

<<精选降低高血糖菜汤粥1288例>>

汤 竹笋菠菜汤 鲤鱼冬瓜汤 调养鲤鱼汤 药膳带鱼汤 牛肚鳝鱼汤 鳝鱼煲鸡汤
鳝鱼苦瓜汤 鳝鱼汤 虾米泥鳅汤 虾仁鸡蛋汤 虾仁鱼块汤 章鱼海带汤 章鱼猪
蹄汤 蟹味鱿鱼汤 鱿鱼虾仁汤 蛤蜊白菜汤 黄瓜蛤蜊汤 扇贝磨菇汤 双色海参汤
木瓜墨鱼汤 枸杞墨鱼汤 苹果煲人参 橙子薏米汤 羊腩橘子汤 银耳雪梨汤
雪梨乌鸡汤 西瓜翠衣汤 百合瘦肉羹 百合炖猪腱 百合牛肉羹 鹌鹑百合汤 百合
汽锅鸽 百合牛蛙汤 玉米须鲫鱼汤 玉米须煲猪肚 人参猪心汤 Part 4 降低
血糖的157道特效粥 Part 5 你必须了解的高血糖问题 附录：降糖食材排行榜

<<精选降低高血糖菜汤粥1288例>>

章节摘录

食，即均衡的摄取蛋白质、糖类、脂肪、维生素、无机盐、微量元素和食物纤维等必需的营养素。

对于糖尿病患者来说，重要的是坚持不懈、持之以恒地进行饮食治疗。

糖尿病饮食治疗需要糖尿病本人、家属、营养师以及医生的密切配合，缺一不可。特别是糖尿病患者本人自觉地坚持饮食治疗是其核心。

家庭成员对其饮食治疗起到督促和鼓励的作用，医生或营养师则发挥其指导作用。

减少食盐的摄入量 一旦出现高血压，特别容易并发肾脏、视网膜病变及动脉硬化症。为了预防高血压，应尽量减少食盐的摄入量，每日食盐的用量最好控制在8克以内。

少吃富含胆固醇及饱和脂肪的食品 如果发生高脂血症，特别容易发生动脉硬化症。为了预防高脂血症，尽量少吃富含胆固醇及饱和脂肪的食品。

增加膳食纤维的摄入量 膳食纤维能抑制餐后血糖、胆固醇的升高。

每日饮食中最好要有富含膳食纤维的食品。

每日膳食纤维的摄入量在25~30克为最佳。

常见的富含膳食纤维的食物有水果和蔬菜等。

糖尿病患者的饮食很重要，那到底哪些食物是适宜吃的，哪些又是不适宜吃的呢？接下来，我们会向您做详细的介绍。

膳食纤维是一种不能为人体消化吸收的多糖。

糖尿病人适当地增加膳食纤维的摄入量，有以下益处：其一，高纤维食物可以降低餐后血糖，改善葡萄糖耐量，减少胰岛素的用量以及降低血脂；其二，能减缓糖尿病人的饥饿感；其三，能刺激消化液分泌及促进肠道蠕动，预防便秘。

下列食物中含纤维量较多，可作为糖尿病人经常选吃的食品，如：绿豆、海带、荞麦面、玉米面、燕麦面、高粱米、菠菜、芹菜、韭菜、豆芽等。

有一点必须注意，虽然膳食纤维对糖尿病人有好处，但是也不宜过多单一食用，凡事总有个度，糖尿病人讲究营养平衡更为重要。

<<精选降低高血糖菜汤粥1288例>>

编辑推荐

502道特效降糖菜汤粥+502条专家点评+71个烹饪指导+107种明星降糖食材+12个降糖常识问答+94个降糖功效,吃出健康,让您的血糖值更稳定。

<<精选降低高血糖菜汤粥1288例>>

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>