

<<糖尿病这样吃>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病这样吃>>

13位ISBN编号：9787534592263

10位ISBN编号：7534592267

出版时间：2012-4

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：马方

页数：192

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>>

### 内容概要

本书降糖最首要的任务就是“管住嘴”，不管是日常吃的谷物、豆类、蔬菜、水果、肉食及调味品，还是有药物功效的中药材，都有详细的介绍，并说明了理由。当然，了解了适合吃哪些食物之后，重点就是要知道怎么吃，这也是非常关键的。

## &lt;&lt;糖尿病这样吃&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 水果类

- 西瓜 热量25千卡
- 木瓜 热量27千卡
- 杨桃 热量29千卡
- 草莓 热量30千卡
- 柠檬 热量35千卡
- 杏 热量36千卡
- 李子 热量36千卡
- 番石榴 热量41千卡
- 柚子 热量41千卡
- 菠萝 热量41千卡
- 樱桃 热量46千卡
- 橙子 热量47千卡
- 桃子 热量48千卡
- 橄榄 热量49千卡
- 火龙果 热量51千卡
- 橘子 热量51千卡
- 苹果 热量52千卡
- 猕猴桃 热量56千卡
- 无花果 热量59千卡
- 石榴 热量63千卡
- 山楂 热量95千卡
- 椰子 热量231千卡

## 第二章 蔬菜类

- 仙人掌 热量9千卡
- 冬瓜 热量11千卡
- 白萝卜 热量13千卡
- 芦笋 热量13千卡
- 莴笋 热量14千卡
- 芹菜 热量14千卡
- 黄瓜 热量15千卡
- 白菜花 热量15千卡
- 大白菜 热量17千卡
- 西葫芦 热量18千卡
- 香菇 热量19千卡
- 苦瓜 热量19千卡
- 芥兰 热量19千卡
- 西红柿 热量19千卡
- 竹笋 热量19千卡
- 紫甘蓝 热量19千卡
- 平菇 热量20千卡
- 空心菜 (蕹weng 菜) 热量20千卡
- 黑木耳 热量21千卡
- 茄子 热量21千卡
- 圆白菜 热量22千卡

## &lt;&lt;糖尿病这样吃&gt;&gt;

南瓜 热量22千卡  
 草菇 热量23千卡  
 青椒 热量23千卡  
 菠菜 热量24千卡  
 胡萝卜 热量25千卡  
 金针菇 热量26千卡  
 茼菜 热量25千卡  
 芥菜 热量27千卡  
 马齿苋 热量27千卡  
 香菜 热量31千卡  
 辣椒 热量32千卡  
 西兰花 热量33千卡  
 豌豆苗 热量34千卡  
 魔芋 热量37千卡  
 洋葱 热量39千卡  
 蕨菜 热量39千卡  
 豆芽 热量44千卡  
 芦荟 热量47千卡  
 山药 热量56千卡  
 菊芋 热量56千卡  
 荸荠 热量59千卡  
 莲藕 热量70千卡  
 海带 热量94千卡  
 松茸 热量112千卡  
 裙带菜 热量119千卡  
 大蒜 热量126千卡  
 银耳(白木耳) 热量200千卡  
 紫菜 热量207千卡  
 口蘑 热量242千卡

## 第三章 谷豆类

玉米 热量106千卡  
 红小豆 热量309千卡  
 黑豆 热量316千卡  
 豇豆 热量322千卡  
 荞麦 热量324千卡  
 黑米 热量333千卡  
 薏米 热量357千卡  
 黄豆 热量359千卡  
 燕麦 热量367千卡  
 绿豆 热量381千卡

## 第四章 水产与肉类

蛤 热量62千卡  
 牡蛎 热量73千卡  
 鳕鱼 热量88千卡  
 黄鲂 热量89千卡  
 金枪鱼 热量99千卡  
 兔肉 热量102千卡

## &lt;&lt;糖尿病这样吃&gt;&gt;

鲤鱼 热量109千卡  
 鹌鹑 热量110千卡  
 乌鸡 热量111千卡  
 鳗鱼 热量122千卡  
 牛肉 热量125千卡  
 三文鱼 热量139千卡

## 第五章 其他食物

醋 热量31千卡  
 姜 热量41千卡  
 板栗 热量212千卡  
 花生 热量298千卡  
 莲子 热量344千卡  
 芝麻 热量531千卡  
 西瓜子 热量532千卡  
 杏仁 热量562千卡  
 橄榄油 热量898千卡  
 芝麻油 热量898千卡  
 茶油 热量899千卡  
 葵花籽油 热量900千卡

## 第七章 茶饮

绿茶 增强胰岛素活性  
 红茶 帮助女性糖尿病患者预防骨质疏松  
 甜茶 辅助治疗糖尿病和肥胖症  
 枸杞茶 增强胰岛素的敏感性  
 石榴茶 降低血糖和血脂  
 玉米须茶 利尿防水肿  
 西洋参茶 改善糖尿病患者全身症状  
 绞股蓝茶 常饮预防失眠、头痛  
 金银花茶 增强糖尿病患者免疫力  
 莲子心茶 改善心烦口渴症状

## 第九章 补品与中药

蜂胶 有利于修复久不愈合的伤口  
 人参 调节与糖尿病脂类代谢有关的激素  
 花粉 帮助糖尿病患者补充微量元素  
 螺旋藻 促进体内胰岛素的合成  
 珍珠粉 维护胰岛素分泌功能  
 蜂王浆 促进受损胰岛细胞再生  
 黄连 降低血糖浓度  
 黄芪 明显改善糖尿病并发肾病  
 黄精 预防糖尿病并发心血管疾病  
 地黄(生、熟) 增加胰岛素的敏感性  
 石膏 降低血糖  
 玉竹 修复胰岛组织  
 葛根 预防心脑血管并发症  
 桔梗 显著降糖  
 知母 有降糖功效  
 怀山药 专门针对消渴症状

<<糖尿病这样吃>>

刺五加 双向调节内分泌

地骨皮 保证肝脏维持正常血糖水平

附录

食物等值交换份表

糖尿病控制指标自测表

## <<糖尿病这样吃>>

### 媒体关注与评论

“地中海饮食，南瓜降糖，少吃主食，水果糖多……”这些糖尿病人们口口相传的关键词是否科学？糖尿病人吃什么、怎么吃才最健康？

答案在本书中一一呈现。

（搜狐健康频道）

## <<糖尿病这样吃>>

### 编辑推荐

马方主编、汉竹编著的《糖尿病这样吃》从糖尿病患者最关注的“吃什么、怎么吃”入手，在林林总总的食物中，筛选出最适合的，按水果、蔬菜、谷物豆类、肉类、干果、食用油和调味品等进行分类。并开创了将食物按热量由低到高进行排序的先河，一看目录，就能对食物的热量孰高孰低一目了然。内文更是详细介绍了每种食物的降糖功效、饮食搭配和食用宜忌，使糖友们在阅读时更有针对性。



<<糖尿病这样吃>>

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>