第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病食疗10大法>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病食疗10大法>>

13位ISBN编号：9787535957108

10位ISBN编号：7535957102

出版时间：2012-10

出版时间：广东科技出版社

作者：张同远，张广修　编著

页数：162

字数：210000

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

前言

在我国，糖尿病是一个既古老又年轻的疾病。
说它古老，是因为早在2000多年前的《黄帝内经》中，就有关于这种疾病的记载；说它年轻，是因为它病势鸱张，发展迅速，有如年轻人生长迅速，并且有年轻化的趋势。
　说当前我国糖尿病发展迅速，一点也不夸张。
有关资料显示：目前，我国糖尿病患者已经达到5000万人，为仅次于印度的世界第二糖尿病大国。
在此基础上，还以每天至少3000例的速度递增，每年新增病例约120万！
据有关专家预测，随着社会经济的迅速发展，肥胖患者的显著增加，加上人口老龄化等因素的影响，不久的将来，我国将成为世界上糖尿病患者最多的国家，糖尿病的治疗费用也将大幅度增加，对我国人民的健康、国民经济的可持续发展造成严重的潜在威胁。
　《黄帝内经》在《素问·通评虚实论》中说：“凡治消瘅……肥贵人，则高粱之疾也。
”又在《素问·奇病论》中说：“夫五味入口，藏于胃，脾为之行其精气，津液在脾，故令人口甘也，此肥美之所发也，此人必数食甘美而多肥也。
肥者，令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴。
”经文所说的“消瘅”、“消渴”，相当于现代医学所说的“糖尿病”(见后述)，句中“高粱”通“膏粱”，指“甘美而多肥”的“肥美”饮食。
据此说明，糖尿病的发病，“甘美而多肥”的“肥美”饮食为其主要因素，“入口”为其主要途径。
用句通俗的话说，这种病就是“吃”出来的。
实际情况正是这样，随着我国的经济建设迅速发展，人民的生活水平大幅度提高，不少人经受不住美食的诱惑，尽情享受大鱼大肉、多油多糖的“肥美”饮食生活，以致“内热”、“中满”，“其气上逆”，纷纷发为糖尿病。
　现代医学认为，人体有三大供能物质：糖类、脂肪和蛋白质。
人体对这三大物质的需要量，不但有一定的数值，而且有一定的比例，营养学的术语叫“营养均衡”。
上述3种物质互相转化，其均衡状态受体内一种叫做“胰岛素”(见后述)物质的调节。
改革开放以来，不少人享受着高营养饮食的生活，结果导致营养过剩，过多的糖分滞留于体内，使血糖超过正常标准，引起糖尿病发病率大幅度上升。
　由于糖尿病的基本病理特点是营养失衡，糖分过多而为疾，因此，以偏纠偏、纠偏求平为治疗本病的基本原则。
由于糖尿病的“糖”都是由口吃进去的，口负有百分之百的责任，因此，谁的责任谁承担，由口来把糖尿病摆平，也是合情合理的事。
由于平常食用的食物很多，其中对于糖尿病的治疗有的有利，有的无利，有的甚至还有害，因此，从常用食物中，挑选对糖尿病治疗有效的食物进行烹饪食用，而避免食用那些对糖尿病治疗无效甚至有害的食物，实为一种科学有效的良法。
　迫于当前糖尿病的时代特点，笔者以中医辨证施治理论为指导，以现代医学科研成果为参考，以中西医合参为手段，以提高临床疗效为目的，将中医的糖尿病证候与西医的糖尿病病理、中医的食物性味与西医的食物成分进行综合分析和一体化研究，并结合多年来尤其是近几年来挑食防治糖尿病的经验，编成此书。
　本书概述部分主要介绍与挑食治疗糖尿病相关的一些基本知识，分论各章以中医证型为纲，将糖尿病分为气虚、血虚、阴虚、阳虚、火热内盛、湿浊内盛、气机郁结、瘀血内结共8个基本证型，每个证型下又分为典型和非典型2种情况，分别简要介绍其挑食治疗的规律和方法。
　本书对于每个证型的挑食治疗，按下述统一体例进行编写：临床表现、治疗方法、挑用食物。
在每证的“挑用食物”中，一般挑选2味谷物、2味荤菜、4味素菜、1味水果，另加1味药物，以供必要时制作药膳之用。
所挑选的食物、药物，皆为常用之品，物产丰富，随取随得，基本上可以满足有关患者的饮食所需。
对于每味食物，按“概说”、“中医学认识”、“现代医学研究”、“服用方法”、“注意事项”的

统一体例进行介绍。
本书所挑选的食物，营养丰富，食效独特，平和无副作用，平常易得，针对性强，适用性广，养生效佳，治病效好，为下列4类人所必需。
1. 确诊为糖尿病的患者　这类人体内不但营养失衡较为严重，血糖浓度严重超标，而且多种物质可发生同步紊乱，多个组织、器官的功能也可受到严重干扰而发生同步损害。
本书所挑选的食物，紧紧围绕糖尿病的上述特点，照顾周到，具有多方位的纠偏功能：①具有良好的降血糖作用。
糖尿病患者在进行有关药物治疗的基础上，辅以这些食物烹饪食用，能有效地以偏纠偏，降低血糖，切断病势发展，促进病情好转。
②对多种营养物质如蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等，可进行同步调节。
③可同步改善胰岛B细胞以及其他多个器官、多个系统的功能，优化整个机体的生理环境。
2. 糖尿病“后备军”　有相当一部分人，其血糖数值介于糖尿病和正常人之间，即未达到确诊糖尿病的标准但又高于正常生理值，诊断术语称作“糖耐量受损”和(或)“空腹血糖受损”。
这类人虽然不是糖尿病患者，但其机体内部的血糖调节机制已经受到损害，为糖尿病的“后备大军”，若不及时采取干预措施，随时可“改编”为“正规军”。
本书所挑选的食物，具有多方位的防病保健作用，对于正式的、体内血糖偏颇严重的糖尿病患者都有良好的防治作用，何况病情相对较轻的“后备军”呢？
这类人由于机体受损害较轻，血糖偏颇不太严重，故一般不必草率服药，单用本书挑选介绍的食物进行辨证食用，再辅以适宜的运动疗法，就能食到糖平，退出“后备军”行列。
3. 糖尿病的“亲朋好友”　有关研究认为：高血压、高血脂、冠心病这3种“现代文明病”，是糖尿病的“亲朋好友”，关系极其密切。
这是因为：这几种疾病与糖尿病存在共同的病因基础，共同的病理机制，四者常互相转化而互为因果，互相并发而混合存在。
由于本书所挑选的食物具有多方位的防病保健作用，因此上述几种“现代文明病”患者依法烹饪食用，可在有效治疗的同时，防止其向糖尿病转化。
糖尿病患者依法食用这些食物，可在防治糖尿病的同时，也有效防止包括上述几种“现代文明病”在内的多种并发症的发生。
4. 一般健康者　由于本书所挑选介绍的食物具有营养丰富、平和无副作用、养生效佳和适用性广的显著特点，故对于目前无病无痛的健康者，也有非常高的实用价值。
从预防为主的角度看，目前处于健康状态的人，在本书所介绍的食物中，根据自己的体质情况，按照本书所介绍的方法挑选烹饪食用，对于养生保健，防“糖”于未然，是肯定有好处的。
新的时代，是人们热衷于饮食养生、追求健康长寿的时代，也是攻克糖尿病进入关键时刻的时代。
值此特殊时刻，笔者谨以一份小小的礼物——《糖尿病食疗10大法》奉献给广大朋友。
本书在编写过程中，参考了一些学者的著作和论文，谨向这些学者致以衷心的感谢！
在此，愿和广大朋友一道，携手并肩，增强信心，知难而进，挑战“糖”魔！
祝各位朋友吃(撤)掉糖疾，饮(引)出健康，永葆青春，咸登寿域！
编者

<<糖尿病食疗10大法>>

内容概要

《糖尿病食疗10大法》(作者张同远、张广修)所挑选的食物，食效独
特，无刮作用，平常易得，针对性强：如果您是糖尿病患者，请读本书；如果您属于糖尿病前期，请读本书；如果您身体健康而想预防糖尿病，请
读《糖尿病食疗10大法》；如果您有高血压、高血膳等与糖尿病密切相关 的疾病，请读本书。

第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病食疗10大法>>

书籍目录

第一章 概述
一、挑食治糖，纠偏求平
二、弄懂几个概念
三、糖尿病诊断标准
四、挑食治疗糖尿病的依据——食物性能学
五、挑食治疗糖尿病的原则——中西合参
六、改善糖尿病病理的食物成分
第二章 气虚型糖尿病挑食治疗法
一、典型气虚型糖尿病挑食治疗法
二、气虚下陷型糖尿病挑食治疗法
三、医案
第三章 血虚型糖尿病挑食治疗法
一、典型血虚型糖尿病挑食治疗法
二、血虚发热型糖尿病挑食治疗法
三、医案
第四章 阴虚型糖尿病挑食治疗法
一、典型阴虚型糖尿病挑食治疗法
二、阴虚阳亢型糖尿病挑食治疗法
三、医案
第五章 阳虚型糖尿病挑食治疗法
一、典型阳虚型糖尿病挑食治疗法
二、阳虚失约型糖尿病挑食治疗法
三、医案
第六章火热内盛型糖尿病挑食治疗法
一、典型火热内盛型糖尿病挑食治疗法
二、热结胃肠型糖尿病挑食治疗法
三、医案
第七章 湿浊内盛型糖尿病挑食治疗法
一、典型湿浊内盛型糖尿病挑食治疗法
二、湿郁化热型糖尿病挑食治疗法
三、医案
第八章 气机郁结型糖尿病挑食治疗法
一、典型气机郁结型糖尿病挑食治疗法
二、气郁化火型糖尿病挑食治疗法
三、医案
第九章 淤血内结型糖尿病挑食治疗法
一、典型瘀血内结型糖尿病挑食治疗法
二、瘀热内结型糖尿病挑食治疗法
三、医案
第十章 隐潜型糖尿病挑食治疗法
一、概说
二、答疑
三、治疗方法
第十一章 兼证复杂型糖尿病挑食治疗法
一、概说

第一图书网, tushu007.com

二、医案

章节摘录

版权页： 插图： 一般人提到“挑食”这个词时，都会联想到小儿，因为小儿最易养成挑食这个习惯。
提到“小儿挑食”，几乎没有人不认为是个坏习惯，道理很简单：选东西、拣东西、剔东西的过程叫“挑”，一大堆东西，只挑出其中的一部分，则“挑”字里面含有“偏”的意思。
据《灵枢·五味》、《素问·藏气法时论》等篇记载，自然界供人们食用的食物，可分为谷、果、畜、菜四大类，每类中又有许多种。
《素问·藏气法时论》说：“五谷为食，五果为助，五畜为益，五菜为充。
气味合而服之，以补精益气。
”意思是说：食物中含有气和味这两种物质，但食物种类不同，其中气和味的含量和性质各有所偏，人们必须对这四类食物杂而食之，“合而服之”，才能收到“补精益气”而养·生保健的良好效果。
现代营养学研究认为，自然界供人们食用的食物，可分为动物性、植物性、矿物性等几大类，每类中又有许多种。
维持人体生命活动的营养素，有蛋白质、脂肪、糖分、维生素、矿物质和水共六大类，这六类营养素蕴含在各种食物之中。
因此，人们必须一日三餐地不断进食，才能不断地补充体内的营养素，将人体的生命活动保持在正常状态。
各种食物中的营养素，从种类到含量都多少有偏，不尽相同；人体所需的营养素，从种类到比例也都多少有偏，不尽相同。
这两个“多少有偏，不尽相同”合到一起，决定了人们在饮食过程中，必须对各种食物杂而食之，合而补之，一才能保持人体的各种营养素在生理需要上的动态均衡，也才能对健康有益。
话说回来，小儿处于生长发育时期，营养必须全面补充，均衡占有，才能对生长发育有利。
如果小儿养成挑食的习惯而偏食某种食物，气与味或多或少地不相合，各种营养偏颇而失却均衡，必然对生长发育不利，当然是个坏习惯。
但是，糖尿病患者的体质较为特殊，体内的营养状况有个显著特点：偏。
主要是血中糖分严重偏高，超过了正常的生理数值。
一糖既偏，诸紊相随。
脂肪和蛋白质甚至维生素、矿物质和水的代谢也发生了紊乱，使体内营养处于严重的偏颇失衡状态，多种组织和器官从形质到功能，也可因营养失衡而发生严重损害，进而引发出许多严重并发症而危及生命。
中医治病有个法则叫“以偏纠偏”，意思是说：人在发生疾病时，体内的阴阳气血会失去健康时的平和状态，在某个方面发生偏颇。
此时，要仔细诊断，看是什么东西、什么地方偏，偏的程度如何，然后运用适宜的药物，把偏的方面纠正过来，就可以回复到“阴平阳秘，精神乃治”（《素问·生气通天论》），，即阴阳气血平和的健康状态了。
例如：人在发烧时，运用寒性的药物，可以把其烧退掉，这种用寒药退烧的治疗方法，就叫“以偏纠偏”。
《黄帝内经》在《素问·至真要大论》中所说的“寒者热之，热者寒之，温者清之，清者温之，散者收之，抑者散之，燥者润之，急者缓之，坚者软之，脆者坚之，衰者补之，强者泻之”，以及其他篇章中所说的“盛者泻之，虚者补之”等，就是对“以偏纠偏”治疗法则的全面总结。
现代医学虽然没有“以偏纠偏”这个术语，但“以偏纠偏”的方法却在普遍应用。
例如：人体发热而打退热针，用的就是“热者寒之”纠偏法；人体长了肿瘤而将它切掉，用的就是“盛者泻之”纠偏法等。
由于“以偏纠偏”疗法能把人体已经有所偏颇的阴阳气血恢复到原有的平和状态，所以“以偏纠偏”法又可称作“纠偏求平”法，实为一种正确而又科学的治病良法。
这种治疗方法不但适用于中医，也适用于西医；不但适用于一般疾病，更适用于糖尿病。

由于糖尿病的“糖”与口和食物的关系密切，口把富含营养成分的食物长期过量地吃入体内而引起该病，因此，追究口和食物的“责任”，运用饮食疗法治疗糖尿病，已成为国内外广大学者的共识。
由于糖尿病的基本病理特点是营养偏颇失衡，糖分过多而为疾，因此，饮食治疗的关键是采取相应的。
“纠偏”措施，把过多的糖分降下来，再把因血糖过高而引起的各种不良生理状态也纠正过来。
由于平常食用的食物种类很多，食物中所含的物质成分有的对治疗糖尿病有利，有的对糖尿病无利甚至有害，因此，从常用食物中挑选对于治疗糖尿病有利的食物进行烹饪食用，则为纠偏求平治疗糖尿病的具体方法。
为了增强挑食纠偏治疗糖尿病的准确性和灵活性，现将与糖尿病有关的某些概念及其他相关知识作些简要介绍。

编辑推荐

《糖尿病食疗10大法》指出营养失衡是糖尿病的特点，以偏纠偏是其食疗的原则。
“ 糖 ”是由口进来的，再由口来摆平，合情合理。
《糖尿病食疗10大法》采用“ 挑食 ”的方法，从常用食物中挑选出对糖尿病有效的食物，剔除对糖尿病无效甚至有害的食物，科学可靠。

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