第一图书网, tushu007.com

<<降低血糖有高招>>

图书基本信息

书名：<<降低血糖有高招>>

13位ISBN编号：9787538437027

10位ISBN编号：7538437029

出版时间：1970-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：何成彦，沈强 编

页数：224

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《降低血糖有高招》实例列举糖尿病患者应该如何制定食谱，详列常见糖尿病并发症患者的饮食疗法，18个在家中也能进行的简单运动，58种降糖食物，59种降糖饮品。

作者简介

何成彦，主任医师、教授、博士生导师，中国医师协会吉林省检验分会副主任委员，吉林省老年医学专业委员会副主任委员，吉林省医疗事故鉴定专家。

现任中日联谊医院检验科副主任。

多年来从事临床检验、教学、科研工作，经验丰富，参与各项专业研究，获省级科技进步奖3项，医疗成果奖4项。

主编及参编图书6部，发表学术论文30余篇。

沈强，教授，硕士生导师，国家高级营养师。

多年从事社会学、家政学、营养学理论与实践研究，多项科研成果获国家级及省级奖。

先后出版了《家庭营养学》《家政学概论》等图书。

<<降低血糖有高招>>

书籍目录

Part 1 基础知识健康从火注血糖开始什么是血糖导致血糖升高的原因有哪些糖尿病发病的根本原因控制血糖的四大要点危险度的自我检测什么是生活习惯病12项危险度的自我测试糖尿病的基本知识糖尿病的典型症状糖尿病有哪些类型糖尿病理解程度测试糖尿病的诊断标准如何判断糖尿病的病情轻重可怕的糖尿病并发症糖尿病急性并发症有哪些糖尿病慢性并发症有哪些血糖检查有哪些种类血糖检查其他检查有无并发症的检查常规的检查程序如何有效控制血糖药物治疗坚持饮食和运动疗法胰岛素疗法Part 2 饮食疗法糖尿病患者的饮食疗法应知应会饮食疗法的必要性饮食疗法的目的饮食疗法的原则实例列举糖尿病患者如何制定食谱糖尿病患者的营养需求适当补充蛋白质适当摄入碳水化合物脂肪的摄入也必不可少补充适量的膳食纤维补充必要的矿物质补充适量的维生素掌握食物的血糖指数食物的血糖指数常见食物的血糖指数常见糖尿病并发症患者的饮食原则糖尿病并发肾病患者的饮食原则糖尿病并发高血压患者的饮食原则糖尿病并发高血脂患者的饮食原则糖尿病并发冠心病患者的饮食原则糖尿病并发痛风患者的饮食原则如何科学吃主食多吃粗粮主食的摄入量要足够如何科学食用肉类食用肉类时要注意什么制作肉类时的注意事项饮酒时应该注意什么糖尿病人满足以下条件可适量饮酒饮酒时需要注意哪些问题如何科学吃甜食正确认识“无糖”食品了解市场上的甜味剂计算食物的总能量糖尿病患者的甜食禁忌在外吃饭需要注意的事情少喝酒少吃高油、高盐食物饮食定时定量无糖糕点，不能随便吃不能乱吃药多吃肉，少吃饭，不科学糖尿病患者能否吃水果进食水果的时间进食水果的量58种降糖食物荠菜——降低血糖的佳蔬黄瓜——降糖效果无可挑剔南瓜——防治糖尿病的良药冬瓜——减肥降糖的佳蔬丝瓜——生津止渴降血糖苦瓜——植物胰岛素白萝卜——糖尿病患者的理想食物胡萝卜——降血糖的“小人参”大蒜——糖尿病患者抗菌消炎的良药洋葱——降糖菜中的皇后韭菜——适合糖尿病患者的起阳草芦笋——可有效改善糖尿病症状竹笋——糖尿病患者的食疗佳品菱白——适合糖尿病患者的水生蔬菜之莴苣——糖尿病的健康食品香菇——降血糖的佳蔬金针菇——降脂益智健脑佳肴茄子——低脂低热防病变……Part 3 运动疗法Part 4 消除肥胖Part 5 缓解精神疲劳

第一图书网, tushu007.com

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