

<<糖尿病怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病怎么吃>>

13位ISBN编号：9787543649231

10位ISBN编号：7543649233

出版时间：2008-10

出版时间：青岛出版社

作者：向红丁，陈伟 主编

页数：176

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>

## &lt;&lt;糖尿病怎么吃&gt;&gt;

## 内容概要

糖尿病在中国已经成为继心血管疾病和癌症之后的第三大致死疾病，我国已经成为全球糖尿病第二大国，且全国糖尿病患病率呈倍数增长，形势十分严峻，而我国糖尿病患者的知晓率和治疗率仅为30%左右。

关于糖尿病，在我国最早的中医书籍《黄帝内经》中已经记载。在以后的中医药书籍中也有不少关于糖尿病的记载，并且留下了大量的关于糖尿病及其并发症的治疗药膳方，寓医于食的理论也贯穿其中。

其实，糖尿病说到底就是一种生活方式病，饮食习惯的好坏起着至关重要的作用。如果掌握了正确的饮食原则和方法，患有糖尿病的朋友也可以选择丰富、美味的食物，达到“随心所欲而不逾矩”的愿望。本书就是帮助读者通过饮食防治糖尿病，帮助读者在日常生活中合理规划好自己的饮食。

本书前五章选取了一百多种有益于防治糖尿病的食材进行重点解析。“降糖关键词”解释了食材对糖尿病的益处；“营养档案”则讲解了食材的性味归经以及营养与功效，帮助读者明白食材的其他好处；“食用宜忌”则告诉读者哪些人哪种情况食用的利与弊，让读者吃得明白、吃得放心；“烹调宜忌”则告诉读者用什么样的烹调方法较好，哪种烹调方法不可取。每种食材还有推荐降糖食谱，教给读者怎样将食材做成美味，并附有计算出的能量值。

第六章糖尿病患者日常饮食安排，则教给读者怎样根据自己的情况，用食品交换份来安排一日三餐的饮食，并针对不同能量需求推荐了全天带量食谱和一周带量食谱。

一旦患上糖尿病，在目前的医疗条件下还不能完全治愈，但是可以通过饮食调节，将其对生活的影响降到最低，避免糖尿病并发症。而没有患上糖尿病的朋友，在日常生活中注意饮食，也可以将糖尿病远远推开。

## <<糖尿病怎么吃>>

### 作者简介

向红丁，中国著名内分泌专家，卫生部首席健康教育专家。  
北京协和医院主任医师、博士生导师，北京协和医院糖尿病中心主任，北京健康教育协会副理事长，中华医学会糖尿病学会分会主任委员，北京糖尿病防治协会理事长，卫生部老年医学领导小组专家委员会委员兼秘书，卫生部

## &lt;&lt;糖尿病怎么吃&gt;&gt;

## 书籍目录

## 绪论

糖尿病患者要知道的饮食原则

糖尿病患者饮食中容易存在的误区

糖尿病患者的饮食细节

## 一 主食

玉米 调节胰岛素分泌

小米 适合糖尿病患者经常食用

薏米 显著降低高血糖

黑米 可降低葡萄糖的吸收速度

燕麦 平缓餐后血糖上升

荞麦 改善葡萄糖耐量，延缓餐后血糖上升的幅度

莜麦 明显减轻糖尿病患者自觉症状

红小豆 防治糖尿病合并肥胖症、高脂血症

绿豆 适宜糖尿病合并肾病患者做主食

黑豆 提高糖尿病患者对胰岛素的敏感性

## 二 菜肴

## 蔬菜

白菜 低糖蔬菜，具有降血糖的功效。

生菜 减缓餐后血糖升高，防治心血管并发症

卷心菜 调节糖代谢，预防心脏病等并发症

菠菜 含类似胰岛素样物质，使血糖保持稳定

苋菜 改善糖耐量，减少胰岛素用量

豌豆苗 减少消化系统对糖分的吸收，补充因代谢紊乱失去的蛋白质

空心菜 帮助2型糖尿病患者控制血糖

韭菜 改善糖尿病症状，防治并发症

芹菜 防止餐后血糖值迅速上升

洋葱 刺激胰岛素的合成和分泌，防治并发症

黄豆芽 辅助降血糖，防治心血管并发症

菜花 降低糖尿病患者对胰岛素的需要量

西兰花 预防和抑制2型糖尿病

黄瓜 防治糖尿病合并高脂血症

苦瓜 植物胰岛素

番茄 有效调节血糖

冬瓜 糖尿病患者的理想蔬菜

西葫芦 糖尿病患者的优选食物

莴笋 利尿、降糖、降压高手

南瓜 含右胰腺 细胞合成胰岛素所必需的物质

魔芋 使糖代谢处于良性循环状态

丝瓜 对燥热伤肺、胃燥伤津型的糖尿病患者有益

.....

## 三 水果

## 四 其他

## 五 中药食疗茶饮粥膳

## 六 糖尿病患者怎样安排日常饮食



## &lt;&lt;糖尿病怎么吃&gt;&gt;

## 章节摘录

糖尿病患者要知道的饮食原则 平衡膳食 糖尿病患者的膳食要多样化, 营养合理, 力求做到平衡膳食, 这就需要做到每天保证吃以下四大类食物: 1. 谷类与薯类: 主要提供热能和膳食纤维, 维持人体体温和生理活动的需要。

2. 蔬菜与水果类: 主要提供维生素、矿物质以及膳食纤维。

3. 肉、禽、鱼、蛋、豆、乳类: 主要提供优质蛋白质、维生素及矿物质。

4. 油脂类: 主要提供热能。

以上四类食物每天都应保证摄入, 不宜偏食哪一种, 因为搭配合理就是膳食平衡。

糖尿病患者比正常人更需要全面且均衡的营养。

所以, 应做到: 主食粗细搭配; 副食荤素搭配; 不偏食, 不挑食; 顿顿如此, 天天如此。

少量多餐, 定时、定量、定餐 糖尿病患者在确定了每天需摄入的总量后, 应尽量少食多餐(每天5~6次), 对稳定血糖大有好处。

糖尿病患者可将每餐的食物分成3份, 主餐时先吃其中的2份, 留出1份放到加餐中食用。

比如, 早: 餐: 燕麦片50克, 豆浆250毫升, 煮鸡蛋1个, 可先吃豆浆煮燕麦片, 加餐时再把煮鸡蛋吃了。

午餐: 米饭、蔬菜、肉或鱼等, 主餐时可少吃25克米饭(留出一个水果的量), 午睡后可吃50克左右的水果(如橘子、梨等)。

限制脂肪的摄入量 过量摄入脂肪会降低身体内胰岛素的活性, 使血糖升高, 所以糖尿病患者应限制脂肪的摄入量。

当然, 也无须完全戒除脂肪, 而是应适量摄入。

以下是些减少脂肪摄入的小诀窍, 可以帮助糖尿病患者在日常的饮食中限制脂肪的摄入量。

烹调时仅放少量的植物油。

不用油煎或油炸的方法烹调食物。

多用炖、煮、氽、拌、蒸、卤等少油的做法烹调食物。

用各种调味品来代替油脂, 既能品尝到好滋味, 又能赢得健康。

做汤或沙锅炖菜时, 如果放肉的话, 肉不用过油, 可直接放到锅中。

不吃动物油。

选择瘦肉。

吃烤肉时将油脂滴完再吃。

吃鸭肉、鸡肉时, 要去除外皮和脂肪。

少吃奶油类食物。

尽量食用低脂或脱脂的奶制品。

尽量不吃奶酪或黄油。

少吃方便面。

适量少吃坚果类食物。

适量选择优质蛋白 适量选择低脂肪肉类(包括瘦猪肉、瘦牛肉和瘦羊肉) 去皮的鸡肉是优质蛋白质的良好来源。

每周吃2~3次鱼。

理沁每天吃1个鸡蛋。

每天吃适量的豆制品, 可提供低脂肪、高蛋白的植物性蛋白质。

每天饮酸牛奶或鲜牛奶1~2袋(杯)。

吃少量坚果类食物, 因为坚果类食物也是蛋白质的良好来源。

减少或禁忌单糖及双糖食物 人体单糖和双糖的吸收比多糖(淀粉类)快, 它们在肠道内不需要消化酶, 可被直接吸收进血液, 使血糖迅速升高, 还会导致周围组织对胰岛素作用的不敏感, 从而加重糖尿病病情。

所以, 糖尿病患者应减少或禁忌单糖和双糖的摄入, 这里向患糖尿病的朋友介绍一些减少单糖和双糖

## &lt;&lt;糖尿病怎么吃&gt;&gt;

摄入的小诀窍。

用人工甜味剂制品代替糖制品。

饮用无糖酸奶。

不宜大量食用蜂蜜。

不用或少用奶油或黄油。

烹调时不加蔗糖。

饮用鲜牛奶不加蔗糖。

选用无蔗糖麦片。

饮茶时不加蔗糖。

不喝富含蔗糖的饮料。

饮用咖啡时不加蔗糖。

注意隐藏在面包、点心、一饼干、水果罐头、巧克力和某些含糖量很高的水果中的蔗糖。

高膳食纤维膳食 膳食纤维对糖尿病患者稳定病情有益。

膳食纤维可以在一定程度上缓解食物在胃肠道消化和吸收的速度。

从而降低血糖指数；可溶性膳食纤维还可以控制餐后血糖的升高，改善葡萄糖耐量。

对糖尿病患者来说，目前还没有统一的膳食纤维供给量的标准。

ADA(美国糖尿病协会)推荐的膳食纤维每天的摄入标准是20—35克。

糖尿病患者可以在每天的膳食中添加燕麦片、玉米面等粗粮以及海带、魔芋和新鲜蔬菜等富含膳食纤维的食物。

膳食纤维虽好，但不宜摄入过量，不然会引起如钙、铁、锌等重要矿物质和一些维生素的吸收和利用减少，使之随粪便的排出量增加，导致营养素缺乏症。

另外，过多地摄入膳食纤维会引起腹泻、腹胀、腹痛等症状。

应该提倡地中海式饮食结构 生活在欧洲地中海沿岸的意大利、西班牙、希腊等国居民寿命普遍都很长，而且很少患有糖尿病、高血压、心脏病等现代病。

这与该地区的饮食结构——“地中海式饮食”有关。

地中海式饮食中的许多方面与糖尿病的饮食原则有许多相吻合的地方，而其他的一些饮食细节对糖尿病患者来说也是非常有好处的，建议糖尿病患者不妨在日常的饮食中尝试一下地中海式饮食。

膳食中富含植物性食物。

食物的加工程度低。

食物的新鲜程度高。

脂肪的摄入量占膳食总能量的比值在25%~35%，且饱和脂肪所占的比例较低。

每天食用适量奶酪和酸奶。

每周食用适量鱼、禽及少量蛋。

每日以新鲜水果为典型的餐后食品。

大部分人有喝红酒的习惯。

橄榄油是主要的食用油。

P14-16

## <<糖尿病怎么吃>>

### 媒体关注与评论

正确地吃饭，是治疗糖尿病的关键环节。

也就是说，饮食治疗对控制糖尿病是最为重要的。

如果把糖尿病的治疗比作五匹马拉一套车的话，那这五匹马必然有主有次，其中必有一匹是驾辕之马，其余为拉套之马，糖尿病的饮食治疗就应该是这套车的驾辕之马。

任何一种糖尿病类型，任何一位糖尿病病人，在任何时间内都需要进行糖尿病的饮食治疗。

——向红丁教授



## <<糖尿病怎么吃>>

### 编辑推荐

向红丁、陈伟主编的《糖尿病怎么吃》介绍了一百多种适合糖尿病人日常饮食的食材，并给出了推荐的营养食谱和饮食宜忌，是专为中国人写的防治糖尿病饮食手册。本书汲取中医食疗的精华，选取糖尿病患者关于饮食的常见问题，给以科学、全面的解答，帮助糖尿病患者原理并发症，生活得更加轻松、健康。

<<糖尿病怎么吃>>

名人推荐

任何一种糖尿病类型，任何一位糖尿病病人，在任何时间内都需要进行糖尿病的饮食治疗。  
——向红丁教授

<<糖尿病怎么吃>>

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>