第一图书网, tushu007.com

<<糖尿病食疗与养生>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病食疗与养生>>

13位ISBN编号：9787543945630

10位ISBN编号：7543945630

出版时间：2011-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：林敬

页数：240

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

人们如果没有健康的身体，智慧就无法表露，才能就无法施展；有了健康，才会拥有幸福的生活；有了健康，才会拥有充满阳光的世界；有了健康，才会拥有一份灿烂与辉煌，拥有一份潇洒与风流。
当高速运转的车轮载着人们进入经济飞速发展的社会，在生活水平提高与物质生活丰富的同时，人们想得最多的同时也是梦寐以求的就是身体健康。
然而在追求健康的同时，有些人却放纵了自己的生活方式，进而亚健康出现了，像糖尿病这样的慢性病患者也多了起来。
糖尿病及其并发症所引起的致残、致死率已经成为当前威胁人类健康的“第三号杀手”，其对人体的危害仅次于癌症与心脏病。
而且，随着生活水平的提高和生活方式的改变，糖尿病患者的队伍正在以前所未有的惊人速度“发展壮大”。
近年来，在这支以中老年为主体的糖尿病大军中，出现了越来越多天真稚嫩的面孔，这不能不引起全社会的关注和警惕。
糖尿病是一种慢性代谢性疾病，而相关部门的调查研究表明，造成糖尿病患者越来越多的主要原因是患者没有合理的健康饮食习惯，也不懂得养生之道，没有认识到“治未病”的重要性。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

吃出健康，有效降血糖，身体零负担。
糖尿病并不可怕，可怕的是并发症。
而且，糖尿病患者中高血压的患病率远比非糖尿病患者的高，这已被世界各国所公认。
更可怕的是，人们对糖尿病及其并发症的认识不足，这是糖尿病最大的危害！
食物是最好的降糖药。
世界卫生组织指出：医药在健康中只起8%的作用，而糖尿病这样的生活方式病，科学合理的膳食能起到47%的防治作用。
有鉴于此，本书从食养、食治的角度出发，立足营养调护，防治兼收，让您远离糖尿病！

<<糖尿病食疗与养生>>

书籍目录

第一章 糖尿病防治，做到先要知道糖尿病，人体健康的“ 杀于糖尿病，人体健康的“ 沉默杀手追根求源，挖掘糖尿病的病根了解分型，探寻各自病症之根鉴别1型糖尿病和2型糖尿病 治疗糖尿病，要遵循黄金法则病信号：糖尿病防治早知道探究糖尿病患者早期症状揭秘糖尿病患者中期症状公开糖尿病患者晚期症状糖尿病的典型症状表现糖尿病的非典型症状表现监测：糖尿病防控的“ 瓶颈 ” 糖尿病病情监测的意义糖尿病患者的病情监测糖尿病病情监测包括的内容血糖与尿糖的控制标准合理安排血糖监测的时间用血糖仪自测血糖的方法怎样用尿糖测算血糖值血糖要安，生活把好饮食关食疗是糖尿病最好的“ 医药 ” 一日三餐，主食量的分配要合理 饮食习惯：糖尿病患者必由之路 水是生命之源，但饮必适量冷开水泡茶是糖尿病患者的“ 良方灵活加餐，预防低血糖“ 化整为零宜食富含膳食纤维的食品早餐吃干饭，血糖控制好办法“ 嗜酒徒 ”，糖尿病对你情有独钟香烟有毒：防“ 糖 ”莫做“ 瘾君子口味太重：小心诱发糖尿病西瓜，血糖增高的润滑剂饿肚疗法，糖尿病患者要避免糖尿病肾病患者应注意的饮食问题妊娠糖尿病患者如何饮食1型、2型糖尿病饮食“ 对号入座第二章 瓜果蔬菜天天见，血糖降得快本草中的“ 降糖英雄苦瓜南瓜黄瓜冬瓜丝瓜番茄芹菜胡萝卜韭菜洋葱芦笋辣椒空心菜魔芋银耳香菇海带荞麦莜麦麦麸薏苡仁黑芝麻绿豆黄豆赤小豆牛奶黄鳝泥鳅蚕蛹玉米须西瓜皮松叶柿叶桑椹荤素搭配，降糖不累毒苡仁冬瓜脯勾丝拌黄瓜苛蒿炒萝卜菏叶凤脯韭菜炒淡菜梨丝拌萝卜炒菠菜肉丝炒苦瓜芹菜煮豆腐肉片焖扁豆凉拌三鲜水笋豆腐玉米须炖龟蒜醋茄芹香炒鳝丝鸡翅烧猴头菇海带排骨粉皮拌黄瓜苦瓜酿肉川贝炖雪梨二冬小炒生菜胡萝卜卷山药瓤苹果黄精蒸鸡炝胡萝卜丝天麻煮豆腐蒜醋鲤鱼姜汁炒胡萝卜银耳炖豆腐韭菜炒虾仁菠菜炒猪肝蛋包番茄玉竹蒸海参苦瓜炒胡萝卜瘦肉炒腐竹油焖香菇烩双菇虾仁炒芹菜蒜茸拌黄瓜苡仁拌绿豆芽归芪蒸鸡冬笋香菇粉皮拌莴苣芹菜炒活蚌鸭块白菜番茄炒牛肉凉拌鲜芦笋破故豆腐蛋清炖鲫鱼烩鸡丝酒醉冬笋香干炒葱头烧素什锦蘑菇炖豆腐辣椒土豆鸡丁爆牛肉芦笋豆腐干西瓜皮炒胰片素炒凤尾菇洋葱炒胡萝卜冬笋香菇蘑菇炖豆腐山药炖甲鱼肉丝拌粉皮海蜇拌萝卜丝干烧鳝鱼丝糖熘白果海带炖豆腐西瓜皮爆鳝鱼凤爪豆腐参芪烧牛肉枸杞麦冬蛋丁杞菊肉丝枸杞烧牛肉杞豆炖鱼头山杞煲苦瓜虫草豆蔻炖全鸭豆豉炒猪肝青椒炒豆豉肉丝香干炒芹菜蘑菇炒螺肉第三章 每天喝汤粥，患者降糖不必忧第四章 茶酒降血糖，胜似医生开药方第五章 运动降血糖，随身不必带药囊第六章 按、拔、刮：各显神通降血糖第七章 饮食运动好，生活细节不可少

章节摘录

插图：I型糖尿病的病因和发病机制较为复杂，至今仍未完全明了。
目前认为主要与遗传因素、环境因素和免疫紊乱等有关。
其一，基因缺陷：基因缺陷是指从父母那儿传承来的“遗传易感性”。
目前研究发现，当孩子体内的基因异常时，胰岛J3细胞容易受外界因素影响，变得非常脆弱，从而使孩子年纪轻轻就很容易患上这种痛苦的病症，而且必须一辈子接受胰岛素注射治疗。
其二，环境危险因素：主要是病毒感染和化学物质影响。
其三，自身免疫：研究发现，很大一部分1型糖尿病是由于T细胞参与的细胞免疫加上13细胞表达的自身抗原相互作用，通过攻击细胞自身的抗原一一抗体反应而大量破坏细胞所致。
这可以通过测定血中的胰岛细胞自身抗体来证实。
总之，人类染色体上的基因缺陷决定了1型糖尿病的遗传易感性，易感的人对环境因素特别是病毒感染或化学毒性物质刺激的反应不正常，直接或间接通过自身免疫反应引起胰岛J3细胞破坏，以致胰岛素分泌不足，形成了1型糖尿病。
（2）2型糖尿病2型糖尿病也叫成人发病型糖尿病，多在35～40岁之后发病，占糖尿病患者90％以上。
2型糖尿病患者体内产生胰岛素的能力并非完全丧失，有的患者体内胰岛素甚至产生过多，但胰岛素的作用效果却大打折扣，因此患者体内的胰岛素是一种相对缺乏。
可以通过某些口服药物刺激体内胰岛素的分泌，但到后期仍有部分患者需要像1型糖尿病那样进行胰岛素治疗。
以前人们常把1型和2型糖尿病叫做胰岛素依赖型糖尿病和非胰岛素依赖型糖尿病。

编辑推荐

《糖尿病食疗与养生》：食疗是最好的医药会养生才能不生病糖尿病是一种慢性病，防治调养别太依赖药物糖尿病，危害人类健康的第三大杀手!我国糖尿病患者近8000万人，发病率居世界首位。
《糖尿病食疗与养生》将为您揭开糖尿病的神秘面纱，成为您恢宏疗养的私人医生和贴心护士！

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