

<<糖尿病就要這樣吃！>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病就要這樣吃！>>

13位ISBN编号：9789866612350

10位ISBN编号：986661235X

出版时间：2009-9

出版人：人類文化事業股份有限公司

作者：何一成

页数：256

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>

## <<糖尿病就要這樣吃！>>

### 內容概要

糖尿病在10大死因排第四名！

注意！

導致血糖值升高的警訊！

沮喪、憤怒、焦慮？

翻來覆去、一夜難眠？

容易感冒或感染發炎？

暴飲暴食、享用大魚大肉無節制？

沒有運動習慣？

小心！

視網膜病變、足部感染、牙周病、動脈硬化找上你！

樂觀心態 + 充足睡眠 + 運動 + 飲食控制 = 穩定血糖，預防併發症      170道降低高血糖食譜

營養師提供營養分析，低熱量、低油脂、高纖維的料理，助您循序漸進改善身體不適，有效降低並穩定血糖值，吃得更安心。

90種穩定血糖特選食材      嚴選糖尿病族群必吃的90種好食材，高纖維延緩醣類吸收、蛋白質增強免疫力，穩定血糖、吃出健康，身體零負擔。

## <<糖尿病就要這樣吃！>>

### 作者簡介

何一成 現任榮新診所副院長和書田診所家醫科主任，平時診治範圍包括糖尿病、高血壓、高血脂、痛風，以及腸胃、皮膚、肥胖等各種常見的疾病。  
何醫師從陽明醫學院醫學系畢業後，到署立桃園醫院接受完整的家庭醫學訓練，並奠定了臨床醫學的基礎。

他在陽明醫學院雖然學的是西醫，卻也對中醫、飲食療法深感興趣，所以去報考了研究西方另類醫學與中醫學的傳統醫藥學研究所。

而在研究所的三年時間裡，廣泛涉獵了歐美及東方傳統醫學、生草藥學，和藥用植物學。

為了傳播正確的醫學與保健知識，何醫師經常在各大媒體參與醫療節目與醫學諮詢，包括台視、中視、華視、民視、公視、大愛、TVBS、年代、東森、三立、非凡等電視新聞或健康節目；中國時報、蘋果日報、自由時報、聯合報、台灣新生報、人間福報等報紙；廣播節目則有中廣、NEWS 98、台北之音、警廣、漢聲等。

他也常擔任健康講座演講者，例如常春月刊演講、康是美藥師訓練、經國管理學院課程等。

經歷：台北榮總醫師、桃園大溪衛生所主任、署立桃園醫院家醫科總醫師、署立台北醫院家醫科主任、國家公職醫師高等考試及格、衛生署家庭醫學專科醫師、世界抗老醫學會會員。

學歷：\*\*陽明大學醫學士（修習現代西醫學）、\*\*陽明大學傳統醫學碩士（修習研究歐美及東方傳統醫學、生草藥學、藥用植物學）。

專長：內科、小兒科、家庭醫學科、營養學、臨床藥理學、歐美草藥學、生藥學、藥用植物學。

## &lt;&lt;糖尿病就要這樣吃！&gt;&gt;

## 書籍目錄

作者序 糖尿病調養3大重點：飲食、運動、藥物 榮新診所副院長 & 書田診所家醫科主任 何一成  
醫師推薦序 控制糖尿病的關鍵—飲食習慣 長庚技術學院養生保健飲食概論講師 蕭千祐 營養師  
導讀 如何使用本書 食譜索引 糖尿病對症特效食譜 分類索引 引言 糖尿病飲食保健20

個Q&A Q1 吃太甜會得糖尿病嗎？

Q2 糖尿病患者可以吃點心或飲料嗎？

Q3 甜食不能多吃，但鹹的沒限制嗎？

Q4 甜食不能多吃，但油脂有限制嗎？

Q5 血糖在體內的功能是什麼？

Q6 糖尿病不治療會有什麼後果？

Q7 空腹與飯後的血糖值，代表的意義為何？

Q8 吃得太胖對糖尿病有什麼影響？

Q9 控制飲食為什麼對糖尿病很重要？

Q10 飯吃得愈少，血糖就能控制得愈好嗎？

Q11 第一型和第二型糖尿病如何進行飲食控制？

Q12 高纖維食物對血糖 & 血脂的好處？

Q13 糖尿病有根治的方法嗎？

Q14 口服降血糖藥物與飲食的關係是什麼？

Q15 偶而沒服藥，應該沒關係？

Q16 注射胰島素後，就不用再控制飲食嗎？

Q17 運動與飲食對血糖控制的重要性 Q18 糖尿病患者應該多久吃一次東西？

Q19 糖尿病患者能不能吃水果？

Q20 糖尿病患者可以吃糖嗎？

Chapter 1 糖尿病的日常保健 心理保健篇：維持樂觀輕鬆心態 生理保健篇：從頭到腳都健康  
運動保健篇：保持最佳體能狀態 Chapter 2 糖尿病食療調養 高纖蔬菜類 蘆筍 花椰菜?花椰菜炒蛋?青  
花椰菜燉雞 秋葵 空心菜 大白菜?白菜起司肉卷?白菜炒蚬 菠菜?菠菜蝦餃?櫻花蝦拌菠菜 青江菜 芹菜 韭  
菜 高苣 大黃瓜?糖醋黃瓜拌鮪魚?黃瓜番茄炒蛋 苦瓜?苦瓜瘦肉清心湯?納豆拌苦瓜 冬瓜?冬瓜玉米  
濃湯?冬瓜炒鮮蚶 南瓜?香煮南瓜?南瓜雞丁 絲瓜?絲瓜羊栖菜飯?肉末炒絲瓜 玉米?油菜炒玉米?玉  
米燴豌豆莢 番薯?黃金甘薯湯?紅豆甜薯湯 馬鈴薯?洋芋扁豆鮮奶?塔香馬鈴薯泥 山藥?肉末炒山藥?紅  
茄山藥泥 蓮藕?蓮藕烤肉串?蓮藕炒四季豆 牛蒡?牛蒡燻鱈魚?香芋燻牛蒡 洋蔥?鮪魚涼拌洋蔥?豆蔻炒洋  
蔥?洋蔥肉排 大蒜薑 辣椒茼蒿?海鮮茼蒿麵?低卡茼蒿刈包 新鮮水果類 梅子蘋果?高纖蘋果飯?蘋果咖哩?  
蘋果肉桂卷?百香蘋果茶 金桔柳橙?柳橙黃金沙拉?橙香雞肉 橘子?橘醋嫩豆腐?橘香蘋果奶 桃子?酒釀  
仙桃?蜜桃奶酪 櫻桃?粉紅櫻桃醋飲?櫻桃蔬菜卷 草莓?莓果紅茶?草莓手卷 香蕉?烤香蕉全麥吐司?香  
蕉紅豆沙拉 番石榴?香芒番石榴汁?薑味甘草番石榴 番茄?什錦蔬菜湯?番茄炒牛肉?番茄燴時蔬?涼拌紅  
白冷盤?低脂火腿番茄沙拉 營養豆類 紅豆黃豆?黃豆渣麵疙瘩?黃豆蔬菜湯?黃金咖哩什錦豆?黃豆  
拌黑木耳 綠豆黑豆?黑豆炒高麗菜?黑豆鮭魚湯 芽菜豆菜類 苜蓿芽豆芽?乾絲炒豆芽?銀芽白玉鍋 四  
季豆?四季豆炒洋蔥?四季豆燴油豆腐 菜豆?菜豆炒牛肉?蒜蓉菜豆 豌豆?紅絲豌豆莢?青豆炒蛋 鮮美菇  
蕈類 金針菇蘑菇?南瓜蘑菇濃湯?蘑菇炒菠菜?洋菇蝦仁?洋菇燒牛肉?鮮菇蒸蛋 鴻喜菇?鴻喜菇肉卷?  
鮮蔬燴鴻喜菇 香菇?香菇燻鮭魚?香菇牛蒡養生茶 杏鮑菇?塔香杏鮑菇?烤杏鮑菇佐白蘿蔔泥 黑木耳?  
涼拌糖醋黑木耳?黑木耳烤鯖魚?黑木耳炒白菜?木須牛肉?黑木耳雞湯 銀耳?綠椰銀耳咖哩?銀耳紅  
棗湯 舞菇?蒜味舞菇?舞菇蔥煎蛋 五穀雜糧類 糯米 糙米?山藥泥茶泡飯?海帶糙米飯?紅蘿蔔芝麻糙米飯  
?高麗翡翠飯卷 胚芽米 小米?高纖什錦飯?麥片小米粥 紫米?蓮藕紫米粥?紫米蘆筍卷 白米?野菇牛蒡飯?  
梅子雞肉飯 小麥?麥香蒸鱸魚?蔬菜麥粥?蛤蜊麥飯?麥香豆奶?麥香生菜沙拉 燕麥?燕麥奇異果優格?鯖  
魚燕麥粥 蕎麥?蕎麥蛋炒飯?蕎麥元氣茶 薏仁?四神鮮魚湯?薏仁山藥糕 堅果種子類 栗子核桃?核桃  
炒飯?核桃燻排骨?核桃芋頭燒?杏仁核桃糊 芝麻?黑芝麻蝦味濃湯?芝麻牛蒡雞片?麻醬酸辣涼麵?涼  
拌芝麻豆腐 花生?花生雞腿湯?花生鮮菇燻飯?花生拌山蘇?五香花生?清燻花生牛腩 南瓜子?南瓜子米漿?

<<糖尿病就要這樣吃！>>

南瓜子濃湯 杏仁?杏仁奶酪?冰鎮杏仁番薯?杏仁木瓜燉排骨?杏仁烏骨雞湯 腰果?腰果精力湯?腰果椰菜蛋沙拉?腰果炒空心菜?野菇焗烤腰果 健康海菜類 海藻海帶?海帶小米粥?冰糖海帶紅豆湯?海帶炒豌豆?咖哩海帶?海帶拌西芹 紫菜?紫菜炒馬蹄?紫菜玉米排骨湯?紫菜蒟蒻蒸肉?紫菜煎蛋?紫菜綠菠蒸蛋 寒天?寒天仙草凍?寒天番薯泥 美味海鮮類 海參海蜇 干貝鮑魚?香酥炸鮑魚?橙醋鮑魚?蓮藕鮑魚湯?蒜香烤鮑魚?青花椰炒鮑魚 鮭魚?鮭魚涼拌菠菜?鮭魚洋蔥湯?蔥薑清蒸魚?鮭魚炒蛋?鮭魚白花椰焗蛋 比目魚?蒜香比目魚?蔥燒比目魚 鱈魚?奶汁鱈魚?鱈魚洋芋球 秋刀魚?芝麻薑汁秋刀魚?香煎秋刀魚 鯉魚?蘿蔔鯉魚湯?青豆燴鯉魚 蛤蜊?蒜香蛤蜊青江菜?清蒸蛤蜊高麗菜 牡蠣?鮮蚶豆腐煲?山藥炒生蠔 花枝?蘆筍花枝餃?花枝彩椒片?花枝炒甜豆?洋蔥香炒花枝?鮮味花枝羹 章魚?章魚燉香芋?章魚炒紅蘿蔔

Chapter 3 糖尿病健康飲食常識戰勝糖尿病 從飲食開始飲食控制 先了解食物代換表4大步驟 量身訂作專屬飲食 輕鬆外食12項祕訣 8種糖尿病併發症 飲食保健法附錄 六大類食物代換表

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>