

<<8週改善糖尿病食療事典>>

图书基本信息

书名：<<8週改善糖尿病食療事典>>

13位ISBN编号：9789866612954

10位ISBN编号：9866612953

出版时间：2010-6

作者：書田診所家醫科主任 & 榮新診所副院長 何一成

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>

<<8週改善糖尿病食療事典>>

內容概要

糖尿病在10大死因排第四名

血糖值過高的健康警訊

小心腎病變、失明、動脈硬化和心臟病、腦中風上身！

飲食 + 運動 + 藥物 = 降低血糖 + 遠離心血管和腎臟疾病

吃什麼才能有效控制血糖？

糖尿病患是何補充什麼健康食品？

什麼是升糖指數、反式脂肪？

哪些日常保健方法能降低血糖值？

肥胖者才會得糖尿病嗎？

作好自我健康管理

用食物取代藥物

正確飲食才能不生病

吃對食物輕鬆保健身體！

本書特色

215道8週56天糖尿病調理食譜配餐

營養師提供專業營養分析、改善糖尿病功效，幫助您在8週內循序漸進調理身體，有效降低血糖、血脂與膽固醇，吃得更健康安心。

5項控制糖尿病的關鍵飲食要訣

戰勝糖尿病，就從飲食控制開始！

權威專家告訴您如何吃對食物、代換營養素，聰明運用健康食材對症食療，針對病情、改善病狀設計專屬食譜。

<<8 週改善糖尿病食療事典>>

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>