

<<糖尿病>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病>>

13位ISBN编号：9787122039262

10位ISBN编号：7122039269

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：李燕

页数：244

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>>

前言

俗话说“民以食为天”随着我国国民经济的发展，人民生活水平不断提高，食物供应越来越丰富，可供选择的范围也越来越大，但是怎样吃得更合理，怎样通过合理饮食来防病治病、延年益寿，却包含着很多学问。

被马克思称为现代实验科学真正始祖的培根在《论健康》一书中曾经说过：“人怎样才能长寿，并非完全取决于医学，人对生理卫生知识的了解，也是最好的‘保健药品’。

”基于人体生理的合理营养不但对于维持身体健康是必需的，而且在面临疾病时，合理的饮食也有助于减缓疾病的发生和发展、减少并发症、减少用药、缩短病程、降低医疗费用。

因此，饮食的科学化已成为人类现代生活的重要内容。

从营养保健的角度向人民群众宣传普及科学养生和防病知识，既体现了现代医学宗旨由单纯“救死扶伤、治病救人”到“延长寿命、提高生命质量和健康促进”的发展，同时也是每一个营养医学工作者义不容辞的责任。

<<糖尿病>>

内容概要

本书作者为从业多年的营养保健人员，针对广大糖尿病患者所关注的问题，根据最新《中国居民膳食指南》，从营养保健师角度提出一些简单易行的关于饮食保健、运动锻炼和疾病防治等方面的综合建议，并针对不同类型的糖尿病患者给出了针对性的食谱、药膳方，使广大患者享受到营养保健师的贴身服务，本书对于病患家属也提供了有益的指导建议，同时本书也适合营养保健参考阅读。

<<糖尿病>>

书籍目录

- 概论 一、糖尿病的定义 二、糖尿病的发病机制 三、糖尿病的分型 1.1型糖尿病 2.2型糖尿病
3.妊娠糖尿病 4.其他类型糖尿病 四、糖尿病的病因 1.1型糖尿病 2.2型糖尿病 3.妊娠糖尿病
4.其他类型糖尿病 糖尿病的饮食通用原则 一、饮食预防糖尿病 (一)1型糖尿病 1.
避免摄入对胰岛B细胞有毒性的药物和化学物 2.提倡母乳喂养 3.减少摄入含亚硝胺的食物
(二)2型糖尿病 1.一加强对葡萄糖耐量减低(IGT)人群的饮食干预 2.防治肥胖
3.适量饮酒 (三)妊娠糖尿病 1.防治肥胖 2.孕期平衡合理膳食 二、糖尿病饮食治疗
(一)饮食治疗的目标 (二)饮食治疗的原则 1.合理控制总热能 2.平衡膳食,食物
多样化,营养搭配合理 3.限制饮酒 4.食盐限量 5.使用非营养型甜味剂 (三)饮食治
疗的方法 1.算好全日总热量 2.合理饮食分配和餐次安排 3.食物多样化 4.选择
科学的烹饪方法 5.用餐方式要正确 6.注意调料的使用 7.“酒”要适度 (四)食
物交换份的概念 (五)食物选择建议 1.食物选择的原则和依据 2.糖尿病患者食物的
选择 3.注意事项 三、关于血糖生成指数 (一)血糖生成指数的概念 (二)常见食物
的血糖生成指数 (三)血糖生成指数的应用 四、常见蔬菜与糖尿病禁忌 (一)蔬菜的营养
特点 (二)几种代表性蔬菜的功效 五、常见水果与糖尿病禁忌 (一)水果的营养特点
(二)几种代表性水果的功效 六、常见碳水化合物类食物与糖尿病禁忌 (一)碳水化合物类食
物的营养特点 (二)几种代表性碳水化合物类食物的功效 (三)糖尿病患者推荐主食 1.
主食选择原则和依据 2.推荐主食 七、常见肉禽类食物与糖尿病禁忌 (一)肉禽类食物营
养特点 (二)几种代表性肉禽类食物的功效 八、有益血糖稳定或降血糖的营养素及其代表食物
(一)膳食纤维 1.膳食纤维对糖尿病的影响 2.膳食纤维的推荐摄入量 3.膳食纤维
的食物来源 (二)类胡萝卜素 1.类胡萝卜素对糖尿病的影响 2.类胡萝卜素推荐摄入量
3.类胡萝卜素来源 (三)维生素E 1.维生素E与糖尿病 2.维生素E推荐摄入量
3.维生素E食物来源 (四)维生素C 1.维生素C与糖尿病 2.维生素C推荐摄入量
3.维生素C食物来源 (五)其他维生素 (六)黄酮类化合物 1.黄酮类化合物与糖尿病
2.黄酮类食物来源 (七)矿物质 1.硒(Se) 2.铬(Cr) 3.钒(V) 4.镁(Mg) 5.
锌(Zn) 九、糖尿病患者能吃零食吗 (一)糖尿病患者吃零食原则 (二)零食选择 (三)
)关于无糖食品 1.什么是无糖食品 2.糖尿病患者选购、食用无糖食品的注意事项 一
、体重正常的糖尿病患者推荐食谱 (一)注意事项 (二)推荐食谱 1.1600千卡能量食谱
2.1800千卡能量食谱 3.2000千卡能量食谱 4.2200千卡能量食谱 二、肥胖和超重2型糖尿
病患者的推荐食谱 (一)注意事项 (二)推荐食谱 1.1200千卡能量食谱 2.1400千卡
能量食谱 三、老年糖尿病患者的推荐食谱 (一)注意事项 (二)推荐食谱 四、青少年糖
尿病患者的推荐食谱 (一)注意事项 (二)推荐食谱 1.1500千卡能量食谱 2.1600
千卡能量食谱 3.1800千卡能量食谱 4.2000千卡能量食谱 五、妊娠糖尿病患者的推荐食谱
(一)注意事项 (二)推荐食谱 六、糖尿病伴高血压、高脂血症患者推荐食谱 (一)
糖尿病合并高血压 1.注意事项 2.推荐食谱 (二)糖尿病合并高脂血症 1.注意事项
2.推荐食谱 特殊人群糖尿病防治 一、儿童、青少年与糖尿病 (一)儿童、青少年糖尿病与成
人糖尿病不同之处 (二)儿童、青少年糖尿病面临的挑战 1.生长发育 2.上学读书 3.青春
期 4.心理卫生 (三)如何预防儿童及青少年糖尿病 1.儿童、青少年自身要远离肥胖 2.
从妈妈孕期开始预防肥胖 3.母乳喂养有效预防儿童肥胖 (四)儿童、青少年患了糖尿病怎么办
1.强化治疗 2.有效管理 3.关注心理问题 (五)儿童、青少年糖尿病急症的预防和处理
1.低血糖的紧急处理措施 2.糖尿病酮症酸中毒紧急处理措施 (六)家长如何护理糖尿病
儿童 二、妊娠与糖尿病 (一)妊娠糖尿病患者的护理 1.定期产前检查 2.控制饮食
3.血糖监测 4.药物治疗 5.胎儿监测 6.心理护理 7.终止妊娠 (二)妊娠糖
尿病患者如何应对 1.多学习、了解糖尿病基本知识 2.学会自行检验和识别症状 3.
自行调整饮食和胰岛素用量 4.适量的运动 5.预防各种感染 6.生活要有规律 (三
)妊娠终止的情况 糖尿病患者的护理 一、积极应对低血糖 (一)发病原因 (二)预防低血

<<糖尿病>>

糖的发生 (三) 发生低血糖时的处理措施 二、糖尿病人如何进行自我病情监测 (一) 糖尿病患者自我监测的好处及内容 (二) 关于血糖检测 1. 如何检测空腹血糖和餐后2小时血糖 2. 血糖检测仪 (三) 坚持治疗、坚持自我监测、坚持记录 三、家有糖尿病患者该如何进行护理 (一) 家属可以为患者做什么 (二) 家庭护理要点 (三) 家庭护理注意事项 四、糖尿病人与烟酒 (一) 吸烟 1. 对心脏的危害 2. 对血管的危害 3. 对血糖的影响 4. 导致高脂血症 5. 与胰岛素抵抗有直接关联 (二) 饮酒 五、糖尿病人需保持身心健康 (一) 糖尿病患者常见的心理问题 1. 糖尿病患者共性的心理问题 2. 不同年龄糖尿病患者的个性心理问题 (二) 糖尿病患者心理障碍的相关因素 (三) 糖尿病患者的心理治疗 六、糖尿病人外出注意事项 (一) 糖尿病患者在外出前的准备工作 (二) 糖尿病患者外出过程中的注意事项 参考文献

<<糖尿病>>

章节摘录

一、糖尿病的定义糖尿病是当今全球最常见的慢性病之一，据推算，2007年全球约2.46亿人患糖尿病，其中46%为40—59岁劳动力人口。

随着改革开放，人民生活水平的提高，我国糖尿病的患病率逐年增加，我国目前大约有2000多万糖尿病患者，2000万糖耐量减低者。

糖尿病严重威胁人类健康，它的急、慢性并发症累及眼、肾、心、血管、神经等多个器官和系统，致死、致残率高，严重影响患者的身心健康，并给个人、家庭和社会带来沉重的经济、精神负担，其已经成为我国的重要公共卫生问题。

糖尿病有很多种不同的释义，目前为大多数人接受的是1999年世界卫生组织和国际糖尿病联盟公布的糖尿病的定义。

<<糖尿病>>

媒体关注与评论

丛书内容深入浅出、切合实际、通俗易懂、便于操作，希望广大读者能从中受益。
——钟南山（中华医学会会长中国工程院院士）

<<糖尿病>>

编辑推荐

《糖尿病》由化学工业出版社出版。

<<糖尿病>>

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>