

<<糖尿病怎么吃怎么养>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病怎么吃怎么养>>

13位ISBN编号：9787542748171

10位ISBN编号：7542748173

出版时间：2011-1

出版时间：李淑媛 上海科学普及出版社 (2011-01出版)

作者：李淑媛 编

页数：191

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>

## <<糖尿病怎么吃怎么养>>

### 前言

糖尿病对身体的危害无须赘述，相信每个糖友都能说出一二来。

然而，几乎所有的糖尿病患者仍会抱怨“最大的痛苦在于无法尽情享受世间美味”，因为多数糖尿病患者喜欢吃的都是医生们不让吃的，或者限量食用的，高油、高盐、高脂等能增加美味的烹调方式也是有害健康的。

对于糖友们来说，吃少会营养不良，吃多了血糖又居高不下，甚至出现危及生命的并发症，这可难倒了不少糖友，难道吃的学问真的那么深奥吗？

别急，本书分门别类地介绍了糖尿病防治知识及食物交换份法，帮助糖友合理安排餐次、选择最佳食物和最佳的烹调方式、轻松应对特殊的就餐状态。

针对想吃又不敢吃、不会吃的糖友，我们尝试用通俗的语言，简单的方法，将一日三餐家常化、烹调方式多样化、操作简单化，让糖友能像健康人一样享受美食的乐趣，同时又能比较理想的控制血糖、调节血脂、促进健康。

书中精心准备的30套早、中、晚餐，充分考虑到荤素搭配、营养素搭配，糖友可以根据自身的体重、性别等因素，详细计算自己一日需要的热量范围，合理搭配一日三餐，做自己的营养配餐师。

虽然科学家、医学家以及深受糖尿病折磨的糖友都在苦苦努力，但至今还没有找到根治糖尿病的灵丹妙药。

治疗糖尿病最好的方法还是综合治疗，其中饮食疗法是糖尿病的基础疗法，是要终生坚持的疗法，也是预防多种并发症的重要途径。

## <<糖尿病怎么吃怎么养>>

### 内容概要

《七彩生活：糖尿病怎么吃怎么养（专家指导）》分门别类地介绍了糖尿病防治知识及食物交换份法，帮助糖友合理安排餐次、选择最佳食物和最佳的烹调方式、轻松应对特殊的就餐状态。

## <<糖尿病怎么吃怎么养>>

### 作者简介

李淑媛，中国营养学会临床营养分会主任委员、北京糖尿病防治协会副理事长、国家食物与营养咨询委员会委员、中国营养学会常务理事。

主要从事疾病与营养的研究，曾主编多部“疾病营养治疗学”教材和科普书籍。

热心营养与健康的科学普及工作。

每年进行合理营养与健康，糖尿病饮食治疗，高血压、肥胖、高血脂的营养防治等专题科普讲座几十场。

参与《中国居民膳食指南》的编著以及《中国居民营养改善条例》的起草工作。

## &lt;&lt;糖尿病怎么吃怎么养&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 01 糖尿病科学食疗专家方案 / 9Chapter 01 糖尿病是怎么回事 / 10哪些人容易患糖尿病 / 10糖尿病有先兆吗 / 10糖尿病分为哪些类型 / 11糖尿病的诊断标准是什么 / 11糖尿病的急性并发症有哪些 / 11糖尿病的慢性并发症 / 14Chapter 02 饮食控制, 糖尿病治疗的关键一步 / 15饮食治疗的原则 / 15糖尿病患者饮食宜忌 / 22糖尿病饮食治疗的常见误区和疑问 / 23Chapter 03 糖尿病科学配餐新概念 / 25糖尿病患者简单易学的工具——食物交换份法 / 25常见食物交换份表 / 25食物交换份的应用原则 / 28调节血糖的新概念——血糖生成指数及血糖生成负荷 / 29Chapter 04 糖尿病患者如何安排一日膳食 / 33制订适合自己的饮食计划 / 33合理安排餐次 / 33如何选择适合自己的食物 / 36糖尿病患者如何选择合适的烹饪方式 / 36特殊情况如何通过饮食调节 / 38Chapter 05 糖尿病常见合并症的饮食方案 / 40糖尿病合并高血压 / 40糖尿病合并高三酰甘油血症 / 41糖尿病合并高胆固醇血症 / 41糖尿病伴发痛风 / 42糖尿病肾病 / 43糖尿病性心脏病 / 44Chapter 06 超重——2型糖尿病的罪魁祸首 / 45中国的肥胖现状 / 45肥胖与糖尿病的关系 / 45如何定义自己是否肥胖 / 46肥胖的糖尿病患者饮食如何安排 / 47肥胖糖尿病病人的一日能量计算 / 48糖尿病患者如何科学减肥 / 49食谱定制举例 / 50Chapter 07 儿童会得糖尿病吗 / 52小胖子越来越多——中国儿童糖尿病现状 / 52儿童糖尿病防治原则 / 53儿童糖尿病营养治疗原则 / 53糖尿病患儿应在运动前还是运动后进餐 / 54糖尿病患儿可以少吃主食多吃肉吗 / 54Chapter 08 妊娠糖尿病是怎么回事 / 55妊娠糖尿病开始走近准妈妈 / 55妊娠糖尿病饮食治疗原则 / 56妊娠糖尿病一日饮食能量计算方法 / 57妊娠糖尿病日常生活的注意事项 / 57准妈妈为了控制体重减少主食摄入量科学吗 / 58妊娠糖尿病患者需要多吃营养品吗 / 58Chapter 09 老年糖尿病——怎样吃出健康 / 59老年糖尿病患者的饮食治疗原则 / 59老年糖尿病患者膳食制作特点 / 59不能正常进食的老年糖尿病患者饮食安排 / 60老年患者日常饮食中的注意事项 / 61Chapter 10 运动帮您降血糖 / 62“运动”——糖尿病治疗中不可或缺的内容 / 62糖尿病患者的合理运动方法 / 62如何选择适合自己的运动强度 / 64特殊人群的运动方式 / 66运动疗法需注意什么 / 66Part 02 家常食物怎样吃才能降血糖 / 67Chapter 01 糖尿病人应特别补充的10种营养素 / 68钙: 维持胰岛素分泌, 平衡血糖 / 68锌: 协助胰脏制造胰岛素, 稳定血糖 / 68镁: 稳定体内葡萄糖吸收效果, 柱靠血糖 / 69膳食纤维: 延缓身体对葡萄糖的吸收, 避免血糖过快上升 / 69铬: 调节糖代谢, 维持正常糖耐量 / 69维生素A: 强化葡萄糖耐受性, 使身体更强健 / 70维生素B1: 促进细胞再生, 帮助糖类的分解和代谢 / 70维生素B6: 增强集鲛娥力, 稳定睛错 / 71维生素C: 消除体内自由基, 抗氧化 / 71维生素E: 强化心血管功能, 预防血管性并发症 / 71Chapter 02 糖尿病宜吃食物食用宜忌肉类 / 72蔬菜 / 75水果 / 86谷物 / 93干果 / 96茶 / 98补品 / 100中药 / 102Part 03 专家推荐的糖尿病30套降糖配餐 / 105Chapter 01 营养早餐一整天的健康之源 / 107豆浆+小菜+摊鸡蛋饼 / 107牛奶+油煎鸡蛋+成面包 / 107小笼包+豆腐脑(带卤)+番茄 / 108面条菜汤+素包子+煮鸡蛋 / 108肉末菜粥+油饼+茶鸡蛋 / 109紫米粥+猪肉包子+五香鸡蛋 / 109燕麦粥+成面包片+拍拌黄瓜 / 110豆腐脑+芝麻烧饼+炆拌莴笋丝 / 110混沌汤+京葱肉卷+煎鸡蛋 / 111玉米面粥+猪肉大葱包子+小菜 / 111薏米仁粥+芝麻烧饼+成鸡蛋 / 112大米绿豆粥+二合面发糕+茶鸡蛋 / 112皮蛋瘦肉粥+金丝卷+小菜 / 113龙须面汤+油条+拌腐竹西芹 / 113鸡蛋番茄汤+猪肉包子+小菜 / 114无糖酸奶+西葫芦摊饼+小菜 / 114鸡肉馄饨+烧饼+成鸡蛋 / 115肉丝龙须面汤+成鸭蛋+小馒头 / 115大米粥+玉米发糕+拌尖椒豆芽 / 116荞麦面条+小笼包+拍拌黄瓜条 / 116绿豆粥+韭菜合子+小菜 / 117牛奶麦片粥+鸡蛋煎饼+小菜 / 117莲子大米粥+素馅包子+小菜 / 118香菇鸡丝面条汤+芝麻烧饼+煮鸡蛋 / 118牛奶+无糖清蛋糕+拌西芹 / 119鸭肉馄饨+干层饼+煮鸡蛋 / 119豆浆+葱花摊鸡蛋+小菜 / 119牛肉面条汤+成花卷+茶鸡蛋 / 120无糖酸奶+猪肉包子+煎鸡蛋 / 120鸡蛋番茄汤+无糖发面饼+拌小萝卜 / 121雪菜炒肉丝+腐竹莴笋+鱼丸汤+花卷香辣牛肉片+青蒜拌豆腐+番茄虾仁汤+鸡蛋炒饭 / 123彩椒炒鸡丁+海米炒白菜+菠菜蛋花汤+麻酱花卷 / 124红烧排骨+芝麻笋片+菠菜泥奶油汤+大饼 / 124红腐乳烧肉+菱白丝炒蛋+生菜萝卜丝汤+咖喱炒米饭 / 125红烧蹄筋+海米炆白菜+火腿三丝汤+什锦炒饭 / 126煎烧牛里脊+醋熘大白菜+冬瓜海米汤+葱油花卷 / 127烧香菇鸡腿+海米拌菜花+虾丸汤+烧卖 / 128红烧凤爪+素鸡油菜+五彩丝汤+天津包子 / 129宫保肉丁+芝麻芹菜+口蘑清汤+花卷 / 130红烧鸡块+香干芹菜+紫菜虾仁汤+素菜包子 / 130番茄肉片+银芽炒韭菜+黄瓜鸡蛋汤+鸡蛋炒米饭 / 131京酱肉丝+黄瓜炒鸡蛋+白菜豆腐汤+炒河粉 / 132油焖大虾+炒双青+菠菜肉丸汤+三丝炒面条 / 133红烧带鱼段+口蘑冬瓜+萝卜排骨汤+馒头 / 134家常鸡

## &lt;&lt;糖尿病怎么吃怎么养&gt;&gt;

块+清炒彩椒+海鲜双丸汤+米饭 / 135烧焖牛肉+炒银针胡萝卜丝+冬瓜猪肉丸子汤+花卷 / 136豆角焖羊肉+蒜苗炒豆腐+火腿鸡蛋汤+馒头 / 136黄油焖鸡翅+西芹百合+银耳红枣汤+玉米发糕 / 137茄汁鸡球+凉拌黄瓜+素菜三丝汤+包子 / 138烧海参虾仁+回锅豆腐+鸡丝清汤+麻酱烧饼 / 139清炒鱼笋片+鸡蛋炒韭菜+火腿丝汤+米饭 / 140鸡肉丸子冬瓜+腐乳龙须菜+黄瓜鸡蛋汤+米饭 / 140炸烹虾段+奶油菜花+白菜火腿丝汤+玉米面发糕 / 141肉末酿番茄+草菇西蓝花+虾球海鲜汤+馒头 / 142番茄鸡丁+蒜蓉荷兰豆+紫菜虾皮汤+椒盐花卷 / 143国软炸鸡条+番茄菜花+虾仁豆腐汤+玉米面窝头 / 144香葱爆羊肉+椒盐圆白菜丝+鸡爪汤+花卷 / 145洋葱番茄炒牛肉丝+口蘑菜心+番茄鸡蛋汤+米饭 / 146尖椒碎米鸡+栗子炖白菜+肉丝银芽汤+馒头 / 146Chapter 03 健康晚餐控制血糖重要的一餐 / 148孜然羊肉+甜椒蒜薹+米饭 / 148肉末苦瓜条+清炒白菜心+玉米面发糕 / 149虾仁菜花+干烧冬笋+干层饼 / 150肉丝焖扁豆+银芽拌金针菇+米饭 / 150尖椒炒虾+素鸡菠菜+馒头 / 151栗子黄焖鸡+鸡蛋炒菠菜+玉米面窝头 / 152炒黄瓜肉片+蘑菇炖豆腐+米饭 / 152爆双丁+芥末拌生菜+三丝炒面 / 153三丝金针+肉丝炒蒜苗+炒米饭 / 154香肠炒油菜+怪味鸡丝+花卷 / 154韭花肉丝+芝麻藕片+馒头 / 155干烧平鱼+虾皮炒小白菜+椒盐花卷 / 156火腿豌豆+拍拌黄瓜+麻酱花卷 / 157番茄炒虾仁+拌生菜+米饭 / 157韭菜炒鸡蛋+炒小豆腐+天津包子 / 158蒜黄腊肉+粉丝菠菜+芝麻火烧 / 159肉末酸豆角+香辣藕丝+米饭 / 159烧香菇鸡块+蚝油生菜+鸡蛋番茄面 / 160菊花肉丝+拌什锦小菜+麻酱花卷 / 161山药炒肉片+小泥肠炒鸡蛋+米饭 / 161尖椒熘肝片+芝麻菠菜+椒盐花卷 / 162国炸茄合+番茄鸡蛋+馒头 / 163圆丝瓜酿肉+葱油全鱼+鸡蛋炒饭 / 163红烧牛肉白萝卜+鸡丝金针菇+米饭 / 164猪肝炒黄瓜+番茄双蛋+大饼 / 165国家常酱猪手坷乌蛋莴笋+菜丝炒河粉 / 165香肠炒菜花+凉拌海蜇皮黄瓜+咖喱炒米饭 / 166.....Part 04 糖尿病特效穴位按摩治疗法

## <<糖尿病怎么吃怎么养>>

### 章节摘录

插图：紫甘蓝营养丰富。

它含有丰富的胡萝卜素、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、糖类、蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁等营养物质，以及丰富的花青素苷和纤维素等，可以促进物质代谢，增强免疫力。

紫甘蓝所含的丙醇二酸能有效阻止糖分在体内转变为脂肪，非常适合糖尿病患者食用。

口味食用宜忌性味平和，诸无所忌，适量食之即可。

降糖功效西蓝花含有蛋白质、糖类、脂肪、矿物质、维生素C和胡萝卜素等多种营养成分。

它有抗癌作用。

此外，还含有丰富的抗坏血酸，能增强肝脏的解毒能力，提高机体免疫力。

同时，西蓝花属于高纤维蔬菜，能有效地降低肠胃对葡萄糖的吸收，进而降低血糖，有效地控制糖尿病病情。

<<糖尿病怎么吃怎么养>>

编辑推荐

《糖尿病怎么吃怎么养(专家指导版)》：最全面、最科学、最超值的生活指南，省时、省力、省心快速解决各种生活难题。

<<糖尿病怎么吃怎么养>>

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>