

<<糖尿病应该这样吃>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病应该这样吃>>

13位ISBN编号：9787802038356

10位ISBN编号：7802038359

出版时间：2010-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：吕肖锋 编

页数：187

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>

<<糖尿病应该这样吃>>

前言

糖尿病是一种与饮食有密切关系的疾病。

我国最早的医书《黄帝内经》称这种疾病为“消渴症”，其典型的症状为多尿、多饮、多食、消瘦等。

对于每一位糖尿病患者来说，无论1型还是2型，饮食治疗永远是各种治疗方法的基础。

如果糖尿病患者像正常人一样进食，就会出现血糖和尿糖增高，从而导致各种并发症的产生，所以糖尿病患者都应将饮食控制摆在最重要的位置。

早在20世纪50年代以前，中外饮食治疗的方案均以低碳水化合物、高脂肪、高蛋白质饮食为主。

但是临床实践证明，这种饮食结构对糖尿病患者的胰岛功能并无益处，而高脂肪饮食还会加重糖尿病患者的血管病变，高蛋白质饮食则会导致糖尿病肾病的发生率增高。

所以，针对这一情况，当前的医学专家认为提高碳水化合物摄入量，降低脂肪比例，控制蛋白质摄入的饮食结构，对改善血糖耐量有较好的效果。

由此可见，糖尿病患者所选用的食物应以含丰富的碳水化合物及一定量的蛋白质和脂肪含量低为原则。

那么，在种类繁多的食物中，哪些食物是适合糖尿病患者食用的呢？

本书将食物分为十大类，并在每一种食物中都简明扼要地介绍了其降糖功效、主要降糖成分、降糖食谱、食物的宜忌，并延伸介绍了这些食物的其他功效，对有关食物的一些疑难问题还以“问答”的方式进行了简洁的阐述，让读者清楚地知道哪些食物可以降糖，哪些食物可以预防并发症的产生，为糖尿病患者安排合理的饮食提供了科学的指导。

本书的附录内容繁多，为读者准备了大量实用的养生方法和饮食方案，不仅针对不同体重的患者，而且因时因地地提供了各个摄入热量等级的食谱，以及糖尿病防治相关的最新研究数据，供读者参考。

内容丰富、科学实用是本书最大的特点。

衷心希望广大糖尿病患者，通过本书的阅读能从中找到真正适合自己的降糖食物，并享受到各种美味的滋养。

合理进食，辨证用膳，吃对食物降血糖！

<<糖尿病应该这样吃>>

内容概要

每个糖尿病患者，无论病情轻重，年龄大小，都必须合理地控制饮食。

对于每一位糖尿病患者来说，无论是1型还是2型，饮食治疗永远是各种治疗方法的基础。

如果糖尿病患者像正常人一样随意进食，就会使血糖难以控制，从而导致各种并发症的产生，所以糖尿病患者都应将饮食控制摆在最重要的位置上。

食物是降糖的良药，控制好饮食，才可以控制好血糖。

制定糖尿病人的食谱，不能光看食物对血糖的影响，更应根据患者的身高、体重、劳动强度等来进行计算，从而制定出科学合理的饮食计划。

《糖尿病应该这样吃》不仅是糖尿病人的食谱，同时也是所有人的健康食谱！

<<糖尿病应该这样吃>>

作者简介

吕肖锋，男，1962年4月出生，浙江绍兴人，现为北京军区总医院内分泌科主任，第二、第三军医大学教授，项士研究生导师，东城区政协委员。
系中华医学会糖尿病专业委员会委员、解放军内分泌专业委员会副主任委员、北京糖尿病专业委员会委员兼秘书，北京军区内分泌专业委员会主任

<<糖尿病应该这样吃>>

书籍目录

导读 糖尿病患者应该怎样吃 糖尿病患者如何注意饮食细节 地中海饮食与糖尿病预防 糖尿病患者饮食疗法的10大要点 糖尿病患者饮食疗法的6大作用 生活中易患糖尿病的10种人 解析6大降糖误区第一章 降糖水果 桑葚 提高糖尿病患者免疫力 火龙果 适合肥胖型糖尿病患者 石榴 为糖尿病患者增加胰岛素分泌 木瓜 降低血糖血脂 菠萝 调节胰岛素的分泌 柚子 可预防糖尿病神经病变 柠檬 预防和减少糖尿病的并发症 樱桃 增加人体内的胰岛素分泌 橄榄 更适合2型糖尿病患者食用 猕猴桃 增加糖尿病患者的抗感染力 番石榴 控制血糖水平 山楂 预防糖尿病血管并发症 苹果 维持血糖平衡 荔枝 含降血糖物质 无花果抑制血糖上升 橙子 适合消瘦型糖尿病 橘子 预防糖尿病血管病变 枇杷 糖尿病宜吃的水果 桃子 降低餐后血糖 李子 预防糖尿病引发的便秘 杏子 调节血糖 草莓 辅助降血糖 香瓜 适宜上消型糖尿病 香蕉 降低尿糖 西瓜 适用于糖尿病合并。

肾病患者 椰子 适用于糖尿病烦渴多饮第二章 降糖蔬菜 冬瓜 肥胖型糖尿病患者的佳蔬 苦瓜 安全降血糖 南瓜 有效防治糖尿病 丝瓜 适合肺热津伤型糖尿病患者 西葫芦 适用于糖尿病除烦止渴 黄瓜 有显著的降糖效果 莴苣 调节糖代谢功能 洋葱 糖尿病患者的降糖食物 大蒜 有利于糖尿病患者抗菌消炎 韭菜 防治糖尿病并发症 芦笋 改善糖尿病症状 茭白 肥胖型糖尿病患者的佳蔬 竹笋 有助于控制餐后血糖 辣椒 有显著的降糖作用 茄子 可预防糖尿病视网膜出血 山药 糖尿病患者的食疗佳品 番茄 降糖又防病 菠菜 能较好的控制血糖 苋菜 有利于糖尿病患者强身健体 芥菜 适合糖尿病性白内障患者 蕨菜 对糖尿病患者有利 马齿苋 可调整人体糖代谢过程 魔芋 控制餐后血糖 豆芽 控制血糖 豌豆苗 对2型糖尿病患者有益 蕹菜 辅助治疗糖尿病 白菜 延缓餐后血糖升高 紫甘蓝 消暑止渴又降糖 卷心菜 糖尿病患者的食疗佳蔬 西蓝花 糖尿病患者宜多吃 花椰菜 改善糖耐量 刀豆 最适合易饥饿的糖尿病患者 菊芋 双向调节血糖 莲藕 生津止渴抑尿糖 荸荠 辅助治疗糖尿病 白萝卜 为糖尿病患者补钙补锌 胡萝卜 糖尿病患者的理想食物 海带 促进胰岛素分泌 紫菜 帮助释放胰岛素 莼菜 辅助治疗糖尿病 裙带菜 降糖降脂 防病 松茸 对糖尿病防治有辅助作用 香菇 预防糖尿病视网膜病变 金针菇 糖尿病患者抗菌消炎的良药 银耳 对糖尿病患者控制血糖有利 黑木耳 平稳降血糖 茼蒿 调节血糖 芹菜 增加胰岛素的敏感性第三章 降糖主食 红薯 更适合2型糖尿病患者 燕麦 增加饱腹感 麦麸 降低餐后血糖 荞麦 有明显的降血糖作用 粳米 能防治糖尿病便秘 玉米 延缓餐后血糖升高 小米 利尿又降糖 黑米 糖尿病患者理想的主食第四章 降糖豆果 黄豆 对糖尿病有一定疗效 绿豆 有益于肥胖型糖尿病患者 黑豆 调整血糖代谢 赤豆 理想的降血糖食物 豇豆 促进胰岛素分泌 杏仁 预防心脏病与糖尿病 莲子 有益于糖尿病的多尿症治疗 花生 预防糖尿病患者心血管病变 腰果 有助于防治糖尿病 核桃 改善胰岛功能 榛子 适合糖尿病患者食用 板栗 防止饭后血糖上升 黑芝麻 糖尿病患者的保健食品 西瓜子 预防糖尿病并发症第五章 降糖水产品 田螺 适用于各型糖尿病 泥鳅 降糖调节血 鳝鱼 有显著的降糖作用 河虾 预防糖尿病并发症 蛤蜊 适宜糖尿病口渴者 牡蛎 增加胰岛素的敏感性 鲤鱼 防治糖尿病患者血管病变 鳕鱼 预防糖尿病并发症 鱿鱼 改善糖尿病症状 金枪鱼 维持正常的糖代谢第六章 降糖肉类 乌鸡 糖尿病患者的食疗佳品 鸭肉 适用于糖尿病脾虚水肿 鸽肉 适宜糖尿病患者食用 兔肉 适合肥胖型糖尿病患者 牛肉 降低心血管并发症 猪胰 辅助治疗糖尿病 肝脏 辅助降血糖 猪脊骨 对糖尿病病足症有防治作用第七章 降糖补品 蜂胶 双向调节血糖 人参 调节糖尿病脂类代谢 蜂花粉 对糖尿病治疗具有辅助作用 螺旋藻 促进胰岛素合成 珍珠粉 轻轻松松降血糖 蜂王浆 辅助降血糖第八章 降糖茶饮 绿茶 增加胰岛素活力 红茶 防治糖尿病患者骨质疏松 枸杞茶 适合2型糖尿病患者第九章 降糖调味品第十章 降糖药膳附录

<<糖尿病应该这样吃>>

章节摘录

插图：误区二：糖尿病要控制喝水糖尿病常有口渴、喝水多的表现，患者常有一种错误的观点，认为患糖尿病后应该控制喝水，这是大错特错的。

喝水多是体内缺水的表现，是人体的一种保护性反应，患糖尿病后控制喝水不但不能治疗糖尿病，反而使糖尿病更加严重，可引起酮症酸中毒或高渗性昏迷，是非常危险的。

误区三：为了控制饮食宁愿挨饿经常听到糖尿病患者抱怨“饿得慌”，原因是医生就让吃250克粮食。有的医生不管患者的身高、体重、劳动强度，要求每个患者都只吃250克粮食，这种观点是不对的！饮食控制必需因人而异，而且不能只套用公式。

如果患者经常出现饥饿感，而多次血糖检测又无异常，同时伴有体重下降，就要考虑饥饿感的产生是否与饮食控制过度有关，以及有无饮食结构的不合理问题。

误区四：多饮多尿，就怀疑是糖尿病典型的糖尿病患者有多饮、多尿的症状，虽然有的人喝得多或尿得多，但血糖正常，并不是糖尿病。

如尿崩症就是由于下丘脑或垂体后叶病变所引起，临床可出现烦渴多饮，多尿，甚至严重脱水，但血糖正常，尿糖阴性。

再如精神性多饮或精神性多尿症，也表现为烦渴、多饮、多尿，但血糖正常，尿糖阴性，此种病人往往有精神异常或精神刺激史，常伴有神经衰弱等一系列症状。

<<糖尿病应该这样吃>>

编辑推荐

《糖尿病应该这样吃》编辑推荐：经典科普畅销书。
吃掉糖尿病，降低高血糖。
一本专门解决糖尿病患者饮食难题的书。
权威专家告诉你，如何做自己的降糖医生！

<<糖尿病应该这样吃>>

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>