

# 《糖尿病饮食养生堂》

## 图书基本信息

书名：《糖尿病饮食养生堂》

13位ISBN编号：9787807543190

10位ISBN编号：7807543191

出版时间：2010-1

出版社：中国保健协会 山东省地图出版社 (2010-01出版)

作者：中国保健协会 编

页数：207

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《糖尿病饮食养生堂》

## 前言

由中国保健协会组织编写的全民健康生活方式科普丛书是中国保健协会为贯彻落实卫生部《全国健康教育与健康促进工作规划纲要》《全国公民健康素养促进工作方案（2008-2010年）》以及“关于开展全民健康生活方式行动的通知”精神的一项重要举措，也是协会实施“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，不断提高为大众服务的能力，推进保健产业健康成长的一项重要工作。在全面建设小康社会的过程中，我国人民的健康水平明显提高，精神面貌焕然一新。然而，社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。不良生活方式引发的疾病已经成为影响我国人民健康素质的大敌。为贯彻落实上述《纲要》《方案》和《通知》精神，积极响应卫生部疾病预防控制局、全国爱国卫生运动委员会办公室与中国疾病预防控制中心共同发起的，以“和谐我生活，健康中国人”为主题的全民健康生活方式行动。中国保健协会决定在保健行业开展全民健康生活方式系列活动，组织各分支、代表机构、会员单位、全国保健协会联席单位等保健行业内的企事业单位，利用各自的优势，开展不同形式的活动，旨在积极倡导健康生活方式、传播科学保健知识，为实现卫生部提出的“提高全民健康意识和健康生活方式的行为能力创造长期可持续的支持环境。提高全民综合素养，促进人与社会和谐发展”的目标共同努力。

# 《糖尿病饮食养生堂》

## 内容概要

《糖尿病饮食养生堂》内容简介：任何一种糖尿病都需要进行糖尿病的饮食治疗，而如何在日常生活中合理规划好自己的饮食却大有学问。这是一本专门针对糖尿病患者饮食的科普书，开卷有益，《糖尿病饮食养生堂》一定能成为你科学饮食的好帮手。

健康是人的基本权利，是幸福快乐的基础。让我们携起手来，用科学合理的饮食来维护自己的健康，做健康中国人。

## 书籍目录

PART 1 糖尿病常识全面了解认识血糖人体中的血糖是从哪里来的血糖在人体内的去向血糖的正常值正常人每天血糖有什么变化什么是低血糖什么是高血糖了解测定血糖值的方法如何选择血糖测定仪血糖仪使用的方法自己监测血糖的注意事项血糖监测的时间安排怎样采集血样用血糖仪监测血糖时是否需要消毒试纸应该如何保存才能处于最佳状态认识胰岛素胰岛素与糖尿病的关系胰岛素缺乏的种类胰岛素的作用哪些人需要使用胰岛素影响胰岛素分泌的因素胰岛素的品种了解注射胰岛素的方法针管式注射器的使用细则注射器的重复使用细则如何使用胰岛素笔常用的注射部位及注意事项在家注射胰岛素的注意事项如何判断胰岛素是否“变质”认识糖尿病中医对糖尿病的认识西医对糖尿病的认识糖尿病的典型症状认识I型糖尿病认识 II型糖尿病认识妊娠型糖尿病糖尿病的诊断及自检糖尿病诊断标准早期发现糖尿病应如何预防评估病情轻重的方法与糖尿病相似的疾病糖尿病的日常管理战胜糖尿病的“五驾马车”糖尿病患者的心理误区糖尿病患者日常生活注意事项糖尿病患者的运动注意事项监测血糖的8个细节治疗糖尿病要做到五项达标糖尿病昏迷的急救糖尿病患者的常见疑问Q1：糖尿病可以治愈吗？Q2：血糖是否降得越快越好？Q3：血糖控制好了，还会出现并发症吗？Q4：糖尿病会遗传或传染吗？Q5：哪些人容易患糖尿病？PART 2 糖尿病的饮食调养对糖尿病有益的营养素糖类(碳水化合物)蛋白质矿物质维生素膳食纤维糖尿病饮食治疗方法糖尿病患者一日进食餐次安排糖尿病患者每天进食量安排合理调整三大营养素的比例控制热量的摄入灵活运用“食品交换法”糖尿病的饮食原则糖尿病患者需平衡饮食饮食宜淡、宜暖、宜缓糖尿病患者的夏季饮食原则糖尿病患者吃早餐的原则糖尿病患者吃“零食”的原则糖尿病患者的节日饮食原则糖尿病患者外出用餐注意事项糖尿病患者饮食窍门如何限制脂肪的摄入量如何减少食用单糖和双糖食物如何进食适量的优质蛋白质糖尿病患者用餐小窍门糖尿病患者吃水果的小窍门糖尿病与饮食禁忌不能用不吃主食来控制血糖尽量不吃和适量少吃的主食尽量不吃和适量少吃的蔬菜尽量不吃或适量少吃的肉、蛋、水产尽量不吃或适量少吃的调味品及食用油不宜吃太甜、太咸、太辣及酸性食物糖尿病的饮食调养儿童与青少年糖尿病患者的饮食调养对策儿童与青少年合理摄取各种营养素的原则妊娠期糖尿病患者的饮食调养对策妊娠期糖尿病患者一日食谱老年糖尿病患者的饮食调养对策老年糖尿病患者一日食谱消瘦糖尿病患者的饮食调养对策消瘦糖尿病患者一日食谱糖尿病患者常见饮食困扰糖尿病患者怎样缓解饥饿糖尿病患者该如何健康饮水糖尿病患者可以饮酒吗如何选用“无糖”食品PART 3 糖尿病明星食材推荐燕麦 平缓饭后血糖上升荞麦 含多种降血糖成分绿豆 对糖尿病合并肾病尤佳黑豆 提高对胰岛素的敏感性豆腐 预防并发心血管疾病牛肉 糖尿病患的高营养肉食鸡肉 最宜瘦弱糖尿病患食用猪肝 预防糖尿病病足牡蛎 促进胰岛素分泌鳝鱼 对胰腺很有好处鳗鱼 降低血液中的胆固醇鲫鱼 良好的蛋白质来源白菜 有利于平稳血糖卷心菜 可调节糖代谢菠菜 能使血糖保持稳定苋菜 改善糖耐量韭菜 适合各类糖尿病患山药 控制饭后血糖值芹菜 可降低血糖值洋葱 防治多种糖尿病合并症菜花 II型糖尿病患食用尤佳黄瓜 食用后可降低血糖苦瓜 含有“植物胰岛素”番茄 低糖、低脂、低热……PART 4 糖尿病常见并发症的饮食疗法附录

## 章节摘录

插图：中医上将糖尿病称为消渴证，而且对本病的病因病机论述较为详细。虽然对消渴证的认识中医学内部也有学术分歧，但一般认为主要是由于以下几种原因造成：1.素体阴虚导致素体阴虚的原因有：先天不足：是指在母体胎养不足所致。后天损耗过度：如毒邪侵害，损耗阴津。化源不足：如化生阴津的脏腑受损，阴精无从化生，如《外台秘要·消渴门》说：“消渴者，原其发动，此则肾虚所致，每发即小便至甜。”脏腑之间阴阳关系失调，终致阴损过多，阳必偏盛，阳太盛则致“消”。2饮食不节、形体肥胖长期过食甘美厚味，使脾的运化功能损伤，胃中积滞，蕴热化燥，伤阴耗津，更使胃中燥热，消谷善饥加重。因胖人多痰，痰阻化热，也能耗损阴津，阴津不足又能化生燥热，燥热复必伤阴。如此恶性循环而发生消渴病。3.情志失调、肝气郁结由于长期的情志不舒，郁滞生热，化燥伤阴：或因暴怒，导致肝失条达；气机阻滞，也可生热化燥，并可消烁肺胃的阴津，导致肺胃燥热，而发生口渴多饮，消谷善饥。阴虚燥热日久，必然导致气阴两虚。阴损及阳而出现气虚阳微现象，由于肺、胃、肾三经阴气虚，阳气被遏而出现的阴阳两虚病证。

# 《糖尿病饮食养生堂》

## 编辑推荐

《糖尿病饮食养生堂》：国家行动·倡导全民健康生活方式健康膳食·健康血糖饮食的神奇力量，降低血糖很简单感谢您在琳琅满目的图书中选择了我们这《糖尿病饮食养生堂》一定最适合您阅读。感谢您对《糖尿病饮食养生堂》创作团队和专家的信任凡是您想知道的和您所需要的，我们都为您准备好了。我们的目标为您提供一条快速通往健康生活的捷径。

# 《糖尿病饮食养生堂》

## 精彩短评

- 1、内容实用，通俗易懂，很适合中老年人阅读
- 2、很好的一本书，内容很管用，书印的也很美观。有用，好看，自然是一本好书

# 《糖尿病饮食养生堂》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)