

# 《食疗糖尿病真有效》

## 图书基本信息

书名：《食疗糖尿病真有效》

13位ISBN编号：978753888601X

出版时间：2016-4

页数：240

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)

# 《食疗糖尿病真有效》

## 内容概要

本书将带您全面了解糖尿病的相关常识，将糖尿病患者宜吃的食物、中药材一一列举，展示了每种食材和药材的降糖要点、降糖吃法及相关的降糖菜例，并附有详细的制作步骤和贴心的专家点评，力求指导读者做出既美味又营养的降糖菜肴。此外，本书还提供了糖尿病患者的4周带量食谱推荐及日常保健与调养方面的内容，让您在控制热量摄入的同时，享受多样的美食。

# 《食疗糖尿病真有效》

## 作者简介

胡维勤，1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1996年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。胡维勤，男，生于1934年，浙江人金华人，毕业于上海第二医科大学。北京电视台养生堂、广东卫视、宁夏卫视、云南卫视等特邀健康嘉宾。红墙名医，师从于著名内科专家乐文昭教授（国内四大名医之一）和北京协和医院中医科著名老中医祝谌于教授学习中医。

从医50多年，曾为多位中央领导长期做养生保健工作，积累了比较丰富的中医养生保健经验，对各种疑难杂症中老年病征的中西医结合治疗也有丰富临床经验，并取得了明显的效果。主要擅长糖尿病、保健、消除亚健康、冠心病以及老年病等等。

1971年上调到北京中南海担任中央领导同志的医疗保健工作。曾担任朱德委员长的专职保健医师，担任华国锋主席的专职保健医师，直到华国锋同志去世。还先后参加过姚依林、谷牧、叶剑英、李先念、李富春、胡耀邦等中央领导的的医疗保健工作。在上海时曾短期负责末代皇帝溥仪结合他的弟弟溥杰以及国民党高级将领杜聿明、杜建时、王耀武等的医疗保健工作。还曾参加过多个外国元首的来华访问时的保健工作，如尼克松、金日成、西哈努克、田中首相等。1993年享受国务院特别津贴，1995年被国务院评为有突出贡献的医学科学家，中国青年企业家健康俱乐部专家组成员。曾获得《特殊贡献医学家荣誉证书》及奖状，优秀医务工作者奖状。

## 书籍目录

### Part 1 糖尿病的基础知识

#### 002 / 正确认识糖尿病

- 01什么是糖尿病?.....002
- 02糖尿病常见类型.....002
- 03你是糖尿病易感人群吗?.....003
- 04糖尿病有哪些典型症状?.....004
- 05容易被忽视的糖尿病预警信号.....005
- 06糖尿病的诊断标准:血糖.....006
- 007 / 糖尿病的防治要点

- 01预防糖尿病,把握三道防线.....007
- 02治疗糖尿病,牢记五要点.....008

#### 009 / 常见的糖尿病并发症有哪些?

- 01糖尿病并发冠心病.....009
- 02糖尿病并发高血压.....010
- 03糖尿病并发高脂血症.....011
- 04糖尿病并发肾病.....012
- 05糖尿病并发痛风.....013
- 06糖尿病并发脂肪肝.....014
- 07糖尿病并发眼病.....015
- 08糖尿病并发尿路感染.....016
- 09糖尿病并发皮肤病.....017
- 10糖尿病并发便秘.....018
- 11糖尿病并发腹泻.....019
- 12糖尿病并发肺结核.....020
- 13糖尿病并发骨质疏松症.....021
- 14糖尿病并发失眠.....022
- 15糖尿病病足.....023

### Part 2 糖尿病患者的饮食与日常养护要点

#### 026 / 饮食调控,防治糖尿病的关键

- 01饮食黄金原则.....026
- 02吃对日常食物.....030
- 03避开饮食误区.....034

#### 036 / 合理配餐,糖尿病不愁吃

- 01计算每日所需热量.....036
- 02合理安排一日饮食.....038
- 03巧用食物交换份法.....039

#### 044 / 糖尿病患者的日常保健与调养

- 01日常保健.....044
- 02心理调适.....045
- 03运动疗法.....046
- 04中医疗法.....047

### Part 3 吃对84种常见食物降糖真有效

#### 050 / 谷物豆类

##### 050 / 黑米

黑米核桃黄豆浆..... 051

黑米杂粮饭..... 051

##### 052 / 薏米

薏米山药饭.....	053
054 / 燕麦	
燕麦五宝饭.....	055
燕麦二米饭.....	055
056 / 荞麦	
山药荞麦面.....	057
058 / 黄豆	
醋泡黄豆.....	059
香菜拌黄豆.....	059
060 / 绿豆	
绿豆饭.....	061
绿豆薏米饭.....	061
062 / 红豆	
红豆薏米饭.....	063
玉米红豆豆浆.....	063
064 / 黑豆	
黑豆烧排骨.....	065
066 / 玉米	
彩椒玉米炒鸡蛋.....	067
068 / 豆腐	
素酿豆腐.....	069
070 / 蔬菜类	
070 / 大白菜	
板栗煨白菜.....	071
口蘑烧白菜.....	071
072 / 菠菜	
油淋菠菜.....	073
074 / 生菜	
炝炒生菜.....	075
076 / 包菜	
肉末包菜.....	077
油豆腐包菜.....	077
078 / 空心菜	
蒜蓉空心菜.....	079
080 / 苋菜	
椒丝炒苋菜.....	081
苋菜银鱼汤.....	081
082 / 豌豆苗	
凉拌豌豆苗.....	083
084 / 芹菜	
芹菜烧马蹄.....	085
芹菜炒蛋.....	085
086 / 莴笋	
凉拌莴笋条.....	087
088 / 洋葱	
豆芽拌洋葱.....	089
090 / 芦笋	
芦笋煎鸡蛋.....	091
芦笋煨冬瓜.....	091

092 / 山药	
蓝莓山药泥.....	093
山药冬瓜汤.....	093
094 / 胡萝卜	
香油胡萝卜.....	095
胡萝卜丝炒豆芽.....	095
096 / 白萝卜	
红烧白萝卜.....	097
098 / 冬瓜	
酿冬瓜.....	099
蒸冬瓜肉卷.....	099
100 / 丝瓜	
丝瓜炒蛤蜊肉.....	101
鲢鱼丝瓜汤.....	101
102 / 黄瓜	
炆黄瓜条.....	103
黄瓜生菜沙拉.....	103
104 / 苦瓜	
梅汁苦瓜.....	105
106 / 茄子	
豆瓣茄子.....	107
捣茄子.....	107
108 / 西葫芦	
酱香西葫芦.....	109
110 / 西红柿	
西红柿炒洋葱.....	111
112 / 西蓝花	
西蓝花沙拉.....	113
114 / 银耳	
苦瓜银耳汤.....	115
银耳豆浆.....	115
116 / 黑木耳	
胡萝卜炒木耳.....	117
凉拌木耳.....	117
118 / 口蘑	
茄汁马蹄烧口蘑.....	119
120 / 香菇	
冬瓜烧香菇.....	121
122 / 猴头菇	
红烧猴头菇.....	123
124 / 金针菇	
金针菇拌粉丝.....	125
金针菇拌黄瓜.....	125
126 / 肉类	
126 / 兔肉	
葱香拌兔丝.....	127
128 / 乌鸡	
鹿茸炖乌鸡.....	129
130 / 鸭肉	

芡实炖老鸭.....	131
彩椒黄瓜炒鸭肉.....	131
132 / 鹌鹑	
胡萝卜鹌鹑汤.....	133
134 / 鸽肉	
五彩鸽丝.....	135
136 / 猪排骨	
大麦排骨汤.....	137
四季豆烧排骨.....	137
138 / 水产类	
138 / 鲢鱼	
清炖鲢鱼.....	139
140 / 鲫鱼	
鲫鱼豆腐汤.....	141
142 / 鳊鱼	
生蒸鳊鱼段.....	143
薏米鳊鱼汤.....	143
144 / 鳕鱼	
西红柿浇汁鳕鱼.....	145
146 / 鱿鱼	
椒油鱿鱼卷.....	147
148 / 三文鱼	
茄汁香煎三文鱼.....	149
150 / 牡蛎	
生蚝蒸饭.....	151
脆炸生蚝.....	151
152 / 海参	
笋烧海参.....	153
154 / 扇贝	
扇贝肉炒芦笋.....	155
156 / 海带	
素炒海带结.....	157
蒜泥海带丝.....	157
158 / 紫菜	
紫菜豆腐羹.....	159
160 / 水果类	
160 / 苹果	
煮苹果.....	161
牛肉苹果丝.....	161
162 / 樱桃	
樱桃黄瓜汁.....	163
苹果樱桃汁.....	163
164 / 菠萝	
苦瓜菠萝汁.....	165
166 / 草莓	
草莓苹果沙拉.....	167
西瓜草莓汁.....	167
168 / 木瓜	
牛奶木瓜汁.....	169

菠萝木瓜汁.....	169
170 / 橘子	
橘子汁.....	171
苹果橘子汁.....	171
172 / 火龙果	
火龙果炒饭.....	173
174 / 猕猴桃	
猕猴桃橙奶.....	175
猕猴桃苹果泥.....	175
176 / 柚子	
西红柿柚子汁.....	177
马蹄柚子柠檬汁.....	177
178 / 其他类	
178 / 榛子	
榛子腰果酸奶.....	179
杏仁榛子豆浆.....	179
180 / 板栗	
家常板栗烧鸡腿.....	181
182 / 牛奶	
牛奶黑芝麻豆浆.....	183
牛奶豆浆.....	183
184 / 酸奶	
芦荟酸奶.....	185
果味酸奶.....	185
186 / 姜	
姜醋木瓜.....	187
姜汁拌空心菜.....	187
188 / 醋	
醋拌莴笋萝卜丝.....	189
190 / 橄榄油	
橄榄油芝麻苋菜.....	191
192 / 中药类	
枸杞拌芥蓝梗.....	194
枸杞菊花茶.....	194
玉竹扒豆腐.....	195
黄芪鲤鱼汤.....	196
黄芪枸杞鸡丝.....	196
山楂黄精糙米饭.....	197
葛根猪骨汤.....	198
茯苓炒三丝.....	199
茯苓豆浆.....	199
枸杞麦冬炒鸡蛋.....	200
银花丹参饮.....	201
金银花丹参鸭汤.....	201
桔梗牛丸汤.....	202
玉米须决明菊花茶... ..	203
西洋参瘦肉汤.....	204
玉竹西洋参茶.....	205
蒲公英金银花茶.....	205



# 《食疗糖尿病真有效》

## Part 4 4周特效饮食全方位改善糖尿病

5023 ~ 5442千焦 (1200 ~ 1300千卡) 4周带量食谱推荐.....	208
5860 ~ 6279千焦 (1400 ~ 1500千卡) 4周带量食谱推荐.....	212
6697 ~ 7116千焦 (1600 ~ 1700千卡) 4周带量食谱推荐.....	216
7535 ~ 7953千焦 (1800 ~ 1900千卡) 4周带量食谱推荐.....	220
8372 ~ 8790千焦 (2000 ~ 2100千卡) 4周带量食谱推荐.....	224
228 / 附录 糖尿病患者慎吃食物速查表	

# 《食疗糖尿病真有效》

## 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)