

《糖尿病吃什么宜忌速查》

图书基本信息

书名：《糖尿病吃什么宜忌速查》

13位ISBN编号：9787122183041

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

《糖尿病吃什么宜忌速查》

内容概要

本书选取日常常见食物，列举了这些常见食物对糖尿病、糖尿病并发症的利弊，并给出适合糖尿病患者的有热量数据的菜谱，可以让患者了解每种食物对糖尿病的影响，以及根据食物交换份法搭配自己的一日三餐，使糖尿病患者的三餐饮食尽可能丰富，同时又有利于控制病情。另外，还针对读者朋友最关心的问题，给出了不同能量级的每日、每周及每月带热量食谱，以及治疗糖尿病的特效中草药。

《糖尿病吃什么宜忌速查》

书籍目录

目录 第一章 揭开糖尿病的神秘面纱 认识糖尿病 什么是糖尿病 糖尿病的类型 糖尿病的症状 优化生活方式 清楚饮食原则,吃对食物治好病 特别需要关注的饮食细节 糖尿病患者容易陷入的饮食误区 早发现,早诊断,早治疗 第二章 日常饮食巧安排 每天食物量的计算 计算标准体重 根据体重状况和劳动强度计算每日需要的总热量 分配一日三餐的热量 每日需要的主食量与副食量 根据食物交换份轻松制定食谱 了解什么是食物交换份 确定食物交换份的份数 等值食物交换表 食用交换份应用举例 第三章 带量食谱,4周改善糖尿病 1200~1300千卡全天带量食谱 1200~1300千卡4周带量食谱第1周 第2周 第3周 第4周 1400~1500千卡全天带量食谱 1400~1500千卡4周带量食谱第1周 第2周 第3周 第4周 1600~1700千卡全天带量食谱 1600~1700千卡4周带量食谱第1周 第2周 第3周 第4周 1800~1900千卡全天带量食谱 1800~1900千卡4周带量食谱第1周 第2周 第3周 第4周 2000~2100千卡全天带量食谱 2000~2100千卡4周带量食谱第1周 第2周 第3周 第4周 第四章 糖尿病并发症的调养方案 糖尿病合并肾病调养方案 牢记饮食原则 需重点补充的营养素 降糖食谱推荐 轻松易做按摩调养 糖尿病合并高血压调养方案 牢记饮食原则 需重点补充的营养素 降糖食谱推荐 轻松易做按摩调养 糖尿病合并冠心病调养方案 牢记饮食原则 需重点补充的营养素 降糖食谱推荐 轻松易做按摩调养 糖尿病合并脂肪肝调养方案 牢记饮食原则 需重点补充的营养素 降糖食谱推荐 轻松易做按摩调养 糖尿病孕妇调养方案 牢记饮食原则 需重点补充的营养素 降糖食谱推荐 轻松易做按摩调养 糖尿病合并痛风调养方案 牢记饮食原则 需重点补充的营养素 降糖食谱推荐 轻松易做按摩调养 第五章 吃什么降血糖 五谷杂粮 玉米/合理食用降血糖 燕麦/帮助降低血糖 荞麦/预防糖尿病并发心脑血管病 黄豆/促进胰岛素分泌 绿豆/稳定血糖,保护肝脏 黑米/预防糖尿病眼底病变 薏米/维持正常的胰岛素分泌 蔬菜 西葫芦/促进胰岛素分泌 莴笋/促进体内糖代谢 苦瓜/促进胰岛细胞健康 冬瓜/缓解糖尿病并发症 绿豆芽/预防糖尿病眼底病变 菠菜/降低血糖浓度 芹菜/提高胰岛素敏感性 洋葱/促进胰岛素分泌与合成 芦笋/调节血糖浓度 韭菜/稳定血糖作用佳 木耳/预防糖尿病并发心脑血管病 海带/维护甲状腺功能 丝瓜/减少胰岛素释放 白萝卜/稳定血糖 菜花/改善糖耐量 空心菜/预防糖尿病并发心脑血管病 茄子/预防糖尿病眼底病变 莲藕/延缓糖尿病周围神经病变 苋菜/预防糖尿病并发症 山药/控制餐后血糖升高 香菇/预防糖尿病并发症 圆白菜/提高胰岛素活性 番茄/促进糖类代谢与转化 西蓝花/防治2型糖尿病 黄瓜/防治糖尿病并发高血压 胡萝卜/防治糖尿病并发视网膜病变 魔芋/有效降低餐后血糖 肉类 鸭肉/防治糖尿病周围神经病变 鸡肉/调节糖类及脂肪代谢 鸽肉/提高糖耐量,稳定血糖 水产类 鲢鱼/调节血糖 鲫鱼/促进胰岛素合成 牡蛎/平衡胰岛素分泌 鳕鱼/助胰岛素正常分泌 水果类 猕猴桃/促进糖代谢 橘子/稳定血糖,降低血脂 桃/延缓肠道对糖类的吸收 菠萝/助葡萄糖转变为能量 樱桃/修复受损的胰岛细胞 苹果/维持正常血糖水平 干果类 榛子/提高胰岛工作效率 栗子/加速葡萄糖转化 核桃/改善胰岛功能 腰果/维持血糖稳定 花生/参与糖类代谢,降低胆固醇 莲子/提高胰岛工作效率 中草药 枸杞子/提高糖耐量 黄连/促进糖酵解 黄芪/增加胰岛素敏感性 地黄/辅助降血糖 葛根/降血压,降血糖 玉米须/利尿减肥降糖 玉竹/降低血糖,控制症状 桔梗/稳定血糖,降低血脂 地骨皮/保护胰岛细胞 绞股蓝/降低血糖与血脂 其他 橄榄油/减少炎症发生,缓解糖尿病病情 绿茶/保护胰岛b细胞免受自由基侵害 大蒜/升高胰岛素浓度 生姜/促进糖尿病患者的伤口愈合 附录 糖尿病自我简易疗法 糖尿病运动疗法 糖尿病自然疗法——按摩、刮痧、拔罐、艾灸

《糖尿病吃什么宜忌速查》

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