

# 《糖尿病食疗宜忌速查》

## 图书基本信息

书名：《糖尿病食疗宜忌速查》

13位ISBN编号：9787539048603

出版时间：2014-1

作者：李卉

页数：219

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)

# 《糖尿病食疗宜忌速查》

## 内容概要

《糖尿病食疗宜忌速查轻图典》是以“糖尿病患者的日常食疗宜忌”为主线而作，旨在为读者提供最日常最实用的调养方法。书中详细介绍糖尿病患者在日常生活中最关心的食材挑选，并发症患者的日常饮食和调理方法等内容。特别针对食材挑选宜忌、食材用量、营养素组成、如何搭配、食疗方热量做了详细解读，另介绍了中医疗法和运动疗法，让糖尿病患者真正能在生活中轻松降糖。

作者简介

# 《糖尿病食疗宜忌速查》

## 作者简介

李卉，武警总医院营养科主任，武警部队营养专业委员会委员，中国老年保健协会专家委员会委员，享受军队优秀人才岗位津贴营养专家，主要研究方向为临床营养及老年疾病治疗，有丰富的临床经验。在《中国食品安全报》《健康报》《北京晚报》《养生大世界》《家庭用药》等多家权威报纸、杂志发表多篇论著，并多次作为北京交通广播、山西卫视等媒体的特约专家，为公众普及正确的营养知识。撰写《健康体检指南》《家庭防病》《养生豆浆米糊蔬果汁大全轻图典》等专著。

王磊，第二军医大学营养学博士，武警总医院营养科主治医师，从事临床营养工作十余年，在糖尿病、肥胖症患者减重、微量营养素缺乏及外科手术患者营养治疗等方面获得了满意的临床疗效，尤其擅长妇幼以及老年人的营养调理和日常膳食保健。主编和副主编《贫血症的膳食治疗》《临床营养学》和《实用营养师手册》专著3部，并以第一作者在《英国营养学杂志》《美国微量元素研究》《中华临床营养杂志》等国内外著名营养学期刊发表学术论文数十篇。

## 书籍目录

序言：专家教你糖尿病吃什么，怎么养

阅读导航

Chapter 1 日常食材挑选宜忌

宜 主食篇

玉米 降糖，强化胰岛素功能

小米 调节血糖，维持神经正常活动

薏米 提高人体对葡萄糖的利用率

燕麦 增强胰岛敏感性，控制食欲

荞麦 促进人体对胰岛素的利用

莜麦 维持餐后血糖平衡

黑豆 修复受损胰岛细胞

绿豆 低热量，降血糖

黄豆 富含膳食纤维，增加饱腹感

红豆 清热利尿，消脂降糖

忌 主食篇

月饼 高淀粉高糖高热量

蛋糕 高脂高糖高淀粉

油条 高脂低营养，食用后易血糖升高

饼干 脂肪和糖分含量高

糯米 血糖生成指数高

方便面 高脂高热量，缺乏维生素、矿物质

宜 蔬菜篇

番茄 促进糖代谢

西葫芦 增强胰岛素作用

苦瓜 含有“植物胰岛素”

冬瓜 延缓食物消化速度，控制餐后血糖

南瓜 维持糖代谢平衡

丝瓜 防止餐后血糖上升

洋葱 刺激胰岛素合成和释放

菜花 有效调血糖

莴笋 稳定餐后血糖

西兰花 高纤维，控食欲，稳血糖

芹菜 改善人体微循环

黄瓜 富含水分，热量低

白菜 清热解毒、减脂降糖

菠菜 抗糖尿，增强胰岛素功能

苋菜 改善糖耐量，稳定血糖

空心菜 保护胰腺功能，防治并发症

胡萝卜 促进糖脂代谢，清除自由基

青椒 保护胰岛细胞

茄子 修复胰岛，减少并发症

豇豆 调节血糖，促进糖代谢

莲藕 参与糖代谢，提高葡萄糖利用率

芦笋 增强胰岛素敏感性

山药 改善胰岛细胞功能

香菜 防止胰腺细胞被破坏

仙人掌 增强人体对胰岛素的利用能力

## 《糖尿病食疗宜忌速查》

紫甘蓝 调节胰岛素、抗氧化  
辣椒 提高葡萄糖利用率，防止并发症  
绿豆芽 低脂低热量，减肥降血糖  
黑木耳 保护和修复胰岛 细胞  
银耳 延长胰岛素作用时间  
金针菇 提高胰岛敏感性  
香菇 改善糖尿病相关症状  
猴头蘑 维持血糖正常水平  
魔芋 抑制餐后血糖上升

忌 蔬菜篇  
甜菜 高糖高脂高热量  
香椿 助阳升火减疗效  
菱角 高钾高淀粉  
韭菜 伤阴助火升血糖  
酸菜 营养失衡缺 VC

宜 水果和干果篇  
柚子 提高葡萄糖的利用率  
罗汉果 延缓食物消化速度，稳定餐后血糖  
山楂 增强胰岛细胞敏感性  
苹果 防止血糖波动  
桑葚 控制餐后血糖上升  
番石榴 改善人体葡萄糖耐受量  
樱桃 参与糖代谢，提高糖利用率  
酪梨 降低餐后血糖  
橘子 促进胰岛素分泌  
西瓜 改善糖尿病临床症状  
木瓜 修复胰岛细胞，稳定血糖  
杨桃 控制热量摄入，参与糖代谢  
草莓 防止餐后血糖急剧波动  
柠檬 富含 VC，有效降糖  
杏 降低低密度脂蛋白  
李子 生津止渴降血糖  
菠萝 减少糖尿病患者对胰岛素和降糖药的依赖性  
桃子 富营养，降血糖  
橄榄 控制食欲降血糖  
火龙果 高纤维、低糖、低热量  
猕猴桃 提高葡萄糖利用率  
无花果 降糖抗疲劳  
石榴 修复胰岛细胞，增强胰岛素作用  
橙子 预防糖尿病，增强抵抗力  
核桃 清除自由基，提高胰岛素敏感性  
腰果 修复受损胰岛细胞，降血脂  
花生 降胆固醇和甘油三脂  
板栗 促进胰岛素和胰岛素受体结合  
西瓜子 抑制胆固醇，稳定血糖

忌 水果和干果篇  
柿子 易使血糖急剧升高  
甘蔗 不利于血糖稳定  
香蕉 容易诱发高钾血症

## 《糖尿病食疗宜忌速查》

甜瓜 性寒，多食易腹泻  
葡萄 容易引起血糖升高  
桂圆 血糖急剧波动  
大枣 高糖、高热量、高钾  
宜 肉蛋和水产篇  
兔肉 修复受损胰岛细胞  
乌鸡 抗氧化，有效控血糖  
鸽肉 清热解毒，调理胰岛功能  
鸭肉 保护血管，调节血糖  
牛肉 修复胰岛细胞，增强肌肉力量  
带鱼 修复胰岛功能  
蛤 改善胰腺功能，有效控血糖  
牡蛎 调节并延长胰岛素的降糖作用  
鱿鱼 增强胰岛细胞活性  
鳗鱼 调节胰岛素，参与糖代谢  
鲫鱼 提高对葡萄糖的利用率，防止并发症  
青鱼 参与胰岛素分泌，降血脂  
黄鳝 增强胰岛素敏感性，防治并发症  
鲤鱼 消脂降糖护血管  
鳕鱼 净化血糖，修复胰岛细胞  
海参 修复胰岛细胞，提高免疫力  
扇贝 增强胰岛素敏感性  
金枪鱼 改善胰岛功能  
三文鱼 降血糖，防治并发症  
海带 改善糖耐量  
紫菜 调节糖代谢，稳定血糖  
忌 肉蛋和水产篇  
香肠 高脂肪、高热量  
腊肉 高钠盐、高脂肪、高热量  
鸡心 高脂肪、高胆固醇  
猪肚 高胆固醇  
猪蹄 高脂肪、高热量  
猪肝 高胆固醇、高钾  
鲍鱼 高盐、高胆固醇  
鱼子 高脂肪、高胆固醇  
河虾 高盐、高胆固醇  
宜 茶饮品篇  
绿茶 抗氧化，稳定餐后血糖  
红茶 促进胰岛素分泌，防治并发症  
花粉茶 修复胰岛细胞，辅助降血糖  
金银花茶 改善机体胰岛素抵抗  
酸奶 调理肠胃降血糖  
牛奶 补钙降糖营养好  
咖啡 参与糖代谢，控制体重  
忌 茶饮品篇  
啤酒 酒精伤肝肾  
白酒 高热量、损肝脏  
宜 其他篇  
大蒜 提高葡萄糖耐受量，迅速降血糖

生姜 提高糖利用率，减少并发症

醋 促进人体排糖，抑制血糖升高

橄榄油 降低人体葡萄糖含量

茶油 降低空腹胰岛素水平

忌 其他篇

猪油 高热量、高胆固醇

黄油 高热量、高脂肪

薯片 高热量、高脂肪

糖尿病患者要通过饮食来调养身体

糖尿病患者所需营养素

人体每日所需热量计算

饮食分配和注意事项

糖尿病一周食谱

Chapter 2 降糖的常见中药

枸杞 增强 型糖尿病患者胰岛素敏感性

马齿苋 促进胰岛素分泌

地黄 提高人体糖耐量

知母 减轻胰岛萎缩

人参 刺激胰岛素分泌

麦冬 促进胰岛细胞恢复

丹参 防治糖尿病及其并发症

茯苓 降血糖，防止餐后血糖上升

白术 增加肝糖元

黄精 抑制血糖升高

葛根 修复胰岛细胞，提高糖利用率

黄连 改善糖耐量，增强胰岛素活性

桔梗 抑制餐后血糖上升

黄芪 双向调节血糖，改善糖耐量

刺五加 抑制血糖升高，修复胰岛功能

玉竹 抑制血糖升高

Chapter 3 糖尿病常见并发症日常调理

糖尿病并发酮症酸中毒

妊娠期糖尿病

糖尿病并发肾病

糖尿病并发眼部疾病

糖尿病并发腹泻、便秘

糖尿病合并高血压

糖尿病合并高脂血症

糖尿病合并痛风

糖尿病合并脑血管病

糖尿病合并冠心病

糖尿病合并失眠

糖尿病合并皮肤病

Chapter 4 糖尿病患者家庭生活护理

老年糖尿病患者

儿童糖尿病患者

妊娠期女性糖尿病患者

如何在家进行糖尿病自我病情监测

如何在家进行胰岛素注射

# 《糖尿病食疗宜忌速查》

糖尿病患者的运动调养

足部护理降低血糖

糖尿病患者的按摩方式方法

附录

食物血糖生成指数 GI 表

常见的降糖药物

糖尿病患者生活常见问题解答



# 《糖尿病食疗宜忌速查》

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