

# 《糖尿病营养调理268招》

## 图书基本信息

书名：《糖尿病营养调理268招》

13位ISBN编号：9787543320734

10位ISBN编号：7543320738

出版时间：2006-9

出版社：天津科技翻译出版公司

作者：李艳玲

页数：213

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)

# 《糖尿病营养调理268招》

## 内容概要

《糖尿病营养调理268招》一书是由天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲副主任营养师等编著的。它向大家阐述了有关糖尿病的病因、症状及各种防治方法，并以问答的形式向大家详细地解释了许多糖尿病患者困惑的问题，如少吃主食对吗？饮水量多与少？每天吃多少水果？什么是甜味剂与代糖食品？等等。书中还设计了糖尿病的系列食谱，并将中医辨证理论与现代医学相结合，有理论、有实践，让大家饶有兴趣地了解糖尿病各方面的知识，以达到正常人自我保健，患者自我治疗的目的，可以说，很值得一读。

# 《糖尿病营养调理268招》

## 作者简介

李艳玲，现任天津中医药大学第一附属医院营养科主任，副主任医师。曾在《中国急救医学》、《中国临床营养》、《国外医学神经病学神经外科分册》、《肠外与肠内营养》及《中国临床康复》等国家级核心期刊上发表学术论文10余篇。

# 《糖尿病营养调理268招》

## 书籍目录

序前言第一篇 糖尿病的认识与防治 1. 什么是糖尿病？中医如何看待糖病？ 2. 我国糖尿病患者有我少？ 3. 我国糖尿病发病情况有什么特点？ 4. 为什么我国糖尿病的患病率急剧增长？ 5. 什么是典型的糖尿病症状？ 6. 糖尿病还有哪些症状？ 7. 糖尿病患者不是都有症状？ 8. 女性患糖尿病有哪些特有的信号？ 9. 如何诊断糖尿病？ 10. 血糖单位怎么换算？ 11. 空腹血糖和餐后2小时血糖有什么区别？ 12. 糖尿病有哪些诱发因素？ 13. 糖尿病包括哪些类型？ 14. I型糖尿病有哪些特点？ 15. II型糖尿病有哪些特点 16. 糖尿病的病因是什么？ 17. II型糖尿病可分哪几个阶段？ 18. 什么是代谢综合征？ 19. 什么是血糖？ 20. 血糖从哪里来？ 21. 血糖到哪里去？ 22. 高血糖有什么危害？ 23. 人体哪些系统能调节血糖？ 24. 影响血糖升高和降低的因素有哪些？ 25. 什么是胰腺和胰岛素？ 26. 胰岛素可能出现哪些问题？ 27. 什么是葡萄糖耐量？ 28. 为什么糖耐量减低者转化为糖尿病的危险性是正常人的100倍？ 29. 什么是胰岛素抵抗？ 30. 哪些人群易患糖尿病？.....第二篇 糖尿病的治疗第三篇 糖尿病的调理第四篇 糖尿病食谱附表一 常见食的血糖生成指数表附表二 常见食物的膳食纤维含量100g附表三 中国居民膳食热量推荐摄入量与膳食营养素参考摄入量附录一 第一周糖尿病患者家常食谱（每日提供1600kcal）附录二 第二周糖尿病患者家常食谱（每日提供1600kcal）附录三 第三周糖尿病患者家常食谱（每日提供1600kcal）参考文献

## 章节摘录

书摘 1. 什么是糖尿病？中医如何看待糖尿病？ 糖尿病，顾名思义是一种由于血糖升高而导致尿中有糖的疾病。现代医学发现它是一种常见的内分泌疾病，是遗传因素与环境因素长期共同作用而导致的一种慢性、全身性、代谢性疾病。患者有糖、脂肪、蛋白质、水、盐和酸碱等代谢紊乱。祖国医学认为糖尿病是一种非常古老的疾病，是甜性多尿的意思，在中医属“消渴症”的范围，有消瘦、烦渴的症状，此病多由于平素贪嗜醇酒厚味，内热化燥，消谷伤津，以致肺、胃、肾阴虚燥热，发为消渴。中医在治疗上宜以滋阴清热生津为主，并随证佐以益气、固涩、温阳、活血。

2. 我国的糖尿病患者有多少？ 目前，全世界糖尿病患病率都在增加，增长特别快的是从穷到富的发展中国家，我国糖尿病患病率为5.5%，仅次于印度，居世界第二位，全世界每五个糖尿病患者中就有一个是中国人，并且糖尿病的患病率正以每年0.1%的速度递增，相当于每天至少增加3000~4000个糖尿病患者；已确诊的糖尿病患者达4.500万人左右，血糖增高而又未达到糖尿病水平者近6000万人。在20世纪80年代，我国糖尿病发病率仅为全国人口的0.67%，1996年的统计上升到了3.2%，现在北京、上海等地发病率已经超过了10%。目前我国糖尿病发病率呈现逐年上升趋势。每年用于治疗糖尿病的医疗费用高达833亿元。

3. 我国糖尿病发病情况有什么特点？ 糖尿病患者中以II型糖尿病为主：虽然糖尿病分四种类型，但患病率增长最快的就是II型糖尿病，我国 II型糖尿病患者所占的比例高达93%以上。

存在大量血糖升高者：血糖高但不到糖尿病水平的人大有人在，他们就是糖尿病患者的后备军。全国血糖高者接近8%，总人数已接近1亿。

发病年龄年轻化：以前糖尿病发病多在60岁左右，现在有相当一部分20~30岁的年轻人患上了糖尿病，甚至连有些儿童都加入到II型糖尿病的队伍中来了。我们有时看到个别小孩极胖，脖子和腋窝呈黑色，其血糖高到可以诊断为糖尿病了，他的家长看到孩子的脖子又黑又粗糙，责怪孩子怎么老不洗脖子，殊不知这种粗黑是“黑棘皮病”，是肥胖引起的胰岛素抵抗的结果，除了减肥以减轻胰岛素抵抗之外别无选择，这种“黑棘皮病”，的脖子是根本洗不干净的。

糖尿病发病地区不平衡：不同省份相差悬殊，同一地区也差别巨大。一般城市比农村高，但在大城市的城乡结合部，糖尿病患者数后来居上。P2-3

# 《糖尿病营养调理268招》

## 编辑推荐

来自营养医师的指导，为糖尿病患者答疑、解惑、支招，让您受益一生的营养调理手册，使你拥有健康的理念和健康的人生。您也许不是一位营养专业人员，但看过《糖尿病营养调理268招》后，您学会了使用糖尿病营养治疗的“武器”，与糖尿病及并发症做“斗争”，您不需再因为对糖尿病营养治疗的无知付出代价。《糖尿病营养调理268招》详细讲述了糖尿病的基础知识、营养治疗以及伴有其他疾病的饮食问题，从食谱入手，直接解决患者“我能吃什么?我应该吃多少?我应该怎么吃?”的问题。覆盖面广，便于患者及其家属掌握，患者在病情发生变化时便于查阅。

# 《糖尿病营养调理268招》

## 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)