

《打败糖尿病》

图书基本信息

书名：《打败糖尿病》

13位ISBN编号：9787300089287

10位ISBN编号：7300089283

出版时间：2008-1

出版社：中国人民大学出版社

页数：234

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

《打败糖尿病》

内容概要

《打败糖尿病》

作者简介

《打败糖尿病》

书籍目录

第1章 什么是糖尿病和前期糖尿病 糖尿病的形成、种类及其并发症第2章 体重增加的原因：有关肥胖的数学 卡路里的秘密第3章 美国糖尿病预防计划 最完整、最权威的糖尿病临床研究第4章 打败糖尿病：改变生活方式 改变生活方式治疗计划第5章 改变的关键：活动与运动 活动？运动？还是双管齐下？第6章 如何为改变生活方式做准备 准备5阶段：思考前期、思考期、准备期、行动期和维持期第7章 如何完善生活环境 4个风向标：身体环境、饮食环境、情绪环境和感知环境第8章 如何设定减肥目标 3个目标：减重目标、营养目标和活动目标第9章 如何克服减肥困难 扫除障碍5步走第10章 如何坚持新的生活方式 3个办法：跟进计划、记录数据和获得支持第11章 流行的减肥方法 节食计划？减肥药？还是外科手术？第12章 如何改变饮食习惯 糖尿病预防计划16步第13章 三个患者的真实故事第14章 结束语附录A 营养与减肥附录B 购物计划附录C 膳食计划附录D 点心计划附录E 营养计划致谢

《打败糖尿病》

章节摘录

第1章 什么是糖尿病和前期糖尿病：在过去的50年中，患2型糖尿病的人数急剧增长，而且越来越多的人血糖升高，虽然没有达到糖尿病的标准，但这对健康也是非常有害的。像这种情况，过去被称为葡萄糖耐量减低或者前期糖尿病。如果您的血糖正常，或者您患有前期糖尿病，这本书中的内容将帮助保护您的身体健康，也许能够帮您彻底消除糖尿病及其严重的长期并发症。如果您已患有2型糖尿病，书中内容将帮助您掌握如何控制病情，改善血糖水平，或许可以令您减少一些药物治疗。您将了解到的是关于生活的内容，它并非要让您有什么彻底的改变，或者是对您的饮食和锻炼有极高的要求，它只是要求您适当地改变您的生活方式。本章将介绍什么是糖尿病，怎样看待食物中的营养物质，以及新陈代谢紊乱是如何影响整体健康的。然后，我们将讨论为何会出现肥胖症、前期糖尿病、糖尿病和心脏病的大流行。当您明白生活方式对这些问题来说有多么重要时，您就会认识到改变生活方式的原因和方法具有多么重大的意义。血糖和胰岛素：首先，您需要对正常的新陈代谢有一些初步了解，才能明白为何我们中的许多人患有前期糖尿病或是糖尿病。新陈代谢体现了机体储存能量的过程：以脂肪的形成或者是通过燃烧来供能以满足生长发育和机体活动的能量需要。

《打败糖尿病》

编辑推荐

《打败糖尿病》以最完整、最系统的临床试验为依据，全美“年度最佳医师”向糖尿病发起进攻！《打败糖尿病》的主要目的是向您阐述现今的典型生活方式对糖尿病发病的影响，并给您一些已经得到研究证实的应对策略，以达到改善糖尿病患者和糖尿病易感人群健康状况的目的。我们将集中讨论您在日常生活中能够做到的改变，例如如何购买食品，如何计划三餐，如何烹调食物，甚至如何改变您的饮食观念。我们还将关注那些能够使体重减轻，使肥胖症、糖尿病、心血管病有所改善的运动方式。此外，如果您或者您的亲朋好友患有1型或2型糖尿病而且必须接受药物治疗，那么《打败糖尿病》中关于生活方式与糖尿病、生活方式的调节与药物治疗之间的复杂关系的讨论也可以使您有所获益。

《打败糖尿病》

精彩短评

- 1、大学时代跟着翻译的书，整理书柜时候偶然想起来了，那寒冷的冬天都是在去家教的公交上一点一点翻译的啊~~怎么感觉跟血泪史似的~@巧巧鱼
- 2、感觉有别于前几本
- 3、作者是全美"年度最佳医师"，他的论述很清晰明了，不像有的就是说个大概，病因到底怎么回事，病能不能治，怎么治都交代不清楚，只是含糊地说注意饮食注意锻炼。其实对糖尿病还有很多没有攻克难关，作者在书里也没有妄下结论，而是基于丰富的临床试验给出了科学的解释与建议。
- 4、不适合中国人吧，上面的很多都是针对老外的。悲剧了
- 5、现在的书好少写1型糖的呀。
- 6、希望能打败糖尿病
- 7、很不错的书，值得向大家推荐一下
- 8、一个字：减肥；不适用于非欧美人民
- 9、打败糖尿病
- 10、书很好，是实用
- 11、作为一个正经八百被此病纠缠几年了的病人来说,要忍不住给它打个5分的高分.因为有这个病,所以对此病的了解总是十分有需求,会四处搜索有关的资料.但不知道是所找到的资料都太浅显,还是我之前的医学知识积累不够,一直没有把这病怎么回事弄懂.恐怕更多糖友在控制血糖的艰难历程里,也一直不明白身体为什么会和我们开了如此玩笑,不知道那几个大于7的数字为什么会折腾得我们日夜被恐惧纠缠.而也只是大夫说要如何如何就如何如何了吧?这本书开篇就把糖尿病的病理说得很清楚,我也因此明白了胰岛素的作用是什么,胰岛素抵抗又是什么,为什么锻炼可以降低血糖,用什么样的方法可以减少糖尿病并发症,糖尿病并发症的危险和风险指数是什么,我们如何控制也可以长寿.....在指导如何通过锻炼和饮食来控制体重的篇章里,很多表格和心理指导非常实用.其实很多我之前也已经做到,但是再看一遍时还是会被书中肯实用的指导打动,并加强了控制的信心.很感动书里会有很多很贴心的话.只有深被此病困扰的朋友才会理解,控制血糖在一个正常的范围内,实在不是一件说说就能随便成功的事.它需要太长时间的努力和很多决心耐心.甚至有的时候,你的医生也未必能体会你的辛苦.在这本书里,我第一次看见理解这些辛苦的语句,心下起码得到一些安慰.一切即使并不容易,但是对于我们自己的身体,自己还是要为自己负更多的责任....书中有一个观点带给人以希望,据说2型糖尿病通过控制是有希望逆转的.尽管学界对此说还有很多争议,但我宁愿相信它得以成立.这样我们的努力还有一线曙光.路漫漫其修远兮.希望在这本书的陪伴下,更多的病人可以缓解病情的发展,建立起科学健康的生活方式,在不懈的努力下,过上平安幸福的生活. 阅读更多 ’
- 12、前两天去医院看病人，带了一本做为礼物。病房里的其他人竟然也都很感兴趣，传着看起来。现在糖尿病的发病率真是高啊，预防为上。
- 13、题目应当改成预防糖尿病

《打败糖尿病》

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