

《吃掉糖尿病》

图书基本信息

书名：《吃掉糖尿病》

13位ISBN编号：9787509121757

10位ISBN编号：7509121752

出版时间：2008-11

出版社：人民军医出版社

页数：173

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

《吃掉糖尿病》

前言

糖尿病是一种以糖代谢失常为主要特征的常见慢性内分泌疾病，发病的原因包括家族遗传、肥胖、活动不足、饮食不当、精神压力、病毒感染等。目前，糖尿病已成为世界三大疑难病症之一。饮食治疗是当今医药学界治疗糖尿病的“三大利器”（即药物、饮食和运动）之一。不论是何种类型糖尿病、病情轻重与否、有无并发症及应用口服药还是应用胰岛素，都应长期坚持饮食调养，以防止或延缓糖尿病慢性并发症的发生和发展，从而实现患者的健康和长寿之梦。由于饮食习惯、食物种类和烹调方法的多样性，许多人常为合理选择饮食感到为难。对糖尿病患者而言，需要在掌握饮食治疗基本原理和原则的基础上，了解各种常见食物对血糖、血脂和血压的影响，并结合自身特点将其应用于日常生活中，才能获得实际的益处。如果你吃得科学、合理，则在享受口福的同时还可以吃出健康、长寿、快乐和美丽，甚至可以吃掉糖尿病；而如果吃得不科学、不可理，则会吃出疾病。然而，在我们的日常生活中，有些糖尿病患者的治疗思想却一直停留在“降糖”上。更为可怕的是，很多糖尿病患者对平时应该吃什么，怎么吃并不清楚，致使病情控制不良，并影响了药物治疗。能否“吃”掉糖尿病？怎样科学地搭配食物并使人体摄入均衡营养，以满足身体及生理活动所需，正是本书要与患者共同分享的话题。本书从功效、宜忌、配伍等方面向你推荐了日常生活中对糖尿病有利的100多种食物，读者可以轻松地了解食物功效，并根据自身的情况科学、合理地选用食物。果蔬、干果、谷物和豆类等，这些看似普通的食物却可以纠正代谢紊乱，从而可使血糖、尿糖、血脂达到或接近正常状态。多种食疗方均由饮食专家精挑细选，能帮助患者有效控制血糖及消除“三多一少”的困扰。另外，书中还向你推荐四季养生食谱、不同病患的养生食谱及与“吃”相关的知识，从而顺利地进行糖尿病治疗和健身养生。

《吃掉糖尿病》

内容概要

《吃掉糖尿病》将为你提供科学实用的营养康复指导。《吃掉糖尿病》从基本的饮食营养知识入手，向你介绍了适宜糖尿病患者食用的4种食用油、6种营养品、7种干果、11种茶饮、9种肉类、12种谷物豆类以及66种果蔬的功效和禁忌，还有专家为不同类型糖尿病患者量体定制的数十道食谱。《吃掉糖尿病》旨在全面指导你合理搭配饮食，有效控制血糖，不再为饮食发愁！书中文字通俗易懂，重点突出，叙述清晰，查阅方便，附有实物彩色照片，是糖尿病患者的养生宝典。

糖尿病是一种终身性疾病，它严重干扰着人们的工作和生活。如果你是糖尿病患者，如果你有空腹血糖增高或糖耐量降低的情况，如果你的家人正在遭受糖尿病的困扰……

《吃掉糖尿病》

书籍目录

第一章 来自中医专家的忠告：糖尿病患者健康始于吃 （一）饮食疗法的重要性 （二）饮食疗法的原则 1. 控制总热量 2. 补充营养素 3. 供给膳食纤维 4. 补充维生素和微量元素 5. 限制盐的摄入 6. 不宜饮酒 （三）饮食疗法的计算 1. 掌握食物的血糖生成指数 2. 了解体质指数和标；佳体重 3. 合理计算每日总热量 4. 确定每日营养素的摄入量第二章 来自中医专家的指导：聚焦患者好营养 （一）水果——谁说糖尿病患者不能吃 1. 可以降低血糖的水果 草莓 番荔枝 木瓜 桃子 杨桃 2. 可以调节糖代谢的水果 猕猴桃 柚子 苹果 3. 可以修复胰岛细胞的水果 樱桃 芦梨 番石榴 菠萝 ...

...第三章 来自医学专家的建议：糖尿病患者的通用食谱第四章 来自中医专家的食疗良方：辨体营养，对“证”进食附录 医学专家对糖尿病患者的提醒

第一章 来自中医专家的忠告：糖尿病患者健康始于吃

(一) 饮食疗法的重要性 俗话说：“药补不如食补”。食补就是通过调整平常饮食的种类和方式等，以求维护健康及治疗疾病的一种方法，它能起到药物所无法起到的作用。许多科学研究实践证明，合理控制饮食是使糖尿病患者维持理想体重及代谢平衡的根本措施。糖尿病患者进行饮食控制后，可以减轻胰腺的负担，使B细胞功能逐渐恢复且纠正代谢紊乱，从而降低血糖、血脂和血压。肥胖者通过控制饮食可以减轻体重，改善代谢紊乱状况，提高胰岛B细胞的敏感性，推迟合并症发生的时间。合理的饮食控制还可以保证孕妇和胎儿的健康和糖尿病儿童的正常发育。在我们的生活中，有很多纯天然食品可以用来养身祛病。我们所吃的饭菜、果品、肉食等，都含有大量的蛋白质、氨基酸、维生素和人体必需的各种微量元素等成分，食用后可以满足人体对营养的要求；还含有能够直接治疗疾病的有效成分，能提高人的防病抗病能力、增强体质及推迟衰老。然而，可悲的是，随着现代人生活方式的改变，食物类型和方式发生了巨大的改变，精米精面替代了粗米粗面，大鱼大肉成为菜肴的主体，人们过多食用含糖和脂肪较高的食物，而维生素C、钾、淀粉、纤维素及人体必需的氨基酸却摄入越来越少，人体因不能适应生活方式的改变，而导致“富贵病”的出现。作为一名糖尿病患者，必须纠正自己的饮食习惯、饮食喜好及饮食方法，并合理控制自己的膳食结构，这对于控制血糖，预防和治疗并发症都是极为有益的。只要重视和坚持饮食治疗，糖尿病的药物疗法才能行之有效。

(二) 饮食疗法的原则

糖尿病患者要享受健康饮食，是一件很不容易的事，这需要患者掌握许多有关糖尿病饮食的知识，也是许多人很难做到的原因。为使饮食疗法取得成功，糖尿病患者应牢记以下要点：

《吃掉糖尿病》

编辑推荐

糖尿病能否“吃”掉？怎样科学地将食物经合理搭配后能使人体摄入均衡营养，以满足身体及生理活动所需，这正是《吃掉糖尿病》要与患者共同分享的话题。《吃掉糖尿病》从功效、宜忌、配伍等方面向您推荐了日常生活中对糖尿病有益的一百多种食物，使您可以轻松地了解食物功效，并根据自身的情况科学、合理地选用食物。

《吃掉糖尿病》

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