

# 《降低糖尿病血糖值》

## 图书基本信息

书名：《降低糖尿病血糖值》

13位ISBN编号：9787538156324

10位ISBN编号：7538156321

出版时间：2009-1

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：主妇之友社

页数：163

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)

# 《降低糖尿病血糖值》

## 内容概要

《降低糖尿病、血糖值》教你认识血糖值与身体健康的关系、调节饮食，改善向血糖、降低血糖值的特效食物，可降低血糖值的美食，可降低血糖值的饮品，通过动作和穴位按压压来降低血糖。

# 《降低糖尿病血糖值》

## 作者简介

板仓弘重，毕业于日本东京大学医学部，曾任过美国加利福尼亚大学心脏血管研究员，东京医学部讲师及国立健康、营养研究所临床营养部部长。现为该研究所的名誉成员，日本临床营养学会理事长。对红酒和可可中含有的多酚进行了大量研究。著有《抗氧化食品守护健康》、《胆固醇医学》等。

## 书籍目录

### 第1章 血糖值与身体健康的关系

血糖值升高的现象在逐年增加  
高血糖给人体带来各种各样的损害  
引发高血糖的诸多危险因素  
内脏脂肪的增加会使高血糖症恶化  
糖尿病的诊断标准与检查方法  
糖尿病的4个种类与血糖值的控制方法  
忽视高血糖，容易引发并发症  
有助于预防与治疗的血糖值自我检查方法  
专栏通过掌纹可知血糖是否异常

### 第2章 调节饮食，改善高血糖

在饮食上多加重视并做适当运动，可以降低血糖值  
均衡进食，胜于吃药  
了解油脂的种类，适当摄取  
在允许的总热量范围内，也可以吃一些甜点  
水分补给对维持血糖值稳定非常重要  
限制摄糖量，对降低高血糖值快速有效  
防止血糖值上升的食物组合  
享受外出就餐的乐趣  
专栏闷热的夏季，我们更要注意降低血糖值

### 第3章 可降低血糖值的特效食物

洋葱  
苦瓜  
香菇  
红薯  
卷心菜  
冬瓜  
黑豆  
山芋  
黄麻  
干萝卜丝  
紫菜  
苹果  
麦茶  
番茶  
乌龙茶  
鞣鞣荞麦茶  
玉米茶

专栏按顺序进食各类食品可抑制血糖值急剧上升

### 第4章 可降低血糖值的美食

煎纳豆  
魔芋纳豆·海带纳豆  
黑醋腌蒜  
醋腌黑豆  
醋腌卷心菜心  
醋拌小沙丁鱼  
洋葱蒜汤

## 《降低糖尿病血糖值》

烤芹菜

蜜饯梅子干

黑芝麻豆渣

小豆南瓜

洋葱南瓜

生蔬菜汁

红葡萄酒泡蔞头

煮西瓜汁

醋腌香蕉

苹果琼脂

芦荟果子露

黑蜜芦荟

肉桂西红柿

专栏咀嚼的次数越多，越容易将活性氧消除

第5章 可降低血糖值的饮品

洋葱薄皮茶·洋葱裙带菜汤

泡大豆汁

海带粉汁

五谷牛奶

黑米饮料

豆奶蔬菜汁

花生薄皮汁

醋泡鸡蛋

酶饮料

生姜绿茶

栗子蘑乌龙茶

苦瓜种子茶

黑豆咖啡

芦荟柠檬酒

猕猴桃酒

专栏两顿饭的中间通过舔舔糖球来控制血糖值

第6章 通过动作和穴位按压等方式降低血糖佳

投球动作

躺着做的体操

水平踏步

深呼吸动作

按揉腿肚子

按揉手心

两点穴位按压

手心、手背的穴位

辣椒贴

指尖伸展运动

揉搓趾尖

牙刷按摩足底

反复入浴法

# 《降低糖尿病血糖值》

## 章节摘录

插图：

# 《降低糖尿病血糖值》

## 编辑推荐

香喷喷的嫩煎猪肉，烤苹果，蜜饯梅子干、爽口的豆奶蔬菜汁，生姜绿茶。数十种特效美食让你在回味无穷中轻松降低血糖值！《降低糖尿病、血糖值》全面解读人体血糖值知识。简单、有趣的运动和游戏助你摆脱药物、走向健康。

## 《降低糖尿病血糖值》

### 精彩短评

- 1、刚翻了一下，感觉写得比较细致。这本书是从生活的角度而不是医疗的角度来谈这个问题的，而生活上不太注意，是现代人的大问题，所以本书可以帮助自己改进生活品质，尽管我没有糖尿病。

# 《降低糖尿病血糖值》

## 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)