

《降低血糖特效食谱》

图书基本信息

书名：《降低血糖特效食谱》

13位ISBN编号：9787506457163

10位ISBN编号：7506457164

出版时间：2009-7

出版社：中国纺织出版社

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：111

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.tushu000.com

《降低血糖特效食谱》

内容概要

《降低血糖特效食谱》特色：149道降血糖食谱：营养师提供专业营养分析、降低血糖功效，帮助您循序渐进调理身体，有效降低血糖、血脂，吃得更健康、更安心。有效降低血糖的饮食要诀：专家告诉您如何运用健康食材，吃对食物降低血糖。19类降低血糖明星食材：糖尿病患者须知的健康食材排行榜，对症食疗降血糖。

《降低血糖特效食谱》

书籍目录

Part 1 认识糖尿病。降低血糖血糖升高就是得了糖尿病？常吃甜食，就会患糖尿病？哪些人易得糖尿病？糖尿病会遗传吗？糖尿病患者会出现哪些症状？糖尿病有哪些类型？怎样才能有效控制血糖？战胜高血糖的大关键Part 2 降低血糖特效食谱1道五谷杂粮 苹果小米粥 玉竹糙米粥 蔬菜双米粥 发芽米寿司 鲑鱼饭团 健康杂粮粥 海苔糯米卷 紫米豆皮 养生紫米糕 南瓜荞麦面 什锦烩饭 燕麦奶茶 南瓜馒头 燕麦馒头黄豆 凉拌冻豆腐 凉拌香椿豆腐 油豆腐炒茄子 咖喱番茄

《降低血糖特效食谱》

编辑推荐

吃出健康，效果立见。吃对食物有效降低血糖，营养师推荐149道高纤低糖食谱，19类降低血糖明星食材，有效降糖饮食秘诀大公开。

《降低血糖特效食谱》

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.tushu000.com