

《糖尿病食疗10大法》

图书基本信息

书名：《糖尿病食疗10大法》

13位ISBN编号：9787535957108

10位ISBN编号：7535957102

出版时间：2012-10

出版社：广东科技出版社

页数：162

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

前言

在我国，糖尿病是一个既古老又年轻的疾病。说它古老，是因为早在2000多年前的《黄帝内经》中，就有关于这种疾病的记载；说它年轻，是因为它病势鸱张，发展迅速，有如年轻人生长迅速，并且有年轻化的趋势。说当前我国糖尿病发展迅速，一点也不夸张。有关资料显示：目前，我国糖尿病患者已经达到5000万人，为仅次于印度的世界第二糖尿病大国。在此基础上，还以每天至少3000例的速度递增，每年新增病例约120万！据有关专家预测，随着社会经济的迅速发展，肥胖患者的显著增加，加上人口老龄化等因素的影响，不久的将来，我国将成为世界上糖尿病患者最多的国家，糖尿病的治疗费用也将大幅度增加，对我国人民的健康、国民经济的可持续发展造成严重的潜在威胁。《黄帝内经》在《素问·通评虚实论》中说：“凡治消瘴……肥贵人，则高粱之疾也。”又在《素问·奇病论》中说：“夫五味入口，藏于胃，脾为之行其精气，津液在脾，故令人口甘也，此肥美之所发也，此人必数食甘美而多肥也。肥者，令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴。”经文所说的“消瘴”、“消渴”，相当于现代医学所说的“糖尿病”（见后述），句中“高粱”通“膏粱”，指“甘美而多肥”的“肥美”饮食。据此说明，糖尿病的发病，“甘美而多肥”的“肥美”饮食为其主要因素，“入口”为其主要途径。用句通俗的话说，这种病就是“吃”出来的。实际情况正是这样，随着我国的经济建设迅速发展，人民的生活水平大幅度提高，不少人经受不住美食的诱惑，尽情享受大鱼大肉、多油多糖的“肥美”饮食生活，以致“内热”、“中满”，“其气上逆”，纷纷发为糖尿病。现代医学认为，人体有三大供能物质：糖类、脂肪和蛋白质。人体对这三大物质的需要量，不但有一定的数值，而且有一定的比例，营养学的术语叫“营养均衡”。上述3种物质互相转化，其均衡状态受体内一种叫做“胰岛素”（见后述）物质的调节。改革开放以来，不少人享受着高营养饮食的生活，结果导致营养过剩，过多的糖分滞留于体内，使血糖超过正常标准，引起糖尿病发病率大幅度上升。由于糖尿病的基本病理特点是营养失衡，糖分过多而为疾，因此，以偏纠偏、纠偏求平为治疗本病的基本原则。由于糖尿病的“糖”都是由口吃进去的，口负有百分之百的责任，因此，谁的责任谁承担，由口来把糖尿病摆平，也是合情合理的事。由于平常食用的食物很多，其中对于糖尿病的治疗有的有利，有的无利，有的甚至还有害，因此，从常用食物中，挑选对糖尿病治疗有效的食物进行烹饪食用，而避免食用那些对糖尿病治疗无效甚至有害的食物，实为一种科学有效的良法。迫于当前糖尿病的时代特点，笔者以中医辨证施治理论为指导，以现代医学科研成果为参考，以中西医结合参为手段，以提高临床疗效为目的，将中医的糖尿病证候与西医的糖尿病病理、中医的食物性味与西医的食物成分进行综合分析和一体化研究，并结合多年来尤其是近几年来挑食防治糖尿病的经验，编成此书。本书概述部分主要介绍与挑食治疗糖尿病相关的一些基本知识，分论各章以中医证型为纲，将糖尿病分为气虚、血虚、阴虚、阳虚、火热内盛、湿浊内盛、气机郁结、瘀血内结共8个基本证型，每个证型下又分为典型和非典型2种情况，分别简要介绍其挑食治疗的规律和方法。本书对于每个证型的挑食治疗，按下述统一体例进行编写：临床表现、治疗方法、挑用食物。在每证的“挑用食物”中，一般挑选2味谷物、2味荤菜、4味素菜、1味水果，另加1味药物，以供必要时制作药膳之用。所挑选的食物、药物，皆为常用之品，物产丰富，随取随得，基本上可以满足有关患者的饮食所需。对于每味食物，按“概说”、“中医学认识”、“现代医学研究”、“服用方法”、“注意事项”的统一体例进行介绍。本书所挑选的食物，营养丰富，食效独特，平和无副作用，平常易得，针对性强，适用性广，养生效佳，治病效好，为下列4类人所必需。

1. 确诊为糖尿病的患者 这类人体内不但营养失衡较为严重，血糖浓度严重超标，而且多种物质可发生同步紊乱，多个组织、器官的功能也可受到严重干扰而发生同步损害。本书所挑选的食物，紧紧围绕糖尿病的上述特点，照顾周到，具有多方位的纠偏功能：具有良好的降血糖作用。糖尿病患者在进行有关药物治疗的基础上，辅以这些食物烹饪食用，能有效地以偏纠偏，降低血糖，切断病势发展，促进病情好转。对多种营养物质如蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等，可进行同步调节。可同步改善胰岛B细胞以及其他多个器官、多个系统的功能，优化整个机体的生理环境。
2. 糖尿病“后备军” 有相当一部分人，其血糖数值介于糖尿病和正常人之间，即未达到确诊糖尿病的标准但又高于正常生理值，诊断术语称作“糖耐量受损”和(或)“空腹血糖受损”。这类人虽然不是糖尿病患者，但其机体内部的血糖调节机制已经受到损害，为糖尿病的“后备大军”，若不及时采取干预措施，随时可“改编”为“正规军”。本书所挑选的食物，具有多方位的防病保健作用，对于正式的、体内血糖偏颇严重的糖尿病患者都有良好的防治作用，何况病情相对较轻的“后备军”呢？这类人由于机体受损害较轻，血糖偏颇不太严重，故

《糖尿病食疗10大法》

一般不必草率服药，单用本书挑选介绍的食物进行辨证食用，再辅以适宜的运动疗法，就能食到糖平，退出“后备军”行列。

3. 糖尿病的“亲朋好友” 有关研究认为：高血压、高血脂、冠心病这3种“现代文明病”，是糖尿病的“亲朋好友”，关系极其密切。这是因为：这几种疾病与糖尿病存在共同的病因基础，共同的病理机制，四者常互相转化而互为因果，互相并发而混合存在。由于本书所挑选的食物具有多方位的防病保健作用，因此上述几种“现代文明病”患者依法烹饪食用，可在有效治疗的同时，防止其向糖尿病转化。糖尿病患者依法食用这些食物，可在防治糖尿病的同时，也有效防止包括上述几种“现代文明病”在内的多种并发症的发生。

4. 一般健康者 由于本书所挑选介绍的食物具有营养丰富、平和无副作用、养生效佳和适用性广的显著特点，故对于目前无病无痛的健康者，也有非常高的实用价值。从预防为主的角度看，目前处于健康状态的人，在本书所介绍的食物中，根据自己的体质情况，按照本书所介绍的方法挑选烹饪食用，对于养生保健，防“糖”于未然，是肯定有好处的。新的时代，是人们热衷于饮食养生、追求健康长寿的时代，也是攻克糖尿病进入关键时刻的时代。值此特殊时刻，笔者谨以一份小小的礼物——《糖尿病食疗10大法》奉献给广大朋友。本书在编写过程中，参考了一些学者的著作和论文，谨向这些学者致以衷心的感谢！在此，愿和广大朋友一道，携手并肩，增强信心，知难而进，挑战“糖”魔！祝各位朋友吃(撤)掉糖疾，饮(引)出健康，永葆青春，咸登寿域！ 编者

《糖尿病食疗10大法》

内容概要

《糖尿病食疗10大法》所挑选的食物，食效独特，无副作用，平常易得，针对性强：如果您是糖尿病患者，请读《糖尿病食疗10大法》；如果您属于糖尿病前期，请读《糖尿病食疗10大法》；如果您身体健康而想预防糖尿病，请读《糖尿病食疗10大法》；如果您有高血压、高血脂等与糖尿病密切相关的疾病，请读《糖尿病食疗10大法》。

书籍目录

第一章 概述

- 一、挑食治糖，纠偏求平
- 二、弄懂几个概念
- 三、糖尿病诊断标准
- 四、挑食治疗糖尿病的依据——食物性能学
- 五、挑食治疗糖尿病的原则——中西合参
- 六、改善糖尿病病理的食物成分

第二章 气虚型糖尿病挑食治疗法

- 一、典型气虚型糖尿病挑食治疗法
- 二、气虚下陷型糖尿病挑食治疗法
- 三、医案

第三章 血虚型糖尿病挑食治疗法

- 一、典型血虚型糖尿病挑食治疗法
- 二、血虚发热型糖尿病挑食治疗法
- 三、医案

第四章 阴虚型糖尿病挑食治疗法

- 一、典型阴虚型糖尿病挑食治疗法
- 二、阴虚阳亢型糖尿病挑食治疗法
- 三、医案

第五章 阳虚型糖尿病挑食治疗法

- 一、典型阳虚型糖尿病挑食治疗法
- 二、阳虚失约型糖尿病挑食治疗法
- 三、医案

第六章 火热内盛型糖尿病挑食治疗法

- 一、典型火热内盛型糖尿病挑食治疗法
- 二、热结胃肠型糖尿病挑食治疗法
- 三、医案

第七章 湿浊内盛型糖尿病挑食治疗法

- 一、典型湿浊内盛型糖尿病挑食治疗法
- 二、湿郁化热型糖尿病挑食治疗法
- 三、医案

第八章 气机郁结型糖尿病挑食治疗法

- 一、典型气机郁结型糖尿病挑食治疗法
- 二、气郁化火型糖尿病挑食治疗法
- 三、医案

第九章 瘀血内结型糖尿病挑食治疗法

- 一、典型瘀血内结型糖尿病挑食治疗法
- 二、瘀热内结型糖尿病挑食治疗法
- 三、医案

第十章 隐潜型糖尿病挑食治疗法

- 一、概说
- 二、答疑
- 三、治疗方法

第十一章 兼证复杂型糖尿病挑食治疗法

- 一、概说
- 二、医案

《糖尿病食疗10大法》

版权页：插图：一般人提到“挑食”这个词时，都会联想到小儿，因为小儿最易养成挑食这个习惯。提到“小儿挑食”，几乎没有人不认为是个坏习惯，道理很简单：选东西、拣东西、剔东西的过程叫“挑”，一大堆东西，只挑出其中的一部分，则“挑”字里面含有“偏”的意思。据《灵枢·五味》、《素问·藏气法时论》等篇记载，自然界供人们食用的食物，可分为谷、果、畜、菜四大类，每类中又有许多种。《素问·藏气法时论》说：“五谷为食，五果为助，五畜为益，五菜为充。气味合而服之，以补精益气。”意思是说：食物中含有气和味这两种物质，但食物种类不同，其中气和味的含量和性质各有所偏，人们必须对这四类食物杂而食之，“合而服之”，才能收到“补精益气”而养·生保健的良好效果。现代营养学研究认为，自然界供人们食用的食物，可分为动物性、植物性、矿物性等几大类，每类中又有许多种。维持人体生命活动的营养素，有蛋白质、脂肪、糖分、维生素、矿物质和水共六大类，这六类营养素蕴含在各种食物之中。因此，人们必须一日三餐地不断进食，才能不断地补充体内的营养素，将人体的生命活动保持在正常状态。各种食物中的营养素，从种类到含量都多少有偏，不尽相同；人体所需的营养素，从种类到比例也都多少有偏，不尽相同。这两个“多少有偏，不尽相同”合到一起，决定了人们在饮食过程中，必须对各种食物杂而食之，合而补之，一才能保持人体的各种营养素在生理需要上的动态均衡，也才能对健康有益。话说回来，小儿处于生长发育时期，营养必须全面补充，均衡占有，才能对生长发育有利。如果小儿养成挑食的习惯而偏食某种食物，气与味或多或少地不相合，各种营养偏颇而失却均衡，必然对生长发育不利，当然是个坏习惯。但是，糖尿病患者的体质较为特殊，体内的营养状况有个显著特点：偏。主要是血中糖分严重偏高，超过了正常的生理数值。一糖既偏，诸紊相随。脂肪和蛋白质甚至维生素、矿物质和水的代谢也发生了紊乱，使体内营养处于严重的偏颇失衡状态，多种组织和器官从形质到功能，也可因营养失衡而发生严重损害，进而引出许多严重并发症而危及生命。中医治病有个法则叫“以偏纠偏”，意思是说：人在发生疾病时，体内的阴阳气血会失去健康时的平和状态，在某个方面发生偏颇。此时，要仔细诊断，看是什么东西、什么地方偏，偏的程度如何，然后运用适宜的药物，把偏的方面纠正过来，就可以回复到“阴平阳秘，精神乃治”（《素问·生气通天论》），即阴阳气血平和的健康状态了。例如：人在发烧时，运用寒性的药物，可以把其烧退掉，这种用寒药退烧的治疗方法，就叫“以偏纠偏”。《黄帝内经》在《素问·至真要大论》中所说的“寒者热之，热者寒之，温者清之，清者温之，散者收之，抑者散之，燥者润之，急者缓之，坚者软之，脆者坚之，衰者补之，强者泻之”，以及其他篇章中所说的“盛者泻之，虚者补之”等，就是对“以偏纠偏”治疗法则的全面总结。现代医学虽然没有“以偏纠偏”这个术语，但“以偏纠偏”的方法却在普遍应用。例如：人体发热而打退热针，用的就是“热者寒之”纠偏法；人体长了肿瘤而将它切掉，用的就是“盛者泻之”纠偏法等。由于“以偏纠偏”疗法能把人体已经有所偏颇的阴阳气血恢复到原有的平和状态，所以“以偏纠偏”法又可称作“纠偏求平”法，实为一种正确而又科学的治病良法。这种治疗方法不但适用于中医，也适用于西医；不但适用于一般疾病，更适用于糖尿病。由于糖尿病“糖”与口和食物的关系密切，口把富含营养成分的食物长期过量地吃入体内而引起该病，因此，追究口和食物的“责任”，运用饮食疗法治疗糖尿病，已成为国内外广大学者的共识。由于糖尿病的基本病理特点是营养偏颇失衡，糖分过多而为疾，因此，饮食治疗的关键是采取相应的。“纠偏”措施，把过多的糖分降下来，再把因血糖过高而引起的各种不良生理状态也纠正过来。由于平常食用的食物种类很多，食物中所含的物质成分有的对治疗糖尿病有利，有的对糖尿病无利甚至有害，因此，从常用食物中挑选对于治疗糖尿病有利的食物进行烹饪食用，则为纠偏求平治疗糖尿病的具体方法。为了增强挑食纠偏治疗糖尿病的准确性和灵活性，现将与糖尿病有关的某些概念及其他相关知识作些简要介绍。

《糖尿病食疗10大法》

编辑推荐

《糖尿病食疗10大法》指出营养失衡是糖尿病的特点，以偏纠偏是其食疗的原则。“糖”是由口进来的，再由口来摆平，合情合理。《糖尿病食疗10大法》采用“挑食”的方法，从常用食物中挑选出对糖尿病有效的食物，剔除对糖尿病无效甚至有害的食物，科学可靠。

《糖尿病食疗10大法》

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