

# 《糖尿病这样吃就对了》

## 图书基本信息

书名：《糖尿病这样吃就对了》

13位ISBN编号：9787121067594

10位ISBN编号：7121067595

出版时间：2013-2

出版社：电子工业出版社

作者：张晔 编

页数：224

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](http://www.tushu000.com)

# 《糖尿病这样吃就对了》

## 前言

“吃什么、怎么吃、吃多少”是困扰广大糖尿病患者朋友的一大难题。很多人在患了糖尿病以后每天都在为吃什么而发愁，这也不能吃，那也不能吃，饿着了不行，吃多了就更不行了。为了解决糖尿病患者在饮食方面的各种问题，我们特别编撰了这本《糖尿病这样吃就对了》。全书共分为七章，第一章首先为您量身打造适合自己的饮食计划，教您做好糖尿病饮食日记，再配合食品交换份，使您做到想吃什么就吃什么；第二章让您了解如何吃早餐、怎样吃零食、节假日如何饮食、外出用餐的注意事项等饮食原则，使您做到有的放矢；第三章帮助您掌握烹饪食物的技巧，了解减少脂肪与糖类摄入的妙招，以及用餐的细节，使您做到既能吃好又能吃饱；第四章为糖尿病患者解决常见的饮食困扰，如糖尿病患者饿了怎么办，如何饮酒、饮多少，无糖食品该如何吃等，使您做到具体问题具体分析；第五章为不同类型及体型的糖尿病患者提供具体的调养方法，极具针对性；第六章深度剖析了生命所需的六大营养素及其主要来源，使您补充起来更方便；第七章详细解析了72种家常的降糖食物，从降糖功效、其他功效、厨房小窍门、这样吃更健康、搭配宜忌这5个方面，帮您更好地了解这些家常食物，并且教您如何将它们做成适合自己的美味佳肴，方法简单，易学易做希望通过本书，您能做到想吃什么就吃什么，吃饱吃好，抛掉负担，健康快乐。

# 《糖尿病这样吃就对了》

## 内容概要

《糖尿病这样吃就对了》共分为七章，第一章首先为您量身打造适合自己的饮食计划，教您做好糖尿病饮食日记，再配合食品交换份，使您做到想吃什么就吃什么；第二章让您了解如何吃早餐、怎样吃零食、节假日如何饮食、外出用餐的注意事项等饮食原则，使您做到有的放矢；第三章帮助您掌握烹饪食物的技巧，了解减少脂肪与糖类摄入的妙招，以及用餐的细节，使您做到既能吃好又能吃饱；第四章为糖尿病患者解决常见的饮食困扰，如糖尿病患者饿了怎么办，如何饮酒、饮多少，无糖食品该如何吃等，使您做到具体问题具体分析；第五章为不同类型及体型的糖尿病患者提供具体的调养方法，极具针对性；第六章深度剖析了生命所需的六大营养素及其主要来源，使您补充起来更方便；第七章详细解析了72种家常的降糖食物，从降糖功效、其他功效、厨房小窍门、这样吃更健康、搭配宜忌这5个方面，帮您更好地了解这些家常食物，并且教您如何将它们做成适合自己的美味佳肴，方法简单，易学易做。

# 《糖尿病这样吃就对了》

## 作者简介

张晔，解放军309医院营养科主任营养师。

从事营养工作近30年，对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议。主编《自己是最好的家庭营养师》一书，与他人合作出版专著多部。多次在全国妇联、北京电视台生活频道《食全食美》、北京科教频道《养生堂》、网上媒体等做过专题录像节目，传授科学营养知识、养生保健方法，使读者能吃得明白、吃得健康，减少疾病。

## 书籍目录

### 绪论

了解糖尿病——战胜糖尿病的基石

糖尿病的诊断标准

什么是血糖、尿糖、糖化血红蛋白

糖尿病的症状

糖尿病自我监测和管理

诱发糖尿病的危险因素

如何预防糖尿病

### 第一章

量身打造自己的饮食计划

合理控制饮食——治疗糖尿病的第一步

科学地写糖尿病饮食日记

糖尿病患者如何进行热量计算

一日三餐如何安排

食品交换份，丰富你的饮食内容

### 第二章

糖尿病患者的饮食原则

糖尿病患者吃早餐的原则

糖尿病患者吃零食的原则

糖尿病患者的节日饮食原则

糖尿病患者外出用餐注意事项

### 第三章

糖尿病患者的饮食技巧

如何限制脂肪的摄入量

如何减少单糖和双糖的摄入量

如何选择优质蛋白质

糖尿病患者的用餐细节

糖尿病患者如何吃水果

糖尿病患者如何烹调食物

### 第四章

糖尿病患者的常见饮食困扰

控制饮食饿了怎么办

糖尿病患者应该限制饮水吗

糖尿病患者可以饮酒吗

“无糖”食品可以随便吃吗

### 第五章

不同类型糖尿病患者的饮食调养方法

儿童及青少年糖尿病患者的饮食调养方法

妊娠糖尿病患者的饮食调养方法

中老年糖尿病患者的饮食调养方法

肥胖型糖尿病患者的饮食调养方法

消瘦型糖尿病患者的饮食调养方法

### 第六章

糖尿病患者必需的营养素

维生素

碳水化合物

膳食纤维

蛋白质

脂肪

矿物质

第七章

糖尿病患者的最佳降糖食物

谷物类

玉米 强化胰岛素功能，降低血糖

薏米 增加肝糖原和肌糖原储存，调节血糖浓度

燕麦 减缓餐后血糖上升的速度

荞麦 调节胰岛素活性，降低血糖

小米 预防并发微血管病变和肾病

黑米 维持血糖平衡

豆类

黑豆 增强胰腺功能，促进胰岛素分泌

黄豆 改善2型糖尿病患者的肾功能

红小豆 糖尿病患者理想的降脂降糖食物

绿豆 可降低空腹血糖及餐后血糖

蔬菜类

白菜 减缓餐后血糖上升的速度

菠菜 有利于调节糖脂代谢

油菜 降低餐后血糖并有助于控制食量，预防并发症

空心菜 其中的胰岛素样成分能调节血糖

豌豆苗 补充糖尿病患者失去的蛋白质

芹菜 促进糖在肌肉和组织中的转化

西蓝花 改善2型糖尿病患者的糖耐量

冬瓜 对中老年2型糖尿病患者中的肥胖者十分有益

苦瓜 改善糖代谢，抑制糖吸收

黄瓜 对防治糖尿病合并肥胖症、高脂血症具有重要意义

番茄 减少低密度脂蛋白氧化程度，保护心血管系统

洋葱 维持正常的糖代谢

白萝卜 降低血糖，并有助于预防糖尿病并发骨质疏松症

茄子 预防糖尿病引起的视网膜出血

藕 既能止渴又能调节糖代谢

芦笋 对防治糖尿病慢性并发症效果明显

南瓜 延缓肠道对单糖类物质的消化和吸收

山药 促进葡萄糖的代谢，减少血液中糖分的积存

魔芋 有效抑制血糖值和尿糖值的上升

苋菜 预防糖尿病并发心脑血管病

生菜 改善糖的代谢功能

茼蒿 延缓葡萄糖的吸收，改善糖耐量

紫甘蓝 有助于减少胰岛素的用量

茭白 使餐后血糖不会急剧上升

莴笋 胰岛素的激活剂

菜花 减少糖尿病患者对胰岛素的需要量

西葫芦 增强胰岛素的作用，调节糖代谢

青椒 预防糖尿病合并神经和血管病变

胡萝卜 保护胰岛细胞免受自由基的侵害

蒜薹 适合糖尿病合并眼病的患者食用

韭菜 食用后不会引起血糖的波动

丝瓜 可辅助治疗燥热伤肺、胃燥伤津型的糖尿病

绿豆芽 控制餐后血糖的上升速度

黑木耳 减少血糖波动，调节胰岛素分泌

香菇 预防糖尿病并发高血压和肥胖症

水果类

苹果 延缓或改善糖尿病周围神经病变

山楂 使血糖维持正常水平

樱桃 增加人体内部胰岛素的含量

橘子 预防糖尿病患者发生视网膜出血

菠萝 减少糖尿病患者对胰岛素和药物的依赖性

草莓 不会引起血糖的剧烈波动

肉类

兔肉 肥胖型糖尿病患者理想的肉食

鸡肉 适合糖尿病患者补充蛋白质和能量

鸭肉 防治心血管并发症

鸽肉 适合消瘦型糖尿病患者食用

牛瘦肉 升高血清中胰岛素的水平

水产类

海带 降低空腹血糖，改善糖的耐受量

鳝鱼 调节血糖，保护胰岛 细胞

牡蛎 调节血糖水平并防止心血管疾病的发生

扇贝 防止胰岛 细胞氧化破坏

其他类

大蒜 代谢糖类作用时间长，降低血糖值

生姜 防治糖尿病性肾病

芝麻 保护胰岛细胞，并有助于缓解神经系统症状

绿茶 有效预防糖尿病合并动脉硬化

醋 有利于改善糖尿病患者的病情

莲子 缓解糖尿病患者的乏力、多饮、多尿症状

核桃 减少对葡萄糖的吸收

螺旋藻 促进胰岛素的合成与分泌

橄榄油 降低胰岛素抵抗，调节和控制血糖水平

花生 改善胰岛素分泌

香油 防治糖尿病慢性并发症

腰果 促进胰岛素合成，调节体内的糖分

附录

糖尿病中医简易调养法

能降血糖的运动

调节心理，平稳血糖

常见食物生糖指数表

## 章节摘录

版权页：插图：合理控制饮食——治疗糖尿病的第一步 平衡膳食 平衡膳食可改善糖尿病患者的糖耐量，降低血糖、血脂的水平，是治疗糖尿病不可缺少的手段。实际上，糖尿病患者什么都可以吃，关键是吃什么，吃多少。平衡膳食遵循的原则是：粗粮细粮搭配，荤素搭配，不挑食，不偏食，好的不要多吃，差的也不要少吃。食用复合碳水化合物 复合碳水化合物会缓缓地释放糖分，使身体慢慢地消化、吸收。豆类与谷类所含的淀粉即为复合碳水化合物，其中所含的糖分会缓慢分解，并且一点一点地进入血液，不会快速升高血糖。食用富含纤维的食物 膳食纤维可以促进胰岛素的分泌，降低血液中的葡萄糖含量，有利于糖尿病患者控制血糖，此外，膳食纤维还可以增加饱腹感，有利于控制体重。富含膳食纤维的食物有蔬菜、水果以及粗粮。选用优质蛋白 糖尿病患者蛋白质的摄入量应占总能量的10%—20%。富含优质蛋白的食物大都含有脂肪，因此，在选择这类食物时，应以瘦猪肉、瘦牛肉、羊肉、鸡肉、兔肉、鱼和海产品等为主。限制脂肪的摄入量 糖尿病患者每天的脂肪摄入量应少于每日总能量的30%。因此，食用油应以花生油、大豆油、葵花子油、橄榄油等植物油为主。减少胆固醇的摄入量 每日的胆固醇摄入量应少于200毫克，大约为1个鸡蛋的含量。这表示须减少动物内脏及蛋黄的摄入量，并且限制肉类及乳脂肪的食用量。限制盐的摄入量 过多的盐能够增强淀粉酶活性，从而促进淀粉的消化，并能促进小肠吸收游离葡萄糖，可导致血糖浓度升高而加重病情。因此，糖尿病患者每天的食盐摄入量应在4克以下。科学的写糖尿病饮食日记 日记的作用 饮食日记可以帮助糖尿病患者详细记录诊断和治疗的全部过程，有利于糖尿病并发症的早期发现和治疗。日记的类型 文本型：以写日记的方式记录每天的饮食、运动等活动。表格型：一般来说，表格型日记设计周到，包罗的内容详细全面，固定项目每日填写不易遗漏，记录时方便、易操作。饮食与病情之间的关系通过表格上前后数据的系统对比。更加一目了然。



# 《糖尿病这样吃就对了》

## 精彩短评

- 1、上次买了一本给妈妈，说挺好的，再买一本给大姨。
- 2、书不错，家里有糖尿病的推荐备一本，主要还是要坚持
- 3、通俗易懂，还会再买
- 4、我妈说不错哦，可以看看，参考参考
- 5、很好的书，通俗易懂，希望对妈妈降血糖有帮助
- 6、多种食谱及各种食材的功效
- 7、看起来不错，挺实用的，希望有帮助
- 8、现在越来越多的城市富贵病，比较难以治愈，防身养身，科学饮食。
- 9、张焯老师这本书写得很细，很全面，指导很悉心，很好的书。PS 当当的送货貌似比以前都快快乐啊
- 10、大姨有糖尿病，买本书送她。粗粗翻了一下，内容挺不错的，比较实用
- 11、正在收集张焯的书，她的书写得都很好。
- 12、挺全面的，希望有效，要好好坚持！
- 13、防治糖尿病，饮食是关键。
- 14、翻了翻，内容不错哦，讲得也不是很深奥，适合大众阅读
- 15、给妈妈买的书，希望她身体健康
- 16、老妈得了糖尿病，为了保障她的健康所以买了这本书。该书内容丰富，对糖尿病的日常饮食非常有帮助，推荐大家购买。
- 17、很多糖尿病的饮食知识，还有很多菜谱，挺实用的
- 18、本书从营养治疗的基本原则、标准体重的计算、热量的确定、食物的选择、食谱的设计、并发症的预防等多个角度深入浅出地介绍了糖尿病饮食调理的方法。此外，本书还涉及多种降糖食材、中药材，是一本具有参考价值的降糖食谱。可以说是一本专门针对糖尿病患者饮食调养的科普书，能够帮助糖尿病患者学会自己配制食谱，做自己的营养医师，在日常生活中合理规划好自己的饮食。相信本书能成为糖尿病患者科学饮食的好帮手，并使其终生受益。
- 19、可以从书中学习到很多有益的东西！
- 20、当当五折，买了好几本书。这本不错。
- 21、一本关于糖尿病的书 是一个糖尿病人必需的 能给生活的方方面面提供许多建议
- 22、给妈妈买的，翻了一下，挺实用的
- 23、不错，实用！希望对我的家庭和事业带来收获

# 《糖尿病这样吃就对了》

## 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](http://www.tushu000.com)