

《糖尿病最佳饮食方案》

图书基本信息

书名：《糖尿病最佳饮食方案》

13位ISBN编号：9787564019716

10位ISBN编号：7564019719

出版时间：2009-1

出版社：北京理工大学

作者：石贇

页数：222

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

《糖尿病最佳饮食方案》

前言

糖尿病饮食八项注意

1. 粮食要根据自身血糖情况，严格定量吃，不能贪多，也不能少吃，更不能不吃，应该均匀地吃，即每顿饭都要有粮食、蔬菜、蛋白质（请参考书中的食物热量交换表）。
2. 由于每个人对食物的消化、吸收及利用有差异，一些数据只是框架、参考，在实际应用中要固定主食，用副食调节体重，超重时减少副食量，体重轻时增加副食量，当到达理想体重时，吃副食的量以体重不增不减为宜。
3. 蔬菜中的土豆、白薯、山药、莲藕、荸荠、芋头、蚕豆，其主要成分是淀粉，计算热量是应算为作主食，不应归为蔬菜。
4. 市场上所谓“无糖食品”实际上是“无蔗糖食品”。其中的甜味是甜味剂的味道，不是我们平时所说的糖，但制作食品所用的粮食、馅中的豆沙及奶中原有的乳糖仍可在体内转变成葡萄糖，这些都会影响你的血糖水平。注意：甜味剂是非糖食品，一般不会升高血糖，但进食后也需测测血糖来证实一下。同时甜味剂不能作为低血糖时的急救食品。
5. 当血糖控制达标后才能试着吃水果，即在两顿饭之间血糖值最低时吃水果，于吃后半小时到1小时、2小时测一下血糖水平，至于吃什么水果，吃多少，以血糖不升高为标准。
6. 我们生活中所说的坚果类食物（花生、瓜子、核桃、杏仁、松子、榛子）的主要成分是油脂（约占50%），并含有一定量的碳水化合物，故应少吃或不吃。如果用其充饥，不但会使血糖升高，还会发胖，降低胰岛素的使用效果。
7. 千万不要限制喝水，否则引起血液浓缩、血栓形成、水盐代谢紊乱、代谢产物排泄障碍等多种不良后果，要做到“渴了就喝”，但也不用喝到肚子胀。
8. 香烟有刺激升糖激素释放的作用，还可导致组织缺氧和微循环障碍。酒类含热量高，易增加体重，啤酒每100毫升含糖11克，易被人体吸收，使血糖升高，长期饮酒会伤害肝脏，引起酒精性肝硬化，使血糖更加难于控制。所以一定要戒烟，少喝酒或不喝酒。

《糖尿病最佳饮食方案》

内容概要

《糖尿病最佳饮食方案》饮食疗法部分详尽地介绍了糖尿病患者食谱和各种食疗药膳方；传统医学疗法部分介绍了糖尿病常用中药、方剂、糖尿病并发症治疗处方及针灸、推拿、按摩和拔罐疗法；另外还介绍了利于糖尿病防治的心理疗法、运动疗法及护理方法。《糖尿病最佳饮食方案》全面、系统地介绍了糖尿病防治和康复知识，最独特之处在于糖尿病患者不同热量的每星期每天早中晚食谱套餐。患者在积极配合医生进行胰岛素或降糖药物治疗的同时，可运用《糖尿病最佳饮食方案》介绍的最佳方案进行自我保健。

《糖尿病最佳饮食方案》

书籍目录

第一章 不可不知的糖尿病饮食知识什么是血糖指数糖尿病食谱如何粗算糖尿病食谱如何细算糖尿病食谱的主食如何计算糖尿病的统一食谱如何计算糖尿病食谱的食物交换如何计算糖尿病患者怎样正确估算饮食的数量糖尿病患者如何计算每日热能糖尿病患者每日三大营养素如何分配糖尿病患者每日三餐如何分配糖尿病患者如何安排一日三餐糖尿病患者居家调养一周食谱如何安排糖尿病的家庭自我监测糖尿病的控制有什么标准糖尿病患儿怎样科学饮食糖尿病孕妇怎样合理控制饮食老年糖尿病患者怎样合理饮食消瘦的糖尿病患者如何调理饮食如何正确认识控制饮食问题糖尿病患者饮食控制有哪些误区消瘦的糖尿病患者为何不能放松饮食的控制糖尿病患者禁用哪些食品糖尿病患者限用哪些食品糖尿病患者吃饭速度太快有何危害糖尿病患者多吃杂粮有什么益处糖尿病患者宜吃什么蔬菜为什么糖尿病患者宜补充适量的维生素糖尿病患者进食脂肪应注意什么蛋白质对糖尿病有什么影响糖尿病肾病患者怎样科学摄入蛋白质碳水化合物对糖尿病有什么影响食物纤维对糖尿病有什么影响糖尿病患者临睡前怎样合理加餐糖尿病患者什么时间吃零食为什么糖尿病患者吃零食忌忽视含糖量糖尿病患者怎样灵活加餐糖尿病患者怎样选用充饥食物糖尿病患者如何克服饥饿感糖尿病患者怎样合理食用木糖醇为什么不提倡糖尿病患者多吃糖精为什么肾功能不好者禁用氨基酸糖适合糖尿病患者食用的甜味剂有哪些为什么糖尿病患者宜用甜叶菊糖苷代替食糖糖尿病患者如何选食水果糖尿病患者进食水果有什么原则为什么糖尿病患者宜食香蕉食山楂为什么能降血糖血脂糖尿病患者为什么宜食柚子食罗汉果为什么能控制血糖糖尿病患者食核桃有什么益处为什么糖尿病患者宜食苹果食麦麸能降血糖吗糖尿病患者为什么宜食赤小豆糖尿病患者常食扁豆有降压作用吗小米对糖尿病患者有何保健功效为什么糖尿病患者宜食大麦吃荞麦对糖尿病患者有哪些好处食黑芝麻能降血糖吗食大蒜为什么能降血糖糖尿病患者食洋葱有什么益处糖尿病患者食芦笋有什么益处糖尿病患者食莴苣有何功效马齿苋为何能有效降血糖糖尿病患者食蕹菜有什么益处糖尿病患者为什么宜食芹菜糖尿病患者食胡萝卜好吗为什么糖尿病患者宜食南瓜丝瓜对治糖尿病有什么帮助黄瓜有何药理作用银耳的降血糖价值有多大糖尿病患者如何科学吃肉食鸽肉对肾脏有何益处糖尿病患者吃海参有何好处黄鳝可以双向调节血糖吗糖尿病患者食泥鳅好吗铬对糖尿病有什么奇效钙对糖尿病患者有何危害磷对糖尿病患者有影响吗糖尿病患者为何要注意补钾镁与糖代谢有什么关系糖尿病患者缺锌有何不利糖尿病患者缺锰会加重病情吗糖尿病患者饮酒有何危害，应注意什么糖尿病患者吸烟的危害有哪些糖尿病患者喝牛奶有什么益处糖尿病患者喝豆浆有什么益处为什么糖尿病患者宜多吃豆类及其制品糖尿病患者为何不要限制饮水饮水对肥胖型糖尿病患者减肥有利吗老年糖尿病患者夏天为什么宜多喝水饮用玉米须水对糖尿病患者有益处吗糖尿病患者为什么宜饮茶为什么糖尿病患者喝饮料要适量糖尿病患者为何不要多吃盐糖尿病患者为何不宜吃薯类食品糖尿病患者应怎样合理吃鸡蛋糖尿病患者为何不能不加限制地吃花生和瓜子为什么糖尿病患者吃豆类及豆制品不能过多多吃玉米对血糖有没有影响糖尿病患者吃海产品需注意什么糖尿病患者为何不宜多吃蛋白质多吃植物油有何危害主食越少越好吗少吃或不吃主食能控制血糖吗为何糖尿病患者忌喝含糖的酸奶糖尿病患者能大量吃西瓜吗以南瓜代替主食有何影响糖尿病患者用肉食代替主食为什么不可行为何糖尿病患者忌食肥肉为何糖尿病患者忌食竹笋糖尿病患者吃蜂蜜应注意什么为什么老年糖尿病患者进食热量不要过多老年糖尿病患者忘补钙有何影响为何糖尿病患者要控制副食摄入糖尿病患者能随意选食干果类食品吗能以南瓜粉代替药物降血糖吗多食降糖奶粉有何影响糖尿病患者如何辨证选食糖尿病患者有哪些常用食疗方

第二章 你必须遵守的饮食原则糖尿病患者的饮食要注意什么糖尿病患者的饮食要遵循哪些原则糖尿病患者怎样制定科学的食谱一般糖尿病患者饮食调养有什么原则重症糖尿病患者饮食调养有什么原则糖尿病酮症酸中毒患者的食谱有什么原则糖尿病患者必须养成的饮食习惯

第三章 生活中的降糖食物有降血糖作用的水果 1.梨 2.石榴 3.李子 4.橘 5.荔枝 6.桃子 7.猕猴桃 8.甜瓜（又名甘瓜、香瓜、果瓜、熟瓜） 9.柑（又名金实、柑子、木奴、瑞金奴） 10.野冬青果 11.山楂有降血糖作用的蔬菜 1.黄瓜 2.南瓜 3.冬瓜 4.芹菜 5.韭菜 6.菠菜 7.葫芦 8.西葫芦 9.苦瓜 10.藕 11.菜菔有降血糖作用的谷豆类食物 1.扁豆 2.绿豆 3.豆腐 4.豇豆 5.荞麦 6.黍米 7.陈仓米 8.粟米 9.陈粟米有降血糖作用的乳类、肉类、水产品 1.奶酪 2.酥油 3.猪肉 4.猪骨髓 5.猪胰 6.猪肚 7.蜂乳 8.鹅肉 9.驴乳 10.驴头肉 11.兔肉 12.蚌肉 13.鳝鱼 14.泥鳅 15.鹿肉不同食物的性味怎样分类 1.温热性 2.寒凉性 3.平性

第四章 生活中的糖尿病调养食谱茶叶调养食谱芹菜调养食谱黄瓜调养食谱韭菜调养食谱菠菜调养食谱苦瓜调养食谱南瓜调养食谱萝卜调养食谱胡萝卜调养食谱洋葱调养食谱莲藕调养食谱大枣调养食谱赤小豆调养食谱扁豆调养食谱猪胰调养食谱蚌肉调养食谱鹅肉调养食谱兔肉调养食谱鳝鱼调养食谱哪些食疗方适

《糖尿病最佳饮食方案》

宜于上消哪些食疗方适宜于中消哪些食疗方适宜于下消 第五章 药食兼用食谱的调养方案茯苓调养食谱天花粉调养食谱葛根调养食谱党参调养食谱黄芪调养食谱枸杞子调养食谱黄精调养食谱人参调养食谱何首乌调养食谱玉米须调养食谱山药调养食谱山楂调养食谱苡米仁调养食谱莲子调养食谱百合调养食谱 第六章 中医辩证下的饮食方案肝肾阴虚型糖尿病的饮食调养心胃火盛型糖尿病的饮食调养脾胃虚弱型糖尿病的饮食调养脾胃阴虚型糖尿病的饮食调养脾肾气虚型糖尿病的饮食调养肠胃结热型糖尿病的饮食调养肺胃燥热型糖尿病的饮食调养肾阴虚型（或肾阴亏损型）糖尿病的饮食调养气阴两虚型糖尿病的饮食调养阴阳两虚型糖尿病的饮食调养湿热中阻型糖尿病的饮食调养 第七章 糖尿病合并症的家庭饮食方案糖尿病性脑血管病患者调养食谱糖尿病性高脂血症患者调养食谱糖尿病性高血压患者调养食谱糖尿病性冠心病患者调养食谱糖尿病并发气管炎患者调养食谱糖尿病并发肺结核患者调养食谱糖尿病性脂肪肝患者调养食谱糖尿病性肝硬化患者调养食谱糖尿病并发胆囊炎、胆石症患者调养食谱糖尿病并发尿路感染患者调养食谱糖尿病性肾病患者调养食谱肥胖型糖尿病患者调养食谱糖尿病并发便秘患者调养食谱糖尿病并发骨质疏松症患者调养食谱糖尿病合并高尿酸血症患者如何饮食 备注常见的有降血糖作用的中草药 1.人参 2.茯苓 3.黄芪 4.黄连 5.玉米须 6.五味子 7.知母 8.枸杞子 9.地黄 10.地骨皮 11.苍术 12.生山药 13.玄参 14.葛根 15.黄精 16.玉竹 17.泽泻 18.五加皮 19.番石榴 20.黄皮 21.白术 22.田三七 23.桔梗 24.丹参 25.菌灵芝 26.淫羊藿 27.虎杖 28.刺五加 29.女贞子 30.金果榄 31.石膏 32.仙鹤草 33.苍耳子 34.麻黄 35.昆布 36.荔枝核 37.白芍、甘草 38.绞股蓝 39.桑叶 40.桑根皮 41.千屈菜 42.灵芝 43.白扁豆 44.蜂乳 45.甘蔗 46.长春花 47.蛤蚧

《糖尿病最佳饮食方案》

章节摘录

酒精对机体代谢的影响是多方面的，取决于饮酒的量和急缓、机体营养状况，饮酒时进食多少，肝胰功能及机体对酒精的耐受性等。乙醇对糖代谢的影响与机体的营养状态有关：营养状况佳时，饮酒可促使血糖升高；饥饿及营养状况欠佳时，饮酒则无升血糖作用，甚至使其下降。肝糖原贮藏充足时，酒精可促进糖原分解及抑制葡萄糖利用，使血糖升高；肝糖原贮藏不足时，酒精使糖异生受阻，易发生低血糖。大量饮酒使糖耐量降低；而少量饮酒则对其影响甚微。有人指出，乙醇本身虽对胰岛素细胞分泌胰岛素无刺激作用，但可能有一定的增强胰岛B细胞对刺激物（如糖类）的反应程度。

（2）嗜酒对糖尿病的影响。长期嗜酒对糖尿病的影响是多方面的：过量饮酒可以发生高脂血症。其主要改变为血中三酰甘油及低密度脂蛋白，浓度升高。临床证明，糖尿病患者饮酒不但易致高脂血症，而且持续时间长，未实行饮食治疗者尤甚。长期饮酒会引起营养缺乏，并对肝脏不利。用胰岛素治疗的患者，空腹饮酒易出现低血糖。用磺脲类降糖药物的患者，饮酒可引起心慌、气短、面颊发红等症状。

糖尿病患者在饮酒时，进一些含糖的食物，血糖即可升高，使糖尿病失去控制。常饮酒而不吃食物，可以抑制肝糖原的分解，使血中葡萄糖量减少，出现低血糖症状。临床资料报告，饮酒者饮用量虽有一定差异，但其总热能常过多，故血糖水平不易控制。长期饮酒者总热能过多，代谢控制不佳乃至恶化的原因，除酒精因素外，主要系饮酒使饮食疗法执行不佳所致。

糖尿病因过量饮酒引起糖尿病性酮症酸中毒并非罕见（除酒的因素外，常与饥饿、感染、中断治疗、过量摄食一起构成诱发因素）。因此，糖尿病患者最好不饮酒，如欲饮酒只能少量饮用酒精浓度低的啤酒、果酒，并且避免空腹饮用。值得提醒的是，重症糖尿病合并肝胆疾病者，尤其是正在使用胰岛素和口服降糖药物的患者，要严禁饮酒。

《糖尿病最佳饮食方案》

编辑推荐

注重科学性、新颖性、实用性，语言通俗易懂，希望成为糖尿病患者的最佳读物。

《糖尿病最佳饮食方案》

精彩短评

- 1、很有用，值得一买，但里面的意见不具太大的权威性，各个版本的书的意见都有差异，但可作参考
- 2、喜欢.划算
- 3、帮朋友买的，在类似的书中挑选的，应该不错
- 4、里面的一些介绍不错，但能够真正实用的方案不多。
- 5、里面有一点食疗菜谱 适合老人家平时了解一下 怎样调理
- 6、书上说了很多的饮食方案，让人感觉糖尿病患者的饮食也不再是单一乏味的。还不错！
- 7、书是给老妈买的，我只是大概翻了翻。感觉通俗易懂，也比较实用。让老爸帮着老妈好好学学，学以致用，也算我尽了一点孝心吧。。。。。
- 8、本书买来是给父母看的本人大致翻了下觉得食谱很详细有些很实用材料也很简单就是对作者介绍太少。
- 9、还可以哦，规范饮食！
- 10、买来送给妈妈，她很喜欢，内容不错，是一本直得买来看看的好书。不过书的纸质再好点就更好，因为太薄，翻多了容易烂。
- 11、看一遍，内容实用，值得购买。
- 12、还行吧，给老妈买的
- 13、很不错啊！~
- 14、文章有点专业，知识点较多，不太容易记住里面的知识，作为参考读物，基本可以满足我的要求。
- 15、适合病人饮食参考。
- 16、对糖尿病日常的饮食注意事项了解了很多，食谱也不难做。
- 17、这本书是买给妈妈的，她过了以后说很好，很实用
- 18、对糖尿病的饮食知识介绍的很全面，有助于糖尿病病人控制自己的病情。
- 19、还可以，买给送人的
- 20、内容较全面,但纸张不好。
- 21、很好，图片很生动，有很多可以吃的东西，很高兴！
- 22、买来寄给家乡的亲人虽无亲眼看到这本书但里面总会有有用的知识我还是有送出健康的欣慰感
- 23、还可以！只是觉得关于糖尿病的书，怎么写的好多东西都一样啊！看完一本，其它书的内容也差不多都了解了！书中没有彩图，个人更喜欢书中有菜肴的图片那种！

《糖尿病最佳饮食方案》

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