

《专家谈糖尿病饮食技巧》

图书基本信息

书名：《专家谈糖尿病饮食技巧》

13位ISBN编号：9787117049832

10位ISBN编号：7117049839

出版时间：2005-7

出版社：人民卫生出版社

作者：袁申元

页数：107

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

《专家谈糖尿病饮食技巧》

内容概要

食物多样，各类恰当。
多吃蔬菜，蛋白适量。
清淡少油，炖煮为佳。
总量控制，结构调好。
平衡膳食，合理营养。
生活美好，健康防老。

由于《专家谈糖尿病饮食技巧》篇幅有限，在力争照顾到南北风味的同时，书中很难兼顾鲁、粤、川、淮等菜系，只能供朋友们按此思路拓展。

交换份的热量千卡，为了便于操作，均为四舍五入，希望读者朋友们不要忘记以经常监测血糖的结果来做相应的调整。

希望您能保持理想的体重，在治疗糖尿病的前进道路上跑在正确的轨道上，使病情得到满意的控制，以饱满的精力投入；工作，在此祝您生活和家庭幸福。

《专家谈糖尿病饮食技巧》

作者简介

袁申元教授，生于1931年7月，1955年毕业于北京医学院医疗系，毕业至今一直在首都医科大学北京同仁医院工作，现任内分泌科主任医师、教授、中国微循环及血液流变学委员会副主任委员、中华医学会北京消化系病委员会主任委员、北京市糖尿病防治办公室主任等数职。

《专家谈糖尿病饮食技巧》

书籍目录

糖尿病人饮食误区 糖尿病治疗的原则 糖尿病病人饮食“交换份”新概念 “食品交换份”的提出 您每天需要多少个食品交换份 具体应用举例 不同交换份的菜肴供您选用

0.5 交换份的菜肴 凉拌莴笋丝
芝麻菠菜 拌小甘蓝 炆圆白菜柿子椒 酸辣瓜条 三色银芽 素拌三丝 凉拌苦瓜
拌苜蓿丝 姜汁扁豆 金钩芹菜 蓑衣黄瓜

1个交换份的菜肴 甘蓝沙拉 双色菜花 蕃厘豆腐汤 汆肉片汤 黄瓜柿子椒豆腐丝

1.5个交换份的菜肴 香菜拌豆腐丝 蚝油芥蓝 四色素菜 素烧南瓜 五彩鸡丁 海米白菜心 烧二冬 奶汁扒白菜 白菜鸡翅 西红柿茄片 麒麟鱼 白灼基围虾 海带黄豆 烩素宝 白斩鸡配菜 竹笋香菇

2个交换份的菜肴 碧绿八角.....

《专家谈糖尿病饮食技巧》

精彩短评

1、就是把一些糖尿病人可以吃的菜混在一起烧烧的书,就是这样的感觉.

《专家谈糖尿病饮食技巧》

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