

# 《血糖高了怎么吃?》

## 图书基本信息

书名：《血糖高了怎么吃?》

13位ISBN编号：9787534147814

10位ISBN编号：7534147816

出版时间：2012-8

出版社：浙江科学技术出版社

页数：152

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)

# 《血糖高了怎么吃?》

## 前言

高血糖是指空腹（8小时内无糖及任何含糖食物摄入）血糖高于正常范围的一种症状。高血糖不是一种疾病的诊断，只是一种血糖监测结果的判定，不完全等于糖尿病，但在糖尿病患者中最为常见，所以本书主要以糖尿病为主导，讲述高血糖的基础常识和患者日常生活与饮食等内容。糖尿病是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染、自由基毒素、精神因素等各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征，简单地讲是一种血液中的葡萄糖堆积过多引起的疾病，临床上以高血糖为主要特点。糖尿病的典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现，即“三多一少”症状，一旦控制不好会引起并发症，导致肾、眼、足等部位的病变，且无法治愈，被称为“沉默的杀手”。高血糖是常说的“三高”之一，是现代文明衍生出来的病症，被称为“文明病”、“富贵病”。很多“糖友”都知道许多食物是不能食用的，因为饮食控制得好坏，会直接影响病情的发展。因此，在防治高血糖的过程中，“控制饮食”占据着非常重要的地位。但是很多高血糖患者在控制饮食时存在许多误区，比如：不甜的食物随便吃；吃过量了就加药；打上胰岛素就随便乱吃了；控制正餐却零食不断；动物油不吃，却吃了很多植物油；只吃细粮不吃粗粮……这些都是不科学的饮食习惯，对降糖不仅没有帮助，反而会加重病情，是“糖友”们应特别注意的。如何做到合理搭配膳食呢？专家建议，高血糖患者饮食中主食要尽量做到粗细粮搭配合理，把粗粮和细粮掺和起来吃，比如可以食用由“玉米面+大麦面”组成的“二合面”或“玉米面+大麦面+荞麦面”组成的“三合面”做的面条和馒头，也可以吃“大米+绿豆”组成的“二米饭”或“大米+绿豆+燕麦”组成的“三米饭”。当然也可以根据个人喜好，在一日三餐中分开安排，1~2餐粗粮，1~2餐细粮。这样既能摄入较多的膳食纤维、维生素及矿物质等营养素，又可以改善餐后血糖。高血糖对人类造成的危害很大，还可以导致心血管病变、肾脏病变、神经病变、视网膜病变、足部溃疡等疾病。高血糖患者需要通过了解谷物、蔬菜、水果、肉食等食材的成分、营养功效、药理作用、宜忌等，再根据合理的膳食搭配，科学饮食，均衡营养，持之以恒，一定能将血糖控制在理想范围内，享受和正常人一样的生活。这本《血糖高了怎么吃?》就是在这样的前提下诞生的，希望能为广大高血糖患者带来福音，成为你们控制高血糖漫漫征途上的亲密朋友。在编写本书的过程中，编者参考了许多相关的书籍，在此特别向原作者表示衷心的感谢。当然，文中难免有不当之处，也不一定适用于每一位患者，希望患者根据自己的实际情况在医生的指导下借鉴使用，辨证治疗才是最有效的方法。祝愿广大“糖友”早日康复！

# 《血糖高了怎么吃?》

## 内容概要

《血糖高了怎么吃?》通过精心的策划、合理的编排，分别介绍了“三高”的基础知识以及“三高”人群适宜食用的食材（附有营养健康的食疗菜例），为“三高”人群提供了一种健康、安全的日常饮食方案，增强“三高”人群及其家庭对日常饮食的关注和重视，从而减轻“三高”带来的痛苦和伤害。

# 《血糖高了怎么吃?》

## 作者简介

广东犀文图书有限公司，是一家以出品“生活·经济”类图书为主业，集创意、编撰制作和销售于一体的成长型文化企业。公司成立于2003年9月，90%员工为大专以上学历，核心团队皆为业界资深出版人和卓越设计师。公司成立7年来，已与国内外数十家出版机构建立了深度合作的关系，年出品图书500余种，年版权交易150余种。

犀文出版的图书主要为烹饪菜谱、小手工艺、美容美发、养生、家装家饰家居类。犀文图书以其选题的实用性、体例的科学性、内容的丰富性，一流的装帧设计和版式设计已在生活经济图书领域颇有影响。犀文图书策划制作的图书贴近市场，设计水准上乘，在出版业界中独树一帜，品牌已见雏形。

犀文图书根植于厚重的华夏文化，置身于现代图书市场文化产业之林，志存高远，弘思远益。犀文图书以传播知识，实用民生为己任，实行现代企业制度，严格管理，高效经营，凭借犀文人强烈的前瞻意识和敏锐深刻的洞察力，以及同舟共济的团队精神和卓著专业品质，犀文图书开拓前进，定会在中国文化产业发展大局中占有一席之地。正如犀文铭所言：用志坚则无事不达，用心诚则无事不至。

## 书籍目录

### 第一章 认识高血糖

#### 第一节 初步了解高血糖

- 高血糖究竟是什么
- 形成高血糖的原因
- 高血糖的常见症状
- 高血糖对人体健康的危害
- 容易患高血糖的人群
- 要控制好体重
- 饮食和运动疗法是根本
- 定期进行身体检查
- 不要忽视并发症的检查
- 要建立疗养手册，随身携带高血糖病卡
- 患者家属应注意的相关问题

### 第二章 高血糖患者的食物降糖指南

#### 第一节 饮食治疗的目标及原则

- 食疗目标
- 食疗要遵循的原则

#### 第二节 饮食疗法注意事项

- 高血糖患者如何挑选食物
- 适当改变饮食方法
- 食物交换份的安排与计算方法
- 科学应对饥饿感
- 并发症患者更要小心饮食
- 不宜食物莫贪吃
- “糖友”常见的饮食误区

#### 第三节 24种降糖蔬菜

- 南瓜——减慢糖类吸收速度
- 苦瓜——“植物胰岛素”
- 芦荟——持续降低血糖浓度
- 冬瓜——抑制糖类转化成脂肪
- 洋葱——促进胰岛素分泌
- 芦笋——降低血糖，防治心脑血管疾病
- 香菇——降压降脂，降低血糖
- 胡萝卜——防治高血糖并发视网膜病变
- 大白菜——延缓餐后血糖上升
- 韭菜——降糖降脂
- 黄瓜——补充水分，降低血糖
- 口蘑——调节糖代谢，辅助控制血糖
- 金针菇——可减轻或延缓高血糖并发症的发生
- 鸡腿菇——降低血糖
- 茄子——可预防并发症
- 芥蓝——降低餐后血糖
- 菠菜——使血糖保持稳定
- 苋菜——减少并发症的发生率
- 空心菜——合有“植物胰岛素”成分
- 马齿苋——调整糖代谢，降低血糖
- 卷心菜——高血糖患者的理想食物

## 《血糖高了怎么吃?》

花椰菜——改善糖耐量以及血脂水平

竹笋——使餐后血糖平稳

辣椒——明显降低血糖

### 第四节 11种降糖肉食及水产品

蚕蛹——降低血糖

泥鳅——降低血糖，有效防治高血糖合并骨质疏松症

黄鳝——降糖作用非常显著

蛤蜊——有效调节糖代谢，预防并发症

海带——明显降低血糖，保护胰岛细胞

裙带菜——降糖、降脂

猪胰——与人体胰岛素化学结构类似

鱿鱼——改善患者的各种症状，预防并发症

乌鸡——有效预防高血糖

鲤鱼——调节患者的内分泌代谢

牛肉——提高胰岛素合成、代谢的效率，预防心血管并发症

### 第五节 7种五谷杂粮多吃可降糖

荞麦——降糖、降压、降血脂

燕麦——降低人体对胰岛素的需求，预防并发症

薏米——防治并发症

黄豆——降低血糖、尿糖

黑豆——调整血糖代谢

绿豆——辅助治疗高血糖及肥胖症

豇豆——促进胰岛素分泌，加强糖代谢

### 第六节 12种可降糖的水果

柚子——预防高血糖微血管并发症

樱桃——促进体内胰岛素的分泌，降低血糖

草莓——辅助降糖

苹果——预防血糖骤升骤降

橄榄——预防高血糖并发症

无花果——提高人体免疫力

西瓜——高血糖患者安全营养的水果

哈密瓜——适用于高血糖合并肾病者

桃子——使患者餐后的血糖水平下降

荔枝——含有能降低血糖的物质

猕猴桃——调节糖代谢，防治心血管疾病

菠萝——降低血糖水平

### 第七节 5种可降糖的干果

核桃——降糖，预防心血管系统并发症

花生——预防心血管系统并发症

西瓜子——预防患者发生周围神经功能障碍

南瓜子——减轻或延缓并发症的发生

腰果——防治高血糖及其并发症

### 第八节 8种“糖友”可安全食用的调味品及饮品

橄榄油——防止和延缓高血糖的发生

香油——控制血液中的胆固醇增加

葵花子油——预防“三高”病症

生姜——防止高血糖引发的白内障

绿茶——降低血糖，帮助患者康复

红茶——保持血糖稳定，帮助女性患者预防骨质疏松症

## 《血糖高了怎么吃?》

大蒜——明显降低血糖

食醋——降低餐后血糖

### 第九节 10种可降糖的食两用食物

洋姜——降低血脂，控制血糖

黄芪——对高血糖并发肾病有改善作用

莲子——对患者的多尿症状有疗效

玉竹——修复胰岛功能

山药——可控制饭后血糖升高

黄精——预防高血糖并发心血管疾病

地黄——改善患者的胰岛素抵抗力

桔梗——降糖作用显著

人参——增强免疫力

山楂——预防并发症的发生

### 附录

高血糖控制指标

常吃食物升糖指数(GI)表

食物烹饪温馨贴士

外出吃饭如何做到放心

## 《血糖高了怎么吃?》

### 编辑推荐

《血糖高了怎么吃?》编辑推荐：“三高”是指高血压、高血脂、高血糖，属于高发慢性非传染性疾病，在成年人群中患病率特别高。“三高”病情复杂，对饮食要求非常严格，科学、合理、健康的饮食是预防和辅助治疗“三高”的重要手段。



## 《血糖高了怎么吃?》

### 精彩短评

- 1、 还可以吧！内容很丰富的！
- 2、 也不知道怎么样。送人的。
- 3、 书看的不错，家人很喜欢
- 4、 物流很快，服务很好，东西不错
- 5、 有用，还可以，满意，

# 《血糖高了怎么吃?》

## 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)