

《糖尿病如何吃》

图书基本信息

书名：《糖尿病如何吃》

13位ISBN编号：9787510103957

10位ISBN编号：7510103959

出版时间：2010-6

出版社：中国人口出版社

作者：陈伟

页数：240

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

《糖尿病如何吃》

内容概要

《糖尿病如何吃》内容简介：如今，糖尿病虽然普遍存在，但并不可怕。在饮食的调节下，可以使之消失遁形。《糖尿病如何吃》特邀协和医院营养师，为糖尿病病友提供了简单易行的饮食调理方法，挑选了有食疗效果的健康食材，对吃什么，如何吃进行详细系统的讲解，是您身边的医学顾问，帮您有效控制血糖，摆脱糖尿病的困扰！

《糖尿病如何吃》

作者简介

陈伟，毕业于青岛大学医学院医学营养系，同年进入北京协和医院担任营养医师，现任肠外肠内营养科副主任医师，2004年获协和医科大学内科硕士学位。任中国医师协会营养医师专业委员会常委，中华医学会肠外肠内营养学分会中青年委员、秘书长，北京中西医结合学分会临床营养治疗

《糖尿病如何吃》

书籍目录

第一章 糖尿病病友饮食导读 为什么说饮食控制是糖尿病最根本的治疗方法之一 糖尿病病友对主要营养素有什么特殊需求 糖尿病病友的饮食原则是什么 糖尿病病友为什么要严格控制每日摄入的总热量 糖尿病病友怎样控制每日摄入的总热量 食材的升糖指数对糖尿病病友控制饮食有什么意义 哪些维生素对糖尿病并发症具有防治作用 哪些微量元素对糖尿病并发症具有防治作用 糖尿病病友能不能吃水果 怎样做到热量不超标、食物多样化 怎样看待花样繁多的无糖食品 第二章 可供糖尿病病友食用的种食材 主食类 主食对稳定血糖有什么益处 主食吃多少好 主食应该什么时候吃 主食怎样与其他食材合理搭配 吃主食应该注意什么问题 大米 小米 小麦面粉 荞麦 燕麦 玉米 薏米 豇豆 黄豆 黑米 绿豆 黑豆 赤小豆 白扁豆 蔬菜类 蔬菜对稳定血糖有什么益处 蔬菜吃多少好 蔬菜应该什么时候吃 蔬菜怎样与其他食材合理搭配 吃蔬菜应该注意什么问题 冬瓜 苦瓜 黄瓜 丝瓜 南瓜 胡萝卜 白萝卜 菜花 西蓝花 菠菜 香菜 芹菜 大白菜 圆白菜 芥菜 空心菜 石花菜 蕨菜 苋菜 莼菜 芥蓝 香菇 平菇 草菇 鸡腿菇 金针菇 口蘑 松蘑 银耳 莲藕 马蹄 魔芋 菊芋 茄子 辣椒 青椒 西红柿 西葫芦 山药 绿豆芽 黄豆芽 莴笋 竹笋 芦笋 芦荟 马齿苋 洋葱 大蒜 海带 紫菜 仙人掌 豌豆苗 肉类 肉类食品对稳定血糖有什么益处 肉类食品吃多少好 肉类食品应该什么时候吃 肉类食品怎样与其他食材合理搭配 吃肉类食品应该注意什么问题 鸭肉 兔肉 鸡肉 鹌鹑 牛肉 水产类 水产类食品对稳定血糖有什么益处 水产类食品吃多少好 水产类食品怎样与其他食材合理搭配 鲤鱼 平鱼 三文鱼 鳗鱼 鲫鱼 牡蛎 黄鳝 蛤 海参 金枪鱼 水果类 水果对稳定血糖有什么益处 水果吃多少好 水果应该什么时候吃 吃水果应该注意什么问题 猕猴桃 山楂 杏 草莓 樱桃 李子 杨桃 桃子 橘子 柚子 橙子 柠檬 无花果 橄榄 荔枝 苹果 木瓜 椰子 石榴 芦梨 菠萝 干果类 干果类食品对稳定血糖有什么益处 干果类食品吃多少好 干果类食品应该什么时候吃 吃干果应该注意什么问题 板栗 莲子 白瓜子 榛子 花生 杏仁 腰果 核桃 西瓜子 食用油类 食用油对稳定血糖有什么益处 食用油吃多少好 食用油应该什么时候吃 吃食用油应该注意什么问题 橄榄油 茶油 葵花子油 芝麻油 茶饮 茶饮对稳定血糖有什么益处 水、茶喝多少好 茶饮应该什么时候喝 茶饮怎样与其他食材合理搭配 喝饮品应该注意什么问题 绿茶 红茶 枸杞茶 石榴茶 绞股蓝茶 莲子心茶 金银花茶 玉米须茶 西洋参茶 豆浆 牛奶 保健食品 保健食品对稳定血糖有什么益处 保健食品吃多少好 服用保健食品应该注意什么问题 螺旋藻 蜂王浆 珍珠粉 蜂胶 花粉 人参 中草药 中草药对稳定血糖有什么益处 中草药吃多少好 中草药应该什么时候吃 中草药怎样与其他食材合理搭配 吃中草药应该注意什么问题 灵芝 玄参 黄连 葛根 黄精 石膏 桔梗 黄芪 山药 玉竹 地黄 何首乌 麦冬 川芎 桑白皮 茯苓 刺五加 地骨皮 知母 第三章 适合糖尿病调养的食谱 中医眼里的糖尿病分型及其食疗原料 上消型糖尿病及其食疗原料的选择 中消型糖尿病及其食疗原料的选择 下消型糖尿病及其食疗原料的选择 上中消型糖尿病及其食疗原料的选择 上下消型糖尿病及其食疗原料的选择 三消型糖尿病及其食疗原料的选择 肉类食谱 牛肉炒双鲜 马蹄猪肺汤 桃仁鸡肉 米粉鸭 枸杞烧肉丝 西红柿牛肉 猪肉炒豌豆 素菜食谱 五香苦瓜 素什锦 姜香白萝卜 藕蒸双色 五香菠菜 三鲜烧冬瓜 奶汁白菜 水产食谱 海蜇拌黄瓜 葱姜蒸鲑鱼 泥鳅炖豆腐 米醋煨海带 绿茶蒸鲫鱼 汤粥类食谱 菇笋汤 冬瓜西红柿汤 虫草鸭汤 冬耳豆腐汤 枸杞子荞麦糊 茶类食谱 姜盐茶 核桃葱姜茶 玉米须茶 丝瓜茶 萝卜生姜饮 洋参枸杞饮 主食食谱 薏苡仁鸡蛋米饭 玉米面发糕 芹菜馅饺子 附录

《糖尿病如何吃》

章节摘录

插图：

《糖尿病如何吃》

媒体关注与评论

糖尿病在过去被称为富贵病，意思是吃得太多才会得这种病。所以患了糖尿病后，合理饮食是缓解和控制病情的一大措施。——糖尿病专家不论患糖尿病多久，只要你按照本书的方法坚持下去，再加上规律的锻炼和良好的生活习惯，50%以上的糖尿病病友都可以将血糖调控到最佳水平。——糖尿病病友父亲得了糖尿病，不能像以前那样吃饭，吃什么和怎么吃成了我们很头疼的问题，有了这本书，这些就不是问题了，糖尿病患者也能吃上既营养又适合自己的饭菜了。——网友，孤独梦雨伯母得了糖尿病，我买了这本书送她，她现在已经开始按照书中的方法调理身体，希望她能尽快摆脱糖尿病的困扰！——网友，一米阳光

《糖尿病如何吃》

编辑推荐

《糖尿病如何吃》编辑推荐：协和营养专家教你正确饮食，有效抗击糠病。众多糖尿病病友联袂推荐。

《糖尿病如何吃》

精彩短评

- 1、全彩的书看起来就是不一样
- 2、这个非常适合大众用户阅读，简单易操作。
- 3、给妈妈买的，图文并茂，而且写得通俗易懂，作为妈妈现在的生活辅助指导，相当不错。书的版式纸张都是很不错的！
- 4、挺好的，解决了血糖高的人群到底什么能吃什么不能吃的问题，不用每天紧张兮兮的饿肚子降血糖了！
- 5、妈妈有糖尿病，买来给妈妈看的，妈妈看了几页后说，感觉还不错，再不用为吃什么发愁了，但愿妈妈身体健康。
- 6、准备看，应该会不错吧。是彩色的，印刷不错。内容待看。
- 7、为老人买的，给老人了，也不知道看没看
- 8、买给妈妈，让她吃得健康。
- 9、书很不错，很详细，图文并茂
- 10、不算,很简单,很明白
- 11、买来是为了给妈妈做些既可口又有营养的菜。
- 12、来来回回共买了4本了，送给糖尿病患者了。物美价廉
- 13、给妈妈，据说一般
- 14、买给妈妈的书书..内容很多.....
- 15、初步浏览了下，还不错
- 16、我也不大懂，反正妈妈喜欢就行~
- 17、图文并茂，还不错，多少有点用
- 18、糖尿病如何吃（彩版）是一本非常高质量的好书，适合任何文化水平的人看，通俗易懂，易操作，对家有糖尿病的患者非常有用。
- 19、对病人很有用
- 20、全彩印的,看着很舒服,希望通过食疗对老妈的病有所帮助,
- 21、买给家婆的，自己浏览了一下，还是很好的。
- 22、这本书是一个惊喜，原以为特价的书没什么用，当时好像9.7元左右买的。没想到回家一翻，图书印刷不错，里面介绍了糖尿病患者常见的蔬菜、水果、干果等的正确食用方法，很实用。
- 23、糖尿病总是不让吃这不让吃那，买这本书看看能吃啥。
- 24、这本书针对糖尿病人很有好处，喜欢
- 25、彩页，有一些食疗的方法。
- 26、是彩页的，图文并茂，价钱也好！
- 27、糖尿病如何吃
- 28、图文并茂，有效的科普作品，生活的必备参考书。
- 29、老妈在书店看到让我帮忙买的，却是便宜了不少啊
- 30、给婆婆买的书，她刚刚查出有糖尿病，这也算做儿媳的一点孝心吧。拿回她就大概看了几页，她评价还是不错，书中介绍了有关糖尿病的一些食谱和各个食材的营养价值，有时间要慢慢品读。
- 31、抢购来的书，给爸爸看的，具体内容不太清楚，感觉很值。
- 32、送给爸爸的，挺好的一本书
- 33、非常满意，内容还是比较实用的，配有彩图，可以照着书学做菜，不会感到枯燥，菜品也丰富*
- 34、图文并茂 像是菜谱一样
- 35、彩板的....内容翻看了一下 还蛮实用！
推荐。
- 36、家里有糖尿病人，希望能有用
- 37、图片清晰，内容丰富易懂。买给老妈看，非常实用。
- 38、给妈妈买的，她挺满意。
- 39、这本书买来送给奶奶的，奶奶觉得挺不错。字很大，可以清晰地看得见
- 40、老公跟婆婆都有糖尿病，这本书真是及时雨啊，我正为每天都给他们做什么饭吃而发愁呢。

《糖尿病如何吃》

- 41、给岳母买的，希望对她健康有帮助
- 42、蛮实用，给外婆买的！真心希望患有糖尿病的人，在吃上能好过些！
- 43、书的质量很好，送给妈妈的，希望她用的上。
- 44、彩页的，主要将实物的特性之类的，不像其他书主要是菜谱
- 45、买给家里老人的，他很喜欢，还很感动，直夸我孝顺。
书中图片文字相结合，字体也很大，易读易懂。
很好
- 46、说实话，这本书内容帮助不大，介绍做菜
- 47、该书完全是“攒书”骗钱的，父亲的主治医生多次强调糖尿病人不能吃花生、土豆等食物，在这边书里却被作者推荐，类似的列子很有很多。买这边书完全上当
- 48、书到了老妈闲暇时阅读她很喜欢就这够了彩页的质量不错
- 49、很好，里面很全
- 50、买给婆婆的，前几年给老人买过很多相关的书籍，别说她了，我都一个字看不进去。这个书很好，吃什么，吃多少，怎么吃，一目了然，妈妈很高兴！
- 51、因协和医院出的书才买的，但仔细读了以后，感觉有**的感觉，2/3的篇幅没什么用。
- 52、非常的实用，列举的都是一些常见的蔬菜和水果。应为我是给长辈买的，彩色印刷加配图，看起来也很形象舒服。实用而不显得冗余，推荐
- 53、不错，比超市的便宜，质量也很好
- 54、duitangniaobinghenyoubangzhu
- 55、我在看，很好的指南
- 56、东西很好，有帮助
- 57、公公患有糖尿病，一直搞不清楚哪些菜可以吃，哪些不可以吃。所以买了这本书，老人家对这本书很喜欢。

图书质量比想象的好，全彩页，看上去轻松自在，没有说教。

写得也比较全面，原来糖尿病人也可以吃这么多种菜、水果、荤菜。还有一些生活习惯误区，看了也可以改正。很好的一本书。

老年人可以多看看，简单易懂。

- 58、妈妈身体一直不好，平时血糖尿糖一高就不知道该怎么吃了，这回买了这本书，可以作参考了，书质量很好，很喜欢。
- 59、印刷精致，图文并茂，挺好的一本书，还是协和的医生写的，挺有说服力，不一定顿顿照着书上写的吃，平常做饭的时候注意点，就好很多了。
- 60、搞活动时买的，挺厚的一本，比较值吧。
- 61、很全的一本书，质量也很好
- 62、里面内容很多 看起来也比较有趣的排版 应该是权威内容吧？这个要等个医生来评价吧
- 63、希望患有糖尿病的人，在吃上能好过些！
- 64、不错，至少都是正版，印刷的质量也都不错。内容需要仔细阅读后再评。
- 65、可以知道妈妈，不错！
- 66、送给老爸的，他很喜欢。内容我没看，不好评价。
- 67、老爹有点高血糖，买本书时常翻看，对饮食有点扶正作用。
- 68、刚收到书，厚厚的，字也大，给老爸买的，看着还不错。
- 69、刚拿到手就对书的印刷质量深表满意，配图十分清晰、鲜艳，纸质很好。连夜看完，对糖尿病的饮食有了简单的认识，后来又看了一遍，感觉书里说得十分有道理。还配有简单易做得菜谱，再也不用为吃什么头疼了。原来糖尿病得饮食也可以这么简单！
- 70、挺合适她看的，希望对她的饮食有帮助
- 71、内容不错,图文并茂
- 72、不错！！~~~！！@~~~

《糖尿病如何吃》

- 73、书的开头对糖尿病的食疗控制的理念阐述的很清楚，但后面的食材选择上感觉有点照搬一般食物功效介绍，而缺乏糖尿病的针对性，很多大多医生不建议的吃的食物也列出来。感觉列一个最适合或最具有降糖、促进胰岛分泌和功能的菜谱要更实用些。
- 74、物超所值，非常开心！字体大，图文并茂，正好给父母看。而且书很新，拿在手中舒服！
- 75、这书质量很好，讲的也很详细
- 76、《糖尿病怎么吃》前五章选取了一百多种有益于防治糖尿病的食材进行重点解析。“降糖关键词”解释了食材对糖尿病的益处；“营养档案”则讲解了食材的性味归经以及营养与功效，帮助读者明白食材的其他好处；“食用宜忌”则告诉读者哪些人哪种情况食用的利与弊，让读者吃得明白、吃得放心；“烹调宜忌”则告诉读者用什么样的烹调方法较好，哪种烹调方法不可取。每种食材还有推荐降糖食谱，教给读者怎样将食材做成美味，并附有计算出的能量值。第六章糖尿病患者日常饮食安排，则教给读者怎样根据自己的情况，用食品交换份来安排一日三餐的饮食，并针对不同能量需求推荐了全天带量食谱和一周带量食谱。
- 77、很好，而且是彩图的，送给老人家是不错的选择。
- 78、送给老人家看的，要注意身体。
- 79、妈妈再也不担心我的糖尿病了.....
- 80、好书对得起这个价格，家里有人需要的可以买了送人，彩印的书字也大
- 81、还是有作用的
- 82、彩版大页，是正版。字大适合买了送给爸妈，挺好
- 83、为孩子爷爷买的，老爷子好像不太感冒，我准备自学了
- 84、这本书是给老爸买的，内容很详细，很实用，而且字体大还是彩色的，老人能看清楚，没有买错。
- 85、全部是彩页，字很大，内容很丰富。意外之喜。
- 86、印刷精美，大概翻了翻，内容也比较实用！是本好书，翻翻学点东西，价钱也不贵。真太超值了！送给哥哥看的，希望他能好好保重自己！
- 87、封面和内页都非常精美，都是常见食材，很有参考价值。
- 88、只是为了增长一下家里人的基本知识吧
- 89、老妈有点轻度糖尿病，买下来帮助预防，很不错，也算是家庭小医书！
- 90、婆婆有糖尿病，是不错的指导书。就是有点脏了！
- 91、这本书有图片，写的也简单明了，老年人容易看懂，这本书真的很好！
- 92、父亲得了糖尿病，不知道吃什么，买了这本书，感觉很实用！
- 93、买给老人看的，不错
- 94、老妈很喜欢，呵呵
- 95、妈妈有糖尿病 里面是彩色的 字体也挺好 不错 老妈肯定很喜欢
- 96、书真不错 图片也很清晰
- 97、适合血糖高的中老年人群
- 98、里面都是彩色的，配有图案，操作性比较强的一本书，更主要的是非常便宜买到手的！
- 99、给奶奶看的，她看了之后很喜欢。彩图配上文字，说明的很详细。只是这本书只有能吃什么，要是再有不能吃的食物介绍就完美了，
- 100、是给妈妈买的，希望她身体健康。书内容挺好的，妈妈说很实用。
- 101、才收到货没几天就降了5元，伤不起.....不过书的内容不错，对我来说比较实用，版面啥的也很喜欢，赞一个！

《糖尿病如何吃》

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