

《糖尿病吃什么？禁什么？》

图书基本信息

书名：《糖尿病吃什么？禁什么？》

13位ISBN编号：9787538873634

10位ISBN编号：7538873635

出版时间：2013-4

出版社：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

页数：352

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

《糖尿病吃什么？禁什么？》

内容概要

海报：

《糖尿病吃什么？禁什么？》

书籍目录

降糖第一关 患者需对糖尿病的正确饮食了如指掌食物交换份法，想吃啥就吃啥0145个步骤，轻松设计食谱017降血糖的53个饮食小窍门022糖尿病特殊人群的饮食安排040合理摄取三大营养成分，“平衡膳食”043降糖第二关 掌握150种降糖食材的正确吃法谷物、薯类、豆类怎么吃？046玉米玉米炒蛋049松子玉米粥049小米小米黄豆粥051小米南瓜羹051薏米薏米白果粥053薏米黄芪粥053黑米红豆黑米粥055黑米饭055荞麦荞麦凉面057荞麦蒸饺057燕麦燕麦小米豆浆059燕麦枸杞粥059莜麦莜麦蛋饼061凉拌莜麦面061大麦大麦茶062花豆花豆炒虾仁063红豆猪骨红豆粥065鲫鱼红豆粥065绿豆绿豆玉米粥066山药绿豆汤066黄豆拌萝卜黄豆067美芹黄豆067黑豆黑豆豌豆粥068淮山黑豆粥068豆角姜汁豆角069辣椒豆角炒茄子069扁豆蒜香扁豆070椒丝扁豆070豆腐玉米拌豆腐071芹菜丝烧豆腐071蔬菜菌菇怎么吃？072大白菜陈醋大白菜074小白菜芝麻炒小白菜075生菜蒜蓉生菜076菠菜花生拌菠菜077空心菜椒丝空心菜078包菜芝麻包菜079紫甘蓝芝麻紫甘蓝080苋菜银鱼苋菜羹081马齿苋蒜蓉马齿苋082芥菜芥菜四鲜宝083豌豆苗豌豆苗拌香豆084芥菜蒜蓉芥菜085芥蓝枸杞芥蓝梗086芹菜芹菜炒香干087黄瓜脆皮黄瓜卷088苦瓜杏仁拌苦瓜089冬瓜冬瓜竹笋汤090南瓜西芹炖南瓜091丝瓜松子炒丝瓜092花菜花菜炒西红柿093西蓝花红豆拌西蓝花094白萝卜鸡汤白萝卜丝095胡萝卜胡萝卜炒豆芽096莴笋莴笋蘑菇097芦笋凉拌芦笋098竹笋浓汤竹笋099洋葱洋葱炒芦笋100蒜薹蒜薹炒山药101红薯姜丝红薯102黄豆芽炒黄豆芽103西葫芦醋熘西葫芦104茄子茄子炒豆角105山药山药炖鸡汤106西红柿西红柿豆腐汤107青椒青椒蒸茄子108甜椒甜椒炒黄瓜109辣椒辣椒洋葱圈110茼蒿素炒茼蒿111蕨菜炆炒蕨菜112银耳银耳西红柿汤113黑木耳胡萝卜烩木耳114香菇香菇瘦肉酿苦瓜115草菇草菇扒芥菜116口蘑尖椒拌口蘑117鸡腿菇鸡腿菇扒竹笋118金针菇金针菇鸡汤119牛蒡牛蒡芹菜汁120魔芋香菇魔芋汤121猴头菇三鲜猴头菇122上海青牛百叶上海青123仙人掌仙人掌绿茶饮124芦荟芦荟炒鸡丁125肉禽蛋奶怎么吃？126猪脊骨苦瓜脊骨汤128鸡肉碧绿鸡软骨129乌鸡莲子乌鸡山药煲130鸡蛋西红柿炒鸡蛋131鸭肉冬瓜薏米煲老鸭132兔肉手撕兔肉133鸽肉炒手秘制鸽134鹌鹑苦瓜煲鹌鹑135驴肉手撕驴肉136鸡胗拌鸡胗137野鸡肉西芹鸡柳138豆浆黑豆玉米须燕麦豆浆139牛奶红豆牛奶汤140酸奶萝卜包菜酸奶粥141水产怎么吃？142鲫鱼鲫鱼炖西蓝花144鲢鱼古法蒸鲢鱼145青鱼鱼片豆腐汤146带鱼香味带鱼147鳗鱼大蒜烧鳗鱼148鳝鱼苦瓜鳝片149鳕鱼枸杞蒸鳕鱼150牡蛎香菇花生牡蛎汤151海虾苦瓜虾仁152鱿鱼脆炒鱿鱼丝153扇贝蒜蓉蒸扇贝154甲鱼甲鱼海带汤155三文鱼三文鱼寿司156鲤鱼白芷鲤鱼汤157金枪鱼金枪鱼卷158海参葱烧海参159蛤蜊蛤蜊白菜汤160河蚌芦笋木耳炒河蚌161裙带菜凉拌裙带菜162海带苦瓜海带瘦肉汤163紫菜紫菜蛋花汤164石花菜香辣石花菜165水果干果怎么吃？166苹果芦笋苹果汁168樱桃樱桃西红柿汁169草莓草莓芹菜汁170西瓜西红柿西瓜西芹汁171蓝莓蓝莓酸奶饮172木瓜黄瓜木瓜柠檬汁173桃桃汁174猕猴桃猕猴桃生菜汁175菠萝菠萝汁176石榴石榴苹果汁177番石榴金橘番石榴鲜果汁178火龙果火龙果汁179柚子沙田柚汁180鲜荔枝荔枝酸奶181李子李子牛奶饮182杨桃杨桃柳橙汁183柠檬黄瓜柠檬汁184橄榄橄榄莲心绿茶185山楂山楂饮186葡萄柚葡萄柚汁187榛子桂圆榛子粥188板栗板栗扒白菜189花生西芹拌花生仁190芝麻芝麻拌芹菜191葵花子胡萝卜瓜子饮192西瓜子花生瓜子芦荟粥193松子大米松子仁粥194瓜子凉拌玉米瓜仁195莲子枸杞莲子乌鸡粥196核桃核桃仁芝麻糊197腰果腰果西芹198杏仁杏仁核桃牛奶饮199调料、饮品怎么吃？200大蒜蒜蓉菜心202姜姜丝鲈鱼汤203醋醋熘包菜204咖喱咖喱炒双花205橄榄油牛肉烧饼206芝麻油芝麻油拌芹菜207茶油黄瓜蒜片208葵花子油清炒南瓜丝209菜籽油西芹炒胡萝卜210螺旋藻养颜螺旋藻211桂皮鸡胗桂皮粥212花粉花粉饮213绿茶红花绿茶饮214铁观音绿茶214红茶玫瑰红茶215芦荟红茶215降糖第三关 谨记糖尿病患者忌吃的96种食物禁吃食物有原因218糯米/油饼/面包220蛋糕/油条/面条221月饼（豆沙）/饼干/锅巴（小米）222高粱/红薯/粳米223小麦/腐竹/酸菜224土豆/雪里蕻/芋头225菱角/香椿/百合226甜菜/韭菜/莲藕227豌豆（干）/蚕豆/荷兰豆228肥猪肉/猪肝/猪肚229猪蹄/腊肉/炸鸡230鸡心/香肠/鹅肝231鱼子/河虾/鲍鱼232胖头鱼/河蟹/墨鱼233柿子/甘蔗/甜瓜234黑枣/杨梅/干荔枝235榴莲/葡萄/桂圆236梨/哈密瓜/香蕉237红枣（干）/桑葚/椰子238山竹/芒果/无花果239杏/枇杷/橘子240橙子/薯片/松花蛋241咸鸭蛋/鸭蛋黄/鸡蛋黄242猪油/黄油/奶油243牛油/可乐/啤酒244白酒/糯米酒/红葡萄酒245白葡萄酒/绿豆糕/年糕246爆米花/麦芽糖/白砂糖247冰糖/红糖/八角248茴香/蜂蜜/水果罐头249油面筋/冰激凌/果酱250蜜饯/白果/开心果251降糖第四关 掌握降低血糖的36种中药材及69种食疗药膳糖尿病中医分型及中药食疗方254田七田七丹参茶256田七枸杞桑叶茶256山楂（干）山楂猪骨汤257山楂绿茶257莲子山药枸杞莲子汤258莲子茶258枸杞枸杞鱼片粥259杞菊饮259人参人参红茶260人参蜈蚣散260玉米须冬瓜玉米须261玉米须山药肉片汤261西洋参西洋参冬瓜野鸭汤262玉竹西洋参茶262金银花大蒜金银花茶263丝瓜金银花

《糖尿病吃什么？禁什么？》

饮263黄连黄连冬瓜鱼片汤264黄连汁264黄芪黄芪山药鱼汤265黄芪红茶265玉竹玉竹银耳枸杞汤266知母玉竹饮266葛根葛根猪肝汤267葛根枸杞粥267山药山药鸡汤268降糖茶268地骨皮地骨皮猪肝汤269参地汤269桔梗桔梗苦瓜270桔梗饮270冬瓜子冬瓜子苹果汁271冬瓜子枸杞粥271莲心莲心决明茶272莲心雪梨汤272桑白皮桑白皮地黄汤273桑白茶273生地黄生地黄茯苓饮274百合生地黄粥274熟地黄熟地黄当归鸡275熟地黄龙骨煲冬瓜汤275丹参丹参赤芍饮276丹参山楂大米粥276灵芝灵芝黄芪猪蹄汤277灵芝草绿茶277知母知母金枪鱼汤278玉液汤278黄精黄精桑葚粥279黄精炖猪肉279茯苓茯苓豆腐280茯苓清菊茶280白术猪肚白术粥281钩藤白术饮281芡实四味猪肚汤282芡实莲子薏仁汤282麦门冬麦门冬竹茹茶283麦门冬百合粥283玄参生地黄玄参汤284黄芪玄参茶284天花粉天花粉粥285天花粉芦根茶285罗汉果罗汉果瘦肉汤286女贞子女贞子鸭汤287牛蒡子牛蒡子芦根茶288牛蒡子降糖茶288桑叶桑叶清新茶289桑麻饮289肉桂生姜肉桂猪肚汤290肉桂奶茶290蒺藜蒺藜天麻鱼头汤291降糖第五关 熟悉18种并发症饮食宜忌及中医疗法糖尿病并发症饮食宜忌及中医疗法2941.糖尿病并发冠心病2942.糖尿病并发脑血管病2963.糖尿病并发肾病2984.糖尿病并发高脂血症3005.糖尿病并发高血压3026.糖尿病并发脂肪肝3047.糖尿病并发痛风3068.糖尿病并发眼病3089.糖尿病并发便秘31010.糖尿病并发腹泻31211.糖尿病并发骨质疏松31412.糖尿病并发皮肤瘙痒31613.糖尿病并发失眠31814.糖尿病并发肺结核32015.糖尿病并发支气管炎32216.糖尿病并发尿路感染32417.糖尿病足32618.糖尿病勃起功能障碍328降糖第六关 专家连线，解答糖尿病患者的疑问生活常识疑问专家解答332血糖常识疑问专家解答334附录30天降血糖带量食谱推荐339

《糖尿病吃什么？禁什么？》

章节摘录

插图：

《糖尿病吃什么？禁什么？》

编辑推荐

《糖尿病吃什么？禁什么？》

精彩短评

- 1、很不错，外婆很喜欢，发货很快
- 2、书籍封面写着红薯是健康食品。适合糖尿病患者食用到了糖尿病患者禁食的食物名单里面，有写着红薯的糖分高。。。
- 3、老公的血糖不好，买了这本书后，可以指导我调整搭配，最近老公的血糖也降下来了,很开心！！！！
- 4、内容比较实用，就是书看多了，每本书都有说法不同的地方
- 5、此书一点都不严谨。大家不要买。前面说枇杷几乎没有糖份。后面有说含糖高不能吃。红薯也是这样的。
- 6、速递很快，书质量也很好。买给家里人用，应该不错吧，看里面内容挺好的。

《糖尿病吃什么？禁什么？》

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