

# 《不求医不吃药高血糖居家自疗调养》

## 图书基本信息

书名：《不求医不吃药高血糖居家自疗调养一本通》

13位ISBN编号：9787548412700

10位ISBN编号：7548412703

出版时间：2013-1

出版社：[日]益子茂、学识盛益 译 哈尔滨出版社股份有限公司 (2013-01出版)

作者：[日] 益子茂

页数：161

译者：学识盛益 译

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)

# 《不求医不吃药高血糖居家自疗调养》

## 内容概要

随着饮食的不均衡加生活方式的不规律，工作生活压力的增大，高血糖人群不断增多，根据专业的调查分析显示，从40岁起就应该经常检查血糖是否超标。本书详细介绍了血糖的基本知识，看看血糖到底是什么以及引起血糖过高的原因。此外还介绍了血糖过高容易引发的各种疾病，并一一进行分析。本书详细对各种主食，果蔬，肉类和调料列表分析卡路里含量，指导人们在生活中应该如何通过改善饮食方式来降低血糖，后边附有合理的饮食搭配建议和几款容易上手的推荐食谱。保持良好的运动和生活习惯对于高血糖的人群来说同样重要，通过图示和消耗卡路里的分析，提供大量简单而又便捷的运动方式。

# 《不求医不吃药高血糖居家自疗调养》

## 作者简介

作者：（日本）益子茂 译者：学识盛益

# 《不求医不吃药高血糖居家自疗调养》

## 书籍目录

第一章 图解血糖值【基础知识】说真的，血糖是什么？让人似懂非懂的血糖真面目调整血糖是什么意思？控制血糖的胰岛素不能让血糖值升高的理由持续高血糖状态会引发什么疾病？糖尿病最恐怖的是……糖尿病引发的并发症一定要小心代谢症候群和高血糖的关系高血糖跟每个人都有关系女性、小孩、老年人的高血糖饮食生活是最大的重点怎样的饮食生活可以有效控制血糖值？均衡和摄取量很重要血糖值高的人应该注意哪些食品？转换心情和释放压力控制血糖不可或缺的运动变成高血糖患者的原因果然是……不规律的生活习惯是最大的诱因检讨生活习惯，才能有效改善高血压利用运动和笑容消除压力第二章 血糖上升会引发疾病【了解血糖和相关疾病】糖在体内的运作机制高血糖究竟是什么状态？控制血糖的运作——胰岛素为什么胰岛素的运作会变差？高血糖为什么可怕？糖尿病的诊断标准是什么？糖尿病的种类疑似糖尿病的各种症状糖尿病和三大并发症高血糖会促进动脉硬化更恐怖！动脉硬化引发的疾病千万小心代谢症候群代谢症候群和高血糖控制血糖的目的与目标血糖值紊乱的原因和控制血糖的方法糖尿病恶化就必须在医院进行治疗女性、小孩、老年人和糖尿病第三章 改善高血糖的饮食诀窍【通过饮食来改善】血糖值升高就会有危险！现在立刻检查饮食生活！改善饮食生活是降低血糖值的关键适当的卡路里摄取量与摄取平衡问题理想的饮食是什么？利用体重记录图表自我检测活用“食品交换表”蛋白质——打造身体基础的营养素只要有正确的了解，碳水化合物并不可怕脂质——应巧妙摄取的重要营养素能减缓糖分吸收的膳食纤维要如何摄取才有效？从食物中有效摄取抗氧化作用强的维生素调整身体状况的矿物质能有效抑制高血糖减少盐分的摄取量，预防肥胖和并发症烹调食物不可或缺的调味料使用诀窍健康美味吃肉的烹调秘诀和选择方法低卡路里的海鲜类食用诀窍和糖分高的甜食打交道的方法千万要注意！适量饮酒和选择小菜的方法外出就餐时，轻松掌握菜品的诀窍如果同时患有其他病症，饮食内容也必须进行调整营养补品和健康食品能发挥什么功效？改善血糖值的食材和简单食谱米饭、谷类薯类黄豆、黄豆制品白肉鱼章鱼深色蔬菜（绿色蔬菜）深色蔬菜（黄色蔬菜）深色蔬菜（红色蔬菜）根茎类菇蕈类藻类茶高血糖的人早、午、晚三餐的示范菜单早餐（米饭）早餐（面包）午餐（盒饭）午餐（超市食品）晚餐（鱼类菜肴）晚餐（肉类菜肴）晚餐（夜宵）点心第四章 让血糖值正常的运动和生活习惯【靠运动和生活习惯来改善】血糖值升高就会有危险！现在立刻检查运动和生活习惯！为什么运动疗法能有效改善高血糖？开始运动之前的注意事项养成运动身体的习惯就能提高卡路里消耗量即使在忙碌的时候也要记得“随时运动”运动前后和消除疲劳的伸展运动走路15~30分钟能有效对付高血糖利用时间长而有趣的有氧运动燃烧体内脂肪利用肌力训练让肌肉增加妥善舒缓压力对血糖控制有帮助戒烟能够降低各种风险营造舒适的沐浴时间活化胰岛素作用优质的睡眠是健康的基础重视脚和牙齿的每日保健定期检查是稳定血糖值的关键

# 《不求医不吃药高血糖居家自疗调养》

## 编辑推荐

由哈尔滨出版社出版的《不求医 不吃药 高血糖居家自疗调养一本通》健康书以形象，风趣的手绘插画，简明扼要的图表，实用而又鲜活的语言让读者全方位地了解血糖。《不求医 不吃药 高血糖居家自疗调养一本通》是由日本权威医生打造的健康书，在日本一上市就广受好评，成为超级畅销书，在读者中掀起了一场“血糖全对策”的风潮。台湾引进版权后，这股风潮又席卷台湾。现代人对健康的渴望使得这类方便简洁的健康图书越来越受欢迎。

# 《不求医不吃药高血糖居家自疗调养》

## 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)