

《糖尿病饮食学习百科》

图书基本信息

书名：《糖尿病饮食学习百科》

13位ISBN编号：9789867415424

10位ISBN编号：9867415426

出版时间：2005年05月05日

出版社：貓頭鷹

作者：布萊爾、麥

译者：龐元媛

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

內容概要

你了解自己與家人的血糖狀況嗎？對於血糖過高引起的糖尿病你了解多少？健康的飲食習慣是預防與控制糖尿病最重要的一環，本書收錄七十三道營養專家設計的簡易食譜，每一道均符合美味與健康的原則，隨意搭配組合即可變化出營養豐富的餐點，輕鬆照顧全家人的健康。書中亦詳述健康的烹調方式與飲食原則，並清楚標示每道料理的GI值等級，讓你懂得如何正確地選擇食物，不必再為每日菜單煩惱。

一、認識糖尿病的成因與症狀，釐清錯誤的觀念與盲點

罹患糖尿病的人就不能吃糖嗎？面對美食也不能大快朵頤？本書首先闡述糖尿病的定義與主要類型，說明控制血糖的重要與低血糖的症狀，進而剖析糖尿病與營養攝取、體重控制、日常飲食等生活起居的密切相關性。接著介紹各類食物影響血糖升降的GI值（升糖指數）定義，提供均衡攝取五大類食物的健康飲食指導原則。

二、七十三道食譜任你搭配變化每日菜單，維持全家人血糖穩定

書中所有食譜都清楚標示GI值等級，以及熱量、蛋白質、碳水化合物、脂肪的含量，不僅適合糖尿病患者，更適合作為全家人健康飲食的依據。五種類別共七十三道的簡易食譜，隨興搭配即可設計出美味多變的每日菜單，輕鬆維護全家人的健康。每一道料理均註明準備與烹調時間，快則五分鐘、最多半小時即可完成，相當符合現代人講求快速、健康、美味的飲食三大需求。

三、保持健康的飲食習慣，糖尿病患者也可正常生活

如果你或家人有糖尿病，更應立即依循本書提供的健康飲食原則與七十三道食譜，從菜單設計、烹調方式及餐點內容著手，逐步養成健康的飲食習慣，即可達成血糖控制並兼具美味的雙重目標，糖尿病患者一樣可以放心享受美食。本書同時也提供糖尿病患者外食時的飲食建議，因此可以盡情享受與親朋好友出去打牙祭時的歡樂時光。

即使你或家人沒有時間親自製作各道料理，還是可以參考本書提供的外食一族飲食須知，依循所提示的注意事項與要點，仔細選擇最理想的外食餐點，同樣可以吃得健康。

《糖尿病饮食学习百科》

作者简介

布萊爾、麥高 (Louise Blair & Norma McGough)

英國糖尿病學會 (Diabetes UK) 專屬的營養學家。另著有《低GI食譜》 (Low GI Cookbook) 一書。

《糖尿病饮食学习百科》

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