

《糖尿病饮食调养一本就够》

图书基本信息

书名：《糖尿病饮食调养一本就够》

13位ISBN编号：9787122266117

出版时间：2016-6-1

作者：陈伟

页数：216

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

《糖尿病饮食调养一本就够》

内容概要

序言

随着人们生活方式和饮食结构的改变，糖尿病的发病率逐年增加，且有年轻化的趋势。糖尿病以前也曾夺去很多人的生命，但是绝没有像现在这样猖獗——据估计，每年我国糖尿病患者至少增加500万人，平均下来，每天要增加15000人！多么让人害怕的数字。

目前我国糖尿病患者人数居世界第一，发病情况有五个特点：患者多、“后备军”多、2型糖尿病患者多、年轻化、不平衡（不同地区发病率相差悬殊）。

得了糖尿病应该怎么办呢？最重要的是做到合理饮食，再配合药物治疗、运动调养等，就可以很好地控制病情。

人的一生中，大概有60吨的食物进入我们的身体，并对我们的健康产生巨大和深远的影响。因此，一日三餐的摄取，对糖尿病患者来说非常重要。三餐该怎么吃才是营养科学又不影响血糖呢？本书在这里为您指点迷津。

其实，糖尿病患者并没有绝对忌口的食物，关键在于何时吃、怎么吃、吃多少。把握了这三点，一日三餐的食谱安排就会丰富得多，并且加餐也会更合理，既能均衡营养，又能避免摄入过多热量，从而减少血糖波动。

这就要求糖尿病患者弄清楚：一天要摄入多少热量，大概需要多少份食物；如何利用食物交换份巧换三餐食谱；粗杂粮按什么比例和白米白面搭配；哪些蔬菜可以充饥，哪些蔬菜应和主食交换；如何正确地吃水果；有糖尿病并发症的患者、特殊的糖尿病患者如何通过三餐饮食合理控制病情。

吃好一日三餐，与“糖”共舞不再是梦想，一起享受和健康人一样的幸福生活！

《糖尿病饮食调养一本就够》

作者简介

陈伟，北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师，副教授、硕士生导师。

北京糖尿病防治协会理事长，北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师、副教授、硕士生导师，负责临床会诊、基础工作。

1995年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师工作，2004年获协和医科大学内科硕士学位，2007年获卫生部副主任医师资格。

现任中国医师协会营养师专业委员会常委，中华医学会肠外肠内营养学分会中青年委员兼秘书长，北京中西医结合学会临床营养治疗专业委员会委员，中华医学会糖尿病学分会健康管理学组组长，参加国家九五、十五、十一五课题研究工作。

发表学术论文二十余篇，撰写科普书籍近二十部，从事临床疾病的营养治疗、大众健康的宣传教育工作。

书籍目录

目录

- Part 1 不可不知的糖尿病常识
 - 糖尿病的主要表现 2
 - 遏制糖尿病，须从“糖尿病前期”着手 3
 - 糖尿病“偏爱”的几类人 4
 - 最常被忽略的糖尿病非典型症状 5
 - 糖尿病不可怕，可怕的是并发症 6
 - 哪些人可将控制血糖的标准放宽 7
 - 哪些人必须严格降糖 8
 - 平稳控糖，从一日三餐做起 9
 - 血糖波动大，慎吃三类食物 1
- Part 2 糖尿病患者要把握的饮食总原则
 - 每天吃多少：用手比划一下吧 12
 - 碳水化合物占总热量的55%~60% 14
 - 蛋白质占总热量的15%~20% 15
 - 脂肪占总热量的20%~30% 16
 - 膳食纤维摄入30~40克/日 17
 - 多吃中低GI和GL食物 18
 - 食用油控制在20~25克/日，多用植物油 19
 - 盐不超过5克/日 20
 - 胆固醇不超过300毫克/日 21
 - 低嘌呤，预防糖尿病合并高尿酸血症 22
 - 多喝水，预防糖尿病并发症 23
 - 一日三餐换成5~6餐吃，让血糖更平稳 24
 - 专题 利于降糖不可或缺的维生素和矿物质 25
- Part 3 一日三餐巧安排，配出营养食谱
 - 算算一天吃多少 28
 - 计算每天所需总热量 28
 - 确定三餐的热量分配比例 30
 - 科学安排三餐的主食量 31
 - 加餐后，正餐主食量应减少 32
 - 以“90千卡”为一份 33
 - 早晨血糖最难控，吃“全”助控全天血糖 34
 - 主食+蔬果+鸡蛋，这样搭配更均衡 34
 - 牛奶或原味豆浆，有助稳定血糖 35
 - 蔬菜以富含粗纤维的为主，既降糖又通便 36
 - 肉包烧饼米浆，味美却升糖 37
 - 西式早餐含糖多，全麦面包较健康 38
 - 用奶酪和三文鱼代替火腿和培根 39
 - 10:00左右水果加餐 40
 - 下午四五点血糖有高峰，吃“杂”更控糖 41
 - 全谷杂粮占一半，降餐后血糖 41
 - 吃适量的鱼肉、禽肉和瘦肉，饿得慢 42
 - 豆制品是肉类的最佳替代品 43
 - 多吃深绿色带叶蔬菜，有助控糖 44
 - 搭配菌菇类，帮助降脂降压 45
 - 15:00左右，低糖蔬菜/坚果加餐 46

- 晚上给胰岛细胞减负，吃“少”更健康 47
- 晚餐过饱，加重胰岛细胞负担 47
- 晚餐偏素防并发症 48
- 主食混入少量粗粮，改善糖耐量 49
- 蔬菜选富含低纤维的更助眠 50
- 21:00左右，豆腐干/鸡蛋加餐 51
- 全天不同热量食谱推荐 52
- 1200~1300?千卡全天带量食谱 52
- 1400~1500?千卡全天带量食谱 54
- 1600~1700?千卡全天带量食谱 56
- 1800~1900?千卡全天带量食谱 58
- 2000~2100?千卡全天带量食谱 60
- 食物交换份法，配出个性化食谱 62
- 学会应用食物交换份 62
- 根据总热量变换每日食谱 65
- 专题 饱腹指数(SI)——让糖尿病患者吃饱吃好 68
- Part 4 糖尿病并发症必知的三餐调养方案
- 合并高血压 70
- 以20~25千卡/千克摄入热量 70
- 减少膳食脂肪，补充适量优质蛋白质 70
- 每日摄入富含纤维素和钾的蔬果 71
- 适当多食含钙量较多的食物 71
- 严格限盐，建议3~5克/日 71
- 三餐带量食谱举例 72
- 合并冠心病 74
- 长期吃素不可取 74
- 摄入脂肪要限量提质 74
- 每周吃2~3次海产品 74
- 每天吃50~100克豆制品 75
- 适当多吃些活血化瘀的食物 75
- 不要将饮用水软化 75
- 少饮或不饮浓茶、咖啡 75
- 三餐带量食谱举例 76
- 合并高血脂 78
- 每天至少250克米饭 78
- 每天75克富含蛋白质的食物 78
- 膳食纤维量每天应大于35克 79
- 每日摄取的胆固醇不超过200毫克 79
- 适当选用茶籽油或橄榄油 79
- 三餐带量食谱举例 80
- 合并肾病 82
- 以30~35千卡/千克体重摄入热量，肥胖者可略少 82
- 选择糖类主食把握两个原则 82
- 多用动物蛋白代替植物蛋白 83
- 限制蛋白质，需分期对待 83
- 钾的摄入量低于1500毫克/日 83
- 肾功能不全者，盐降至2克/日 83
- 三餐带量食谱举例 84
- 合并痛风 86

急性发作期，嘌呤摄入量应低于150毫克/日 86

缓解期，适当摄入中嘌呤食物 86

每日喝水2000~3000毫升，促进尿酸排出 87

补充蛋白质以奶蛋类为主 87

多吃富含钾的食物，减少尿酸沉淀 87

酒精可抑制尿酸排出，应限酒 87

三餐带量食谱举例 88

专题 糖尿病合理用药指导

Part 5 糖尿病特殊人群最佳调养方案

儿童糖尿病 94

每天摄入总热量的计算 94

蛋白质以优质蛋白为主 94

脂肪以不饱和脂肪酸为主 94

碳水化合物以谷类粗粮为主 95

少量多餐，餐间可加2次点心 95

三餐带量食谱举例 96

妊娠糖尿病 100

妊娠糖尿病的血糖控制目标 100

每日热量的摄入以不引起饥饿为好 100

孕中期以后每周热量增加3%~8% 101

保证充足的蛋白质 101

注意钙及维生素D的补充 101

每天保证足够的铁 102

水果不要每餐都吃 102

多吃富含膳食纤维的粗杂粮和蔬菜 103

适量进食一些坚果，增加供给脂肪 103

三餐带量食谱举例 104

专题 糖尿病专家问答 108

Part 6 三餐食物这么吃，平稳降血糖

谷薯类这么吃 112

每天至少3餐，每餐主食不超100克 112

每天吃够3种全谷类食物 112

可以代替主食的薯类 113

主食做得干，血糖上升慢 113

制作混合主食，降餐后血糖 113

荞麦 富含降血糖的铬和矾 114

荞麦菜卷 115

糙米 防止血糖骤然升降 116

薏米红豆糙米饭 117

玉米 调节胰岛素分泌 118

小窝窝头 119

空心菜炆玉米 119

燕麦 餐后血糖上升过快的克星 120

燕麦米饭 121

薏米 保护胰岛B细胞膜 122

薏米山药粥 123

草莓薏米酸奶汁 123

黑米 提高胰岛素的利用率 124

黑米茶 125 黑米面馒头 125

小米 参与糖类和脂肪的代谢 126
杂粮馒头 127
小米大枣粥 127
绿豆 降低空腹、餐后血糖 128
玉米绿豆饭 129
苦瓜绿豆汤 129
红小豆 提高胰岛素的敏感性 130
红豆饭 131
莲藕紫菜红豆汤 131
黑豆 代谢胆固醇，保护血管 132
凉拌黑豆 133
莲藕黑豆汤 133
土豆 保护心血管的粮食 134
土豆烧牛肉 135
蔬果类这么吃 136
蔬菜摄入量保持500克/日左右 136
深绿色蔬菜要占到一半 136
吃蔬菜遵循彩虹效应 136
估算吃了多少蔬菜 136
蔬菜烹调淡一点儿 137
低热量、水分多的蔬菜可充饥 138
低碳水化合物蔬菜餐前吃 139
高碳水化合物蔬菜可替换主食 139
水果可以吃，但应减少主食 140
加餐最好选低糖水果 141
黄瓜 抑制糖类转变成脂肪 142
小炒黄瓜片 143
黄瓜拌木耳 143
苦瓜 辅助降血糖 144
双耳炆苦瓜 145
凉拌苦瓜 145
冬瓜 减肥降糖两不误 146
冬瓜海带汤 147
番茄 提高胰岛素质量 148
番茄炒蛋 149
番茄炒丝瓜 149
生菜 消除多余脂肪 150
凉拌生菜 151
莴笋 改善糖的代谢功能 152
凉拌笋丁 153
木耳炒莴笋 153
芹菜 降压降脂防并发症 154
什锦芹菜 155
西芹菠菜汁 155
大白菜 减缓餐后血糖升高 156
白菜心拌海蜇 157
油菜 促进糖的分解代谢 158
香菇油菜 159
芦笋 促进人体胰岛素分泌 160

鲜虾芦笋 161
芦笋鸡片 161
韭菜 食后不会引起血糖波动 162
韭菜炒西葫芦 163
韭菜炒绿豆芽 163
菠菜 预防糖尿病视网膜病变 164
菠菜拌绿豆芽 165
蒜蓉菠菜 165
空心菜 降低胰岛素需要量 166
玉米粒炒空心菜梗 167
茄子 防止糖尿病并发心血管病变 168
肉末蒸茄子 169
蒜泥茄子 169
洋葱 降糖降压降脂 170
洋葱炒肉 171
洋葱炒鸡蛋 171
白萝卜 降低餐后血糖 172
海蜇拌萝卜丝 173
海带萝卜汤 173
胡萝卜 防治慢性心血管并发症 174
肉炒胡萝卜丝 175
菠菜拌胡萝卜 175
山药 避免胰岛素分泌过剩 176
番茄炒山药 177
家常炒山药 177
藕 适用于消瘦型糖尿病 178
凉拌藕片 179
莲藕排骨汤 179
青苹果 稳定胰岛素水平 180
西瓜 消口渴，降血压 181
梨 减少胆固醇的吸收 182
柚子 改善胰岛素敏感性 183
柠檬 预防糖尿病并发症 184
草莓 改善血液循环 185
肉蛋类这么吃 186
肉类：优选白肉，适量红瘦肉 186
蛋类：每次吃多少 187
鸡肉 降低血糖浓度 188
怪味鸡 189
竹笋炒鸡丝 189
鳝鱼 可显著降低血糖 190
炒鳝鱼丝 191
韭菜炒鳝鱼丝 191
虾 适用于糖尿病性阳痿 192
盐水虾 193
虾仁烩冬瓜 193
鲫鱼 对糖尿病患者很滋补 194
鲫鱼炖豆腐 195
清炖鲫鱼 195

- 带鱼 补充糖尿病患者体内缺少的硒 196
- 醋烹带鱼 197
- 带鱼扒白菜 197
- 猪瘦肉 补充消耗的B族维生素 198
- 鱼香肉丝 199
- 芦笋炒里脊肉 199
- 牛瘦肉 提高机体对葡萄糖的利用 200
- 农家粉蒸牛肉 201
- 葱爆牛肉 201
- 鸡蛋 补充慢性病消耗的营养 202
- 鲜虾蒸蛋 203
- 鹌鹑蛋 补五脏的“动物人参” 204
- 香菇鹌鹑蛋 205
- 油脂类食物这么吃 206
- 多用植物脂肪代替动物饱和脂肪 206
- 优选含较多不饱和脂肪酸的油类 206
- 坚果类：可以外带的零食 207
- 橄榄油 对控制血脂有益 208
- 玉米油 降低患心血管疾病的风险 209
- 亚麻籽油 降低餐后血糖水平 210
- 核桃 保护心脑血管 211
- 榛子 防糖尿病并发症 212
- 花生 增进心脏健康 213
- 专题 糖尿病运动调养方案 214

《糖尿病饮食调养一本就够》

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