

# 《低糖和防治糖尿病美食便方》

## 图书基本信息

书名：《低糖和防治糖尿病美食便方》

13位ISBN编号：9787117162425

10位ISBN编号：7117162422

出版时间：2013-4

出版社：人民卫生出版社

页数：175

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)

# 《低糖和防治糖尿病美食便方》

## 内容概要

《低糖和防治糖尿病美食便方》侧重于介绍糖尿病的日常饮食调养，汲取我国中医学的丰富源泉，收集了大量我国传统的防治糖尿病的独特方法，包括美食单方，中药验方，美食菜、汤、羹、粥等。这些方法，经过长期临床实践，被证实是简单而有效的，而且容易为人们所接受。中医对于糖尿病有其独特的治疗理论和效果，毒副作用少，很值得提倡。希望《低糖和防治糖尿病美食便方》能帮助糖尿病患者重新树立起治疗信心，通过自我饮食调理，战胜糖尿病。

# 《低糖和防治糖尿病美食便方》

## 作者简介

谢英彪，南京中医药大学三附院教授、主任医师，南京中医药大学国家级重点学科《中医养生学》学术带头人，世界健康促进联合会常务副会长、国际药膳食疗学会副会长兼江苏分会会长等职，从事医疗与科普创作近50年。获“全国突出贡献科普作家”“全国百名优秀中医药科普专家”等称号。周莉，苏州大学附属第一医院临床营养科主任、副主任医师。兼任世界健康促进联合会常务理事、国际药膳食疗学会江苏分会常务理事、中国医师协会营养医师专业委员会常务委员、江苏省临床营养质控委员、中国临床营养联盟秘书等职。主编专著1部，参编3部。

# 《低糖和防治糖尿病美食便方》

## 书籍目录

第一部分 不可不知的糖尿病防治知识 一、糖尿病患者知多少 二、糖尿病的危害 三、糖尿病的诊断 1. 糖尿病的定义分类 2. 糖尿病的症状 3. 糖尿病的检测指标 4. 糖尿病的判断标准 四、易患糖尿病的人 五、糖尿病患者的饮食原则 1. 饮食总量控制 2. 合理安排各种营养成分 3. 进餐要有规律，不要暴饮暴食 4. 优先选择健康食物 5. 进食高纤维，富含硒、钙、维生素B6及维生素C的食物 六、糖尿病的中医分型 第二部分 生活中简便易行的糖尿病治疗方法 一、糖尿病的防治原则 1. 糖尿病的预防原则 2. 糖尿病的治疗原则 二、糖尿病患者保健要点 1. 建立良好的饮食习惯，要限制总热量，不是限制食量 2. 饮食宜清淡，注意烹调方法 3. 应少量多餐 4. 多选择高纤维饮食 5. 不同糖尿病患者食疗应具体对待 6. 保持稳定愉快情绪 第三部分 糖尿病饮食及调养技巧与误区 一、饮食调养原则 1. 合理控制总热量 2. 碳水化合物不宜控制过严 3. 减少脂肪摄入 4. 蛋白质的供应要充足 5. 补充维生素 6. 无机盐和微量元素的摄取 7. 食物中要富含粗纤维 8. 合理安排餐次，科学配膳 二、饮食及调养误区 1. 只控制主食量，没有控制总热量 2. 只吃稀饭，不吃干饭 3. 进餐越快越好 4. 植物油多吃无妨 5. 戒荤菜 6. 忌糖不忌盐 7. 不吃饭就可以不吃药 8. 少饮水 9. 血糖控制满意就不必控制饮食了 10. 消瘦糖尿病患者可以尽量多吃 11. 注射胰岛素的患者可以不控制饮食 12. 无糖食品可随便吃 13. 蜂蜜可以随便吃 14. 水果含糖量高不能吃 15. 饮食控制等于饥饿疗法 第四部分 防治糖尿病的简验便廉美食验方 1. 毛豆浆 2. 山药糊 3. 南瓜汤 4. 萝卜粥 5. 玉米须茶 6. 蚌肉苦瓜汤 7. 猪胰粉 8. 双耳汤 9. 消渴速溶饮 10. 萝卜豆奶 11. 萝卜汁 12. 番茄芹菜汁 13. 枸杞花茶 14. 复合洋葱汁 15. 西瓜皮饮 16. 淡菜荠菜汤 17. 冬瓜鸭粥 18. 罗汉果茶 19. 菊花饮 20. 豆腐浆粥 21. 木耳粥 22. 魔芋粥 23. 猪胰汤 24. 麦门冬茶 25. 芹菜汁 26. 青嫩南瓜粉 27. 胆汁粉 28. 番薯叶冬瓜汤 29. 番石榴汁 30. 苦瓜粉 31. 柿叶饮 32. 天花粉冬瓜汁 33. 番茄黄瓜汁 34. 芦笋浆 35. 乌梅茶 36. 豌豆苗饮 37. 胡萝卜山楂汁 第五部分 糖尿病最佳调养食物 1. 猪胰 2. 番薯叶 3. 山药 4. 青嫩南瓜 5. 洋葱 6. 银耳 7. 豆腐渣 8. 苦瓜 9. 黄瓜 10. 西瓜皮 11. 莴苣 12. 胡萝卜 13. 魔芋 14. 大蒜 15. 大豆 16. 海带 17. 黑木耳 18. 菠菜 19. 泥鳅 20. 芦笋 21. 豌豆 22. 茶叶 23. 荞麦 24. 空心菜 25. 猕猴桃 26. 燕麦 27. 蜂王浆 28. 黄鳝 第六部分 防治糖尿病常用中药 1. 西洋参 2. 黄芪 3. 玄参 4. 枇杷叶 5. 地骨皮 6. 黄连 7. 番石榴 8. 葛根 9. 枸杞子 10. 黄精 11. 肉桂 12. 罗汉果 13. 薏苡仁 14. 山药 15. 茯苓 16. 桑叶 17. 玉米须 18. 五味子 19. 玉竹 20. 鬼箭羽 21. 铁皮石斛 22. 麦冬 23. 知母 24. 山茱萸 25. 大黄 26. 火绒草 27. 人参 28. 甘草 29. 女贞子 30. 三七 第七部分 糖尿病患者的茶饮 第八部分 糖尿病患者的果菜汁 第九部分 糖尿病患者的粥方 第十部分 糖尿病患者的菜肴 第十一部分 糖尿病患者的汤羹 第十二部分 糖尿病患者的主食 第十三部分 防治糖尿病中药方

### 章节摘录

版权页：插图：饮食调养原则 1.合理控制总热量 人体所需总热量，由基础代谢、体力劳动以及食物在消化吸收代谢过程所需热量三部分组成。每日膳食中供给的热量如果不足，身体就将消耗组织中贮存的脂肪、蛋白质等以供给热量。日久体重降低，身体日趋消瘦。反之，如果膳食中所供热量超过身体的需要，长期如此，多余的热量转化为脂肪贮存起来，使体重增加，趋于肥胖。患者总热量的摄入以能维持标准体重为宜。热量的需要应根据患者具体情况而定，肥胖患者体内脂肪细胞增多增大，对胰岛素敏感性降低。不利于治疗。故应先减轻体重，减少热能的摄入。消瘦者对疾病抵抗力降低，影响健康，应该提高热能的摄入。增加体重，使之接近标准体重。孕妇、乳母、儿童要增加热量摄入，维持其特殊的生理需要和正常生长发育。 2.碳水化合物不宜控制过严 控制碳水化合物的摄入，被认为是糖尿病饮食治疗的关键。原则上是应根据患者的具体情况限制碳水化合物的摄入量，但不能过低。饮食中碳水化合物太少，不易被患者耐受。同时大量实验和临床观察表明，在控制热能的基础上提高碳水化合物进量，不但可以改善葡萄糖耐量，而且还可以提高胰岛素的敏感性，对有内生或外源胰岛素的患者更是如此。机体因缺少糖而利用脂肪代谢供给能量，更易发生酸中毒。在合理控制热能的基础上，适当提高碳水化合物进量，对提高胰岛素的敏感性和改善葡萄糖耐量均有一定作用。但增加食物中碳水化合物的含量，应保持总热量不变。若总热量增加，易导致病情恶化。 3.减少脂肪摄入 脂肪的摄入应根据患者的具体情况而定。一般脂肪的日摄入量应占总热量的20%~35%，甚至更低些。因为高脂饮食能够妨碍糖的利用，其代谢本身就可产生酮体，容易诱发和加重酸中毒。脂肪在体内代谢产生脂肪酸，若脂肪酸的供应量超过葡萄糖（碳水化合物代谢产生的主要是葡萄糖）的1.5倍以上，就会出现酮症，加重病情。 4.蛋白质的供应要充足 糖尿病饮食中的蛋白质供应要充足。摄入量一般要与正常人相当或稍高。糖尿病造成的代谢紊乱会使体内蛋白质分解过速，丢失过多，容易出现负氮平衡。所以，膳食中应补充足够的含蛋白质丰富的食物。但有尿毒症及肝性脑病的患者，应限制蛋白质的摄入。

# 《低糖和防治糖尿病美食便方》

## 编辑推荐

《低糖和防治糖尿病美食便方》内容丰富翔实，通俗易懂，文字简练，版面活泼，集知识性、科学性、可读性与趣味性于一体，可满足不同文化层次、不同职业读者的需求。适合广大群众，特别是糖尿病及其家属阅读，也可供临床医务人员参考。

# 《低糖和防治糖尿病美食便方》

## 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)