

《糖尿病吃什么》

图书基本信息

书名：《糖尿病吃什么》

13位ISBN编号：9787509111017

10位ISBN编号：7509111013

出版时间：2007-8

出版社：人民军医

作者：丁宁

页数：182

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》

内容概要

《糖尿病吃什么》内容简介：糖尿病为常见多发病和现代难治病。在我国最古老的中医文献《黄帝内经》中就有相关的论述。《内经》将其分为“脾瘅”、“消渴”、“消瘅”三个阶段，并对糖尿病及其并发症的病因病机、预后转归等均有系统论述；隋代甄立言《古今录验方》提出：“渴而引水多，小便数，无脂似麸片甜者，此皆消渴病也”，其认识糖尿病，远早于英国人托马斯·威廉。唐代药王孙思邈《千金方》和名医王焘《外台秘要方》记载了大量治疗糖尿病及其并发症的相关方剂，《千金方》指出：“所慎者三，一饮酒、二房室，三咸食及面”；《外台秘要方》也指出：“此病特忌房室、热面及干脯”，均强调糖尿病治疗必须以饮食治疗为基础，认为不节饮食“纵有金丹亦不可救！”其后，历代医家在糖尿病及其并发症饮食治疗方面，又积累了不少经验，逐渐形成了大量药膳处方，有些药方至今仍有重要的实际意义。

《糖尿病吃什么》

作者简介

丁宁 毕业于中国协和医科大学。

美国Dreyfus健康基金会支持的PSBH项目的执行者之一，参与过多项高血糖、高血脂、高血压临床防治及基础课题研究。

《糖尿病吃什么》

书籍目录

抗击糖尿病多年的心得糖尿病患者饮食应注意的问题第一章 水果 杏 改善血液循环、调节血脂、保护血管 樱桃 增加人体内部胰岛素的含量 草莓 辅助降血糖 李子 适于虚劳有热型糖尿病 山楂 预防糖尿病血管并发症 荔枝 含有降血糖的物质 橄榄 预防冠心病、动脉粥样硬化的发生 无花果 低糖高纤维果晶 西瓜 适于糖尿病合并肾病的患者 甜瓜 对糖尿病合并肾病的患者有益 木瓜 降低血糖 桃子 降低餐后血糖 杨桃 迅速补充水分，生津止渴，降血糖 猕猴桃 调节糖代谢 橘子 预防糖尿病患者发生视网膜出血 柚子 调节血糖水平 橙子 预防糖尿病 柠檬 预防脏器功能障碍等糖尿病并发症 芦梨 有助于胰岛B细胞的修复 酪梨 对2型糖尿病患者控制血糖有效 苹果 减少血糖含量，预防糖尿病 菠萝 减少对胰岛素和药物的依赖性 椰子 适于糖尿病烦渴多饮者 石榴 降低因糖尿病造成的心血管病风险 番石榴 提高机体对胰岛素的敏感性 火龙果 更适合老年糖尿病患者食用第二章 蔬菜 苦瓜 被誉为“植物胰岛素” 黄瓜 糖尿病患者最好的亦蔬亦果的食物 南瓜 提高糖尿病患者分泌胰岛素的水平 冬瓜 抑制糖类转化为脂肪 银耳(白木耳) 对胰岛素降糖活性有明显影响 海带 改善糖耐量，降低血糖，保护胰岛细胞 紫菜 降低血液黏稠度 香菇 对糖尿病视网膜病变、肾病都有利 平菇 防治高血压症、心血管病、糖尿病等 草菇 降低血浆胆固醇含量 口蘑 帮助糖尿病患者控制血糖 松茸 对糖尿病有特殊的治疗作用 鸡腿菇 预防动脉硬化心脏病及肥胖症 金针菇 减轻或延缓糖尿病合并症的发生 青椒 辅助调节血糖 辣椒 显著降低血糖水平 茄子 预防糖尿病引起的视网膜出血 莲藕 抑制尿糖、生津止渴 山药 控制饭后血糖升高 菊芋 控制血糖、降低血脂、治疗肥胖症 荸荠 辅助治疗糖尿病多尿 魔芋 有效降低餐后血糖 洋葱 刺激胰岛素的合成及释放 大蒜 明显抑制某些葡萄糖的生成酵素 西红柿 适合糖尿病患者每日食用 西葫芦 促进人体内的胰岛素分泌 胡萝卜 防治糖尿病、动脉硬化，降低胆固醇 白萝卜 稳定胰岛的结构与功能 芹菜 平肝利尿，降血糖 芥兰 延缓食物中葡萄糖的吸收 菠菜 更适合2型糖尿病患者 香菜 辅助降血压 苋菜 减少糖尿病并发症 芥菜 有益糖尿病性白内障患者 蕨菜 稳定胰岛素的结构与功能，调节糖代谢 莼菜 辅助治疗糖尿病、抗癌和降血压 豆芽 控制餐后血糖上升 豌豆苗 有益于2型糖尿病患者 空心菜(蕹w6ng菜) 有益2型糖尿病患者控制血糖 裙带菜 降血糖、辅助治疗糖尿病 石花菜 延缓食物中葡萄糖的吸收 马齿苋 促进胰岛分泌胰岛素 大白菜 预防糖尿病和肥胖症 圆白菜 糖尿病和肥胖患者的理想食物 紫甘蓝 降血糖、消暑止渴 白菜花 改善糖耐量和血脂 西兰花 提高胰岛素的敏感性 莴笋 促进利尿、降低血压、预防心律紊乱 竹笋 使餐后血糖平稳，辅助降糖 芦笋 调解血液中脂肪与糖分的浓度 芦荟 能持续降低血糖浓度 仙人掌 有利于控制糖尿病病情第三章 谷物豆类 荞麦 对糖尿病并发高脂血症等很有益处 燕麦 预防糖尿病合并高脂血症及冠心病的发生 麦麸 补充B族维生素 青稞 控制血糖水平 黑米 适合糖尿病患者作为主食 玉米 辅助控制血糖 薏米 降压、利尿 豇豆 促进胰岛素的分泌 绿豆 辅助治疗糖尿病和肥胖症 黑豆 调整血糖代谢 黄豆 对糖尿病有一定疗效 红小豆 润肠通便、辅助降血糖第四章 肉类 蛤 调节糖尿病患者的糖、脂肪、蛋白质的代谢紊乱，预防并发症 牡蛎 增加胰岛素的敏感性，帮助治疗糖尿病 黄鳝 显著降血糖、调节糖代谢 鲤鱼 调整糖尿病患者的内分泌代谢 鳕鱼 有一定的降糖功效 鳗鱼 调节血糖 金枪鱼 适合糖尿病患者的肉类食品之一 三文鱼 减少患2型糖尿病的可能性 乌鸡 有利于预防糖尿病及孤独症 鸭肉 与芡实搭配，可用于糖尿病脾虚水肿 鹌鹑 辅助治疗糖尿病 牛肉 有助于减少心血管并发症的发生 兔肉 预防动脉粥样硬化和糖尿病 肝脏 补充硒元素，辅助降血糖第五章 干果 榛子 适合癌症、糖尿病患者食用 板栗 防治餐后血糖上升 胡桃 预防心血管系统并发症 莲子 对糖尿病的多尿症状有一定疗效 花生 有益于糖尿病患者预防心血管并发症 杏仁 预防心脏病和糖尿病、减肥 芝麻 防治糖尿病、心脏病、高血压 腰果 对糖尿病的防治有帮助 西瓜子 预防糖尿病患者发生周围神经功能障碍 白瓜子 减轻或延缓糖尿病并发症第六章 食用油和调味品 姜 明显降低血糖，减少糖尿病的并发症 醋 降低糖尿病患者的餐后血糖 茶油 可明显降低空腹血糖和餐后2小时血糖 橄榄油 糖尿病患者最好的脂肪补充来源 芝麻香油 有助于保护动脉血管 葵花籽油 可以防治糖尿病等“富贵病”第七章 茶饮 绿茶 有助于糖尿病患者康复 红茶 有利于女性糖尿病患者预防骨质疏松 甜茶 辅助治疗糖尿病和肥胖症第八章 补品 蜂胶 双向调节血糖 人参 调节与糖尿病脂类代谢有关的激素 花粉 辅助治疗糖尿病 螺旋藻 促进体内胰岛素的合成 珍珠粉 预防糖尿病、降血糖 蜂王浆 促进胰岛素分泌，降低血糖第九章 中药 黄

《糖尿病吃什么》

连 有利于改善糖尿病患者的凝血异常和血脂紊乱 黄芪 明显改善糖尿病并发肾病 黄精 预防糖尿病并发心血管疾病 地黄 增加胰岛素的敏感性 石膏 降血糖 玉竹 修复胰岛组织，平衡胰岛功能 葛根 预防冠心病等心脑血管并发症 桔梗 显著降糖 知母 有降糖功效 怀山药 降血糖 刺五加 双向调节内分泌 地骨皮 保证肝脏维持正常的血糖附录 日常运动热量消耗表 食物升糖指数表 维生素对糖尿病及其并症的作用 微量元素需补充 关于脂肪 糖尿病患者需慎重摄入的食物

《糖尿病吃什么》

章节摘录

书摘

《糖尿病吃什么》

精彩短评

- 1、不知道是不是真的好用
- 2、是给准婆婆买的，书的质量很好，内容看了一下很好！！！！
- 3、买给妈妈的。呵呵。不错啦。图文结合，比较容易看懂。
- 4、给未来公公买的书，感觉帮助确实不小，以前他水果一点都不敢吃，现在也开始试着去尝试了，感觉很受用，很欣慰
- 5、收到“糖尿病吃什么”这本书，觉得比较好，书中图文并茂比较清晰！没病的朋友也值得看看，我是帮亲戚买的，不错所以推介一下！是本好书。
- 6、看完后感觉不错！
- 7、书皮旧旧的，内页还行，无污迹损坏！
- 8、很不错，很喜欢。有讲到每样食物的功效。益处，以及怎么吃，作者设想很周到
- 9、书不错。还比较实用。
- 10、给婆婆买的，她说还好。
- 11、讲的有点笼统，和其他书一起看，或许就会好很多，能有个提醒的作用吧！加油
- 12、书里面非常详细的教我们如何照顾糖尿病人的饮食，其实糖尿病患者并不是什么都不可以吃的，看了这个书后，知道只要控制好分量，糖尿病人的饮食方面是不需要忌口的。
- 13、所言非虚，受益匪浅！
- 14、原来糖尿病患者还是有很多东西可以吃的！书配有插图，阅读方便，连平时不爱看书的妈妈都很喜欢这本书
- 15、帮同事买的，画页精美，评价很高！
- 16、印刷很正，包装也不错，内容挺丰富。
- 17、很好的一本健康指南
- 18、对于糖尿病患者来说，这本书可以更加了解食物对他们的病的帮助的
- 19、收到后图片很好~~内容也不错~~
- 20、还没来得及细看,随便翻了翻,目录内容蛮全的.
- 21、看着挺好的,里面的内容挺详细
- 22、书很不错,妈妈非常喜欢.糖尿病者的福音.
- 23、糖尿病的老爸说很喜欢，很有一定的指导作用
- 24、图文并茂，很有意思，把每种食物都解释的很专业，很不错，很值~！
- 25、建议当当网如果缺货应该在发货前通知顾客。等到发过来，签收之后一看才知道订的几本书少了一本或两本，万一是顾客紧急需要的，岂不是耽误了时间。而且这也是对顾客不尊重！
- 26、质量不错，全是彩页
- 27、书的质量确实不错,对糖尿病患者有指导意义,内容实用,很喜欢这本书
- 28、书是买来送人的,不过不管是患者还是健康人都挺有用的,书的纸张很好,价格打折,可是质量不打折,不错!
- 29、奶奶说还不错，实用
- 30、书的质量确实不错，内容详实，有参考价值,没有糖尿病的人也可以把它当做养生指导书.
- 31、质量很好。。通俗易懂，比较不错
- 32、对病人很有帮助
- 33、很好，写得不错
- 34、质量不错，内容较为系统，给奶奶买的
- 35、给爸爸买的，希望他喜欢
- 36、画面精美，内容实用，赞一个！
- 37、字大、图大、内容很丰富，对糖尿病人很有帮助。
- 38、介绍了很多日常生活里常吃的瓜果蔬菜禽肉等对糖尿病的功效以及适用量。书质量也不错。
- 39、画面很好，质量不错，但是内容不是很实用
- 40、色彩很艳丽，可以吸引眼球，但是只是接单介绍了可食用食物的特性，所以适合一些不懂自己做饭的病患。本书很厚实，因而拿在手上不太方便。推荐《糖尿病怎么吃：专为中国人写的防治糖尿病

《糖尿病吃什么》

饮食手册》这本书，可以对比后才根据自己的需要购买！

- 41、买给妈妈的，有图片，字较大不错
- 42、买给爸爸的，老爸说很有用
- 43、因为先前在书店里已经看到过这本书，然后在当当上买的，很不错的说~~
- 44、买给妈妈看的，总的来说这本书的印刷质量还不错，比较适合老人看吧
- 45、奶奶挺喜欢，易懂好看。
妈妈看了后也说很好。
- 46、本书详细的介绍了各种食物对人体的作用，身体没什么问题的人也可以参考一下。
- 47、里面有很多水果，干果应该怎么吃让糖尿病人的膳食也可以多样化
- 48、这本书讲解的比较详细 送给奶奶的
- 49、给爸爸买了这本书后,爸爸现在也开始吃水果了,好!
- 50、这书图文并茂，清晰易懂，老少皆宜。我挺喜欢。
- 51、书是彩页的，适合老人看，可读性强
- 52、质量很好，纸张很白很光滑还有彩图，很好
- 53、从婆婆查出血糖接近正常的上限，“疑似”糖尿病后，全家人几乎视所有的食物为“毒药”。买了这本书后心安了很多，书里每种食物的功效、宜忌写得很清楚，于是婆婆每天照这本书的介绍去买菜，吃每种食物时也心中有数，觉得“安全”多啦。
- 54、这本书确实不错对日常科学饮食健康很有帮助
- 55、图很多，纸张不错，每个部分都很有用。总体来说，对糖尿病患者有指导意义。
- 56、帮老爸买的，他是在新货书店看过后才在这买的，应该不会错
- 57、书中主要是图片和该食物的介绍，可以参考一下，买给妈妈的，糖尿病知识还要看其他书另外补充
- 58、比我想象中要厚很多，而且书的质量特别高！！值得买并且值得收藏
- 59、给妈妈买的没有看一以实物，不知道好不好哦。
- 60、还可以，希望里面可以搭配一下每天的食谱，而不光是告诉什么可以吃
- 61、精美的图片和详尽的文字说明
- 62、过年回家将它送给了患了糖尿病的阿姨看着临睡前都要将书翻阅一番的她心里有种暖暖的感觉希望阿姨身体健康！
- 63、图片搭配文字很清楚，具体内容还在看。
- 64、适合糖尿病患者看，推荐了常见饮食！
- 65、糖尿病食谱，介绍得很靠谱
- 66、帮家人买的，挺好。
- 67、很久才来上网，不好意思
- 68、让糖尿病患者饮食不单调。图文并茂，值得推荐的好书
- 69、这本书包装精美，印刷质量也不错！内容介绍也很使实用！
- 70、不但是糖尿病患者的参考书，也是百姓日常保健养生的参考书。千里之行始于足下，为了自己和家人的健康，每个家庭都要培育健康的理念，从每天的每顿饮食做起，养成良好的饮食习惯，结合自己的身体状况，合理搭配，适量食用，就一定能够远离疾病，健康快乐的生活！
- 71、在书店就看好了这本书，不过没有折扣，从当当买的确是正版。这本书浅显易懂，很适合家庭用！
- 72、很不错，包装也很好，内容也很丰富。物有所值。
- 73、图文并茂 彩色厚纸 拿在手上非常厚实.内容丰富,每种食材配图,并详细介绍了哪种能搭着吃更营养与健康.通俗易懂,本人从书中也学到了许多食物的相关知识
- 74、有图，有文字。不错的。作为平时养生也蛮好。
- 75、买给朋友妈妈的。。。
- 76、送货挺快，书的质量也不错，希望老爸会喜欢！
- 77、实用.如果你家有糖尿病或高血压患者,还是买本放在家里慢慢学习.
- 78、为了健康多看看这本书
- 79、书很好，但是书中的人物形象跟贝贝熊是不同的，而且只有一个孩子，没有小熊哥和小熊妹等人

《糖尿病吃什么》

物。

80、有图，有介绍。纸质也很好。

81、适合所有的人群，非常受益。

82、外表：制作精美，图片颜色鲜艳，书页质地很好。内容：丰富而且适用不错！

83、书质量还可以。。内容一般

84、图文并茂,拿在手上非常厚实.内容丰富,每种食材配图,并详细介绍了哪种能搭着吃更营养与健康.通俗易懂,可以说,这本书并不是只能面向糖尿病人,而可以归类为一种科普读物,本人从书中也学到了许多食物的相关知识.)

85、不但是糖尿病患者的参考书，也是百姓日常保健养生的参考书。

86、糖尿病很多东西都不敢吃，有了这本书科学的吃东西就不怕了。

87、第一次在当当购物发生这么不愉快的事情，17号的订单，27号才寄过来，客服处理说是全峰快递忘记了我的快递，好不容易隔了11天收到了快递，在写明POS刷卡的时候还和我说只能付现金...

88、这本书很好，配有图片，看起来不会那么乏味，内容也很充实，并且对适合糖尿病人吃的食物注明了它的降糖功效，以及对并发症的益处和每日的食用量，很实用

89、本书通俗易懂操作性强，实为一本好书

90、不错,对我说,很有用.

91、这本书很不错，记录的很详细，什么可以吃，什么不可以吃，可以吃的东西大约可以吃多少，经常翻翻，纸张和图片都很好，推荐

92、适合初得病患者 按照书中提示 是有很大帮助的！

93、书的质量确实不错，内容也还可以，有参考价值

《糖尿病吃什么》

精彩书评

1、我朋友知道在哪里买宝参堂的白桦茸茶一直喝着，他所血糖控制的一直不错。在网上了解了一下白桦茸 据说对糖尿病的效果非常好 下面是复制百度百科里的说明： 桦褐孔菌含有大量的抗癌、降血压、降血糖、复活免疫作用的植物纤维类多糖体。可以提高免疫细胞的活力，抑制癌细胞扩散和复发，在胃肠内防止致癌物质等有害物质的吸收，并促进排泄。据说桦褐孔菌的精制菌粉对糖尿病治愈率达93%。

2、峨眉山灰兜巴 网址www.aliboys.com 联系电话：13990623703峨眉山灰兜巴 网址www.aliboys.com 联系电话：13990623703峨眉山灰兜巴 网址www.aliboys.com 联系电话：13990623703

《糖尿病吃什么》

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