

《降糖吃什么-15种降糖食物及150道降糖菜》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年12月01日

开本：16开

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543644847

丛书名：营养保健系列

编辑推荐

“营养保健系列”共15册，主要针对不同的功用——补血、养心、护肝、降压、降糖、养胃、健脑、润肺、减肥、美容，和不同的人群——老人、儿童、女性、孕产妇、男性，对具有相应食疗养生功能的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

本书为该系列丛书之一，详细讲解了15种降糖食物。这15种食物都是我们日常生活中*常用的。每种食物都介绍了选购储存、营养成分、养生与功效、烹调应用、食用搭配宜忌等内容。在这15种食物之外，又介绍了一些与其相关的、营养和食疗功效类似的食物，使本书内容更加充实。

“推荐菜品”是本书重点。针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。

内容简介

本书详细讲解了日常生活中最常用的15种具有降血糖功效的食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌，及以这些食物为主料烹制的150道家常菜肴，这些菜肴均介绍了详细的制作方去、食用方法及功效，让您既享受到美味，又改善了身体状况。书中还阐述了糖尿病的成因、降糖的饮食调理方法，以及如何保持科学的生活方式以避免现代文明病的发生，帮助您全方位改善体质。

目录

糖尿病与降糖饮食

糖尿病临床表现、诊断标准及治疗原则

中医对糖尿病的认识

糖尿病患者饮食原则

糖尿病患者饮食宜忌

降糖食物与降糖菜

燕麦

……

豌豆

胡萝卜

山药

茭白

洋葱
芹菜
南瓜
平菇
苦瓜
枸杞
柚子
猕猴桃
生蚝
蛤蜊
魔芋

降糖保健的9个爱心叮咛

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)