

《新编糖尿病最佳食谱》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538440393

内容简介

令糖尿病人最头痛的事情莫过于如何正确的饮食了。本书源于现代医学对食疗的认识，以向糖尿病患者提供*食谱为出发点，科学地为患者选择*食物，并针对糖尿病进行了热能分析，推出了*热能控制食谱，且在最后贴心地为不同年龄段、不同身体状况的糖尿病患者以及糖尿病并发症患者搭配出了*食谱。可谓内容丰富，原料易懂，制作简便，是日常预防和治疗糖尿病的*帮手。

目录

第一章 糖尿病患者的最佳食物选择

第一节 糖尿病患者最佳饮食原则

- 一、多吃杂粮等粗纤维食物
- 二、水果要科学选择
- 三、适度加餐十分必要
- 四、吃清淡少盐食物
- 五、适量饮酒要牢记
- 六、养成良好的饮食习惯

第二节 有助降血糖的最佳食物

- 一、最佳谷类
- 二、最佳蔬菜类
- 三、最佳水果类
- 四、最佳肉类
- 五、其他

第三节 制定糖尿病患者最佳食谱

- 一、食物性味最佳分类
- 二、食物的辨证选材
- 三、各类食物的配伍禁忌

第二章 糖尿病患者最佳热能控制食谱

第一节 最佳低热能菜谱

- 一、最佳热菜类
- 二、最佳凉菜类

第二节 最佳中等热能食谱

- 一、最佳荤素菜类
- 二、最佳水产菜类
- 三、最佳豆类及其制品
- 四、最佳禽、蛋、肉菜类

第三节 最佳高热能主食谱

- 一、最佳面类主食

二、最佳谷类主食

第四节 最佳食谱的热能计算方法

一、粗算法及细算法

二、主食固定法

三、统一菜肴法

四、食物交换法

第三章 糖尿病患者最佳调养食谱

第一节 普通糖尿病患者最佳居家调养食谱

一、饮食要求

二、一周食谱举例

第二节 需住院治疗的糖尿病患者最佳调养食谱

一、糖尿病1号食谱

二、糖尿病2号食谱

三、糖尿病3号食谱

四、糖尿病4号食谱

.....

第四章 糖尿病及其并发症的最佳中医食疗方

第五章 特殊糖尿病患者最佳调养食谱

附录 常见食物一般营养成分及热能速查表

在线试读部分章节

第一章 糖尿病患者的最佳食物选择

第一节 糖尿病患者最佳饮食原则

一、多吃杂粮等粗纤维食物

随着人们物质生活水平的不断提高，开始讲究精美的食品。但长期吃精制的米、面，将引起许多“现代病”，因为稻谷的外皮和胚芽中含有丰富的B族维生素，而小米和杂粮中含维生素B₁较多。五一谷经过精加工后，其外皮、胚芽和粗纤维中的许多营养素会遭到破坏。近年来许多国家在保健食品的营养素中加入植物粗纤维治疗糖尿病，取得了一定效果，

实践证明，植物粗纤维不但能果腹以减轻饥饿感，还能使葡萄糖的吸收减慢，改善葡萄糖耐量试验，降低空腹血糖和餐后血糖的浓度，效果更显著的是降低餐后血糖上升的幅度。此外，它还能降低血脂，防止便秘，预防心血管疾病、慢性胆囊炎、胆石症、结肠癌等并发症。糖尿病饮食中粗纤维的数量以每日15~20克为宜，且最好来自天然食品。总之，对于糖尿病患者来说，饮食粗比细好。

目前医学界、营养学界对天然食物荞麦、麸皮产生了极大的兴趣，肯定了它们对糖尿病、冠心病、高血压等疾病的食疗作用。

.....

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)