

# 《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B<sub>1</sub>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)