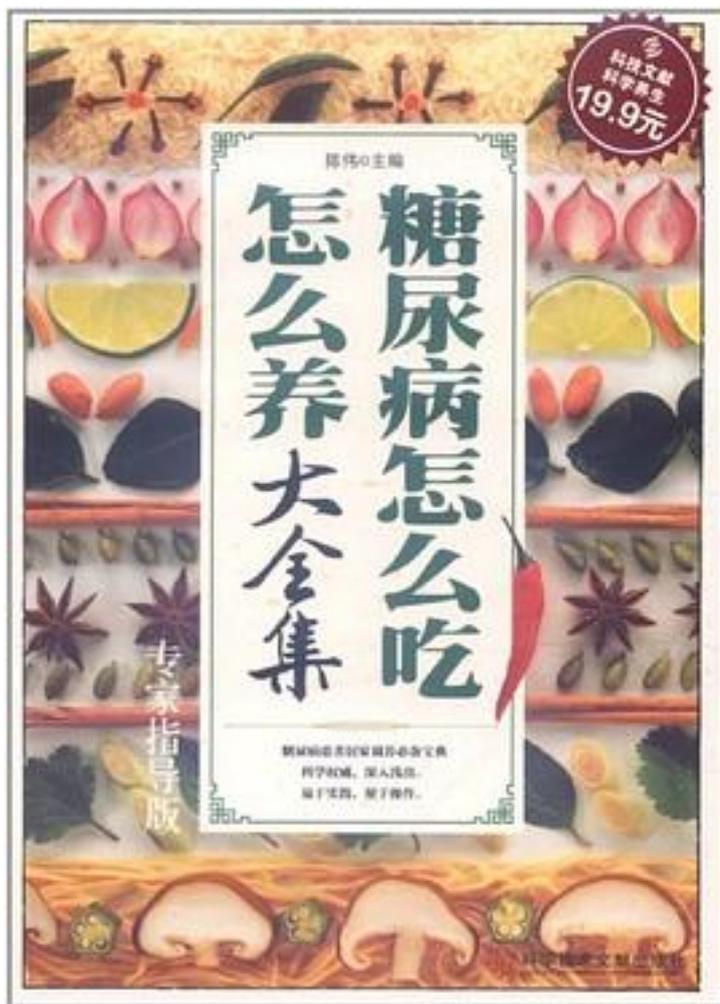


# 糖尿病怎么吃怎么养大全集



[糖尿病怎么吃怎么养大全集\\_下载链接1](#)

著者:陈伟 编

出版者:

出版时间:2012-1

装帧:

isbn:9787502371005

《糖尿病怎么吃怎么养大全集(专家指导版)》 内容简介：全球糖尿病发病人数正以惊人

的速度增长，中国每年大约增加120万例糖尿病患者，目前中国已成为世界第一糖尿病大国、中国糖尿病发展的严峻形势不仅表现在发病人数增加和发病速度加快上，更让人担忧的是发病年龄年轻化和对糖尿病防治知识的缺乏。《糖尿病怎么吃怎么养大全集(专家指导版)》从饮食、运动、心理等各方面教患者怎样在日常生活中进行自我调养，减少糖尿病给患者的生活带来的不便，提高生活质量。

作者介绍:

陈伟，北京协和医院营养科主任医师，硕士生导师，北京糖尿病防治协会副理事长

目录: 第一篇 正确认识糖尿病  
第一章 糖尿病——血糖值居高不下的疾病2  
了解机体血糖的代谢过程  
糖尿病的分型  
引发糖尿病的危险因素  
糖尿病通常会出现哪些先兆症状  
糖尿病的诊断  
第二章 糖尿病慢性并发症的防治  
糖尿病的慢性并发症有哪些  
糖尿病性眼病的防治  
糖尿病合并心血管病的防治  
糖尿病合并高血压的防治  
糖尿病性肾病的防治  
糖尿病合并神经病变的防治  
糖尿病合并胃肠疾病的防治  
糖尿病合并感染的防治  
第二篇 糖尿病的对症食疗法  
第一章 饮食调控——糖尿病治疗的关键一步  
均衡摄入营养素  
合理控制总能量  
糖尿病患者的饮食宜忌  
糖尿病饮食治疗的常见误区和疑问  
第二章 糖尿病配餐新概念  
糖尿病患者简单易学的工具——食物交换份法  
食物交换份的应用原则  
调节血糖的新概念——血糖生成指数及  
血糖生成负荷  
第三章 15大关键营养素  
矿物质  
维生素  
膳食纤维  
第四章 日常防治糖尿病的好食材  
肉类和鱼类  
蔬菜和菌类  
水果  
谷物  
干果  
调味品  
茶  
补品  
第五章 糖尿病患者慎吃的26种食物  
鱼肉蛋类

蔬果类  
其他食物  
第六章 轻松掌握一日膳食  
制订适合自己的饮食计划  
合理安排餐次  
应选择哪些食物  
应选择哪些烹饪方式  
特殊情况如何饮食调节  
专家推荐的糖尿病健康食谱  
第七章 糖尿病常见合并症科学饮食方案  
糖尿病合并高血压  
糖尿病合并高三酰甘油血症  
糖尿病合并高胆固醇血症  
糖尿病伴发痛风  
糖尿病肾病  
第三篇 糖尿病的日常保健与调养  
第一章 适量运动有效控制血糖  
糖尿病的运动保健原则  
不可不知的糖尿病运动常识  
糖尿病的运动调理方案  
适宜糖尿病患者的运动方式  
第二章 起居调养让血糖降到理想状态  
糖尿病日常保健  
糖尿病特定人群的日常保健  
第三章 心理调适有助于稳定血糖  
糖尿病心理治疗的三大原则  
摆脱不良情绪有效控制血糖  
缓解紧张情绪的心理自疗法  
音乐疗法  
森林浴疗法  
第四章 糖尿病的中医疗法  
中医解读糖尿病  
降糖常用20种中草药及对症调理药膳方  
按摩疗法  
刮痧拔罐疗法  
艾灸贴敷疗法  
第四篇 糖尿病的用藥与急救  
第一章 糖尿病的科学用药  
糖尿病的用藥常识  
口服降糖药的正确使用  
胰岛素的正确使用  
第二章 糖尿病的日常监护与急救常识  
糖尿病的自我监测  
糖尿病常见急症自救与急救  
• • • • • (收起)

[糖尿病怎么吃怎么养大全集\\_下载链接1](#)

标签

糖尿病

## 评论

关于吃的这部分甚好 zp

-----  
[糖尿病怎么吃怎么养大全集\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[糖尿病怎么吃怎么养大全集\\_下载链接1](#)