

# 低血糖指数饮食方案



[低血糖指数饮食方案 下载链接1](#)

著者:Azmina,Govindji

出版者:人民军医出版社

出版时间:2007-10

装帧:

isbn:9787509112472

血糖指数的理念在糖尿病领域已经使用了好多年。这个概念并不很新，有很多关于食用低血糖指数食物对血糖有好处的报道。本书的新颖只出在于运用血糖指数的概念来帮你减肥。作者清醒的认识到单独使用血糖指数理论减肥的局限性，所以他们发明了一整套健康饮食方案。健康的底血糖指数食物建议很容易被人接受。该方案帮你计算出了食物的血糖指数和热量，并给出了合适的食物量，还给出了很多实用的建议、健康目标，以及零食、购物和餐馆进餐的建议。

## 作者介绍:

### 目录: 第一部分健康饮食方案/1

1. 迅速开始的帮助/ 1

糖类的内幕/1

血糖指数/2

血糖指数方案/2

达到目标最重要的5分钟/3

你的目标或结果是什么? /4

血糖指数方案15步/4

进入减重阶段 (从第3周开始) /8

进入保持阶段/8

注意事项/9

2. 什么是血糖指数/10

有关糖类的争吵/10

那么，你只要知道血糖指数就够了吗/11

永远不能吃高血糖指数食物吗/12

食物搭配/13

在食物标签上有血糖指数吗/13

是不是所有食品都有血糖指数/14

用血糖指数指导饮食的其他好处/14

十个血糖指数提示/15

X综合征/15

胰岛素抵抗和X综合征有关系吗/16

X综合征常见吗

如果患有X综合征你该怎么办呢/17

X综合征患者生活方式指导/17

生活中最重要的就是你自己/18

3. 饮食程序/20

血糖指数系统/20

我需要多少血糖指数/22

有计划地使用你的血糖指数/22

食物搭配/23

食物的血糖指数/24

无血糖指数食物/24

在外就餐该怎么办/24

怎么吃/24

体重减轻后怎么办/25

什么是标准体重/25

体重指数/26

手提袋试验/26

水果沙拉理论/26

胶带试验/27

保持苗条身材/27

保持苗条身材的建议/27

开始/28
4. 如何购物/30
低血糖指数食物清单/31
食品购买建议/34
注意看食品标签/35
了解食品标签上的信息/36
怎样比较食物
5. 食物和菜单/38
没有免费的午餐/38
准备低血糖指数早餐/38
挑选早餐食品/39
准备低血糖指数午餐食品/39
挑选你的午餐食品/40
晚餐/40
甜食/41
素食者的饮食/41
每餐的血糖指数/42
菜谱举例/4
6. 零食/51
选择和结果/51
介绍一些零食/52
办公室零食/52
自己制作小吃
7. 外出就餐时的血糖指数方案/56
痛苦和乐趣/56
意大利餐/57
印度餐/58
中餐/58
泰国餐/59
法餐/59
墨西哥餐/60
宴会时该怎么办/60
进餐时的饮料/61
快餐/61
吃烤肉
8. 你是真正的血糖指数者吗/63
第二部分健康的身体和思维/65
9. 健康的平衡/65
谷物和淀粉类食品/66
食物纤维/67
水果和蔬菜/67
水果和蔬菜多少才够呢/68
抗氧化食品/69
彩虹食品/69
什么豆类不能算作蔬菜/71
奶制品/72
肉、鱼和替代品/73
海鱼/73
油腻食品和甜食/74
甜食/76
盐/77
水/79
橄榄和果园/80
哪些人需要补充营养/80

你是一个真正的血糖指数饮食者吗

10. 酒精——朋友还是敌人/83

了解自己的酒量/83

“按下暂停键”/84

我就是不能抗拒诱惑/85

积极面对生活

11. 体育运动/87

自我形象

提升自我评价的方法/89

用进废退/89

给自己一些反馈/95

在办公桌后面/96

积极向上的思考方式/97

键盘瑜伽——锻炼手和腕部/98

扶手椅子运动/99

呼吸/101

12. 让思维和你在一起/102

打开你的思想/102

思考的身体/103

像一个柠檬一样行动/103

成功开始于相信自我/104

想苗条才能变得苗条/104

节食使你发胖!/106

不要想作袋鼠/107

一个目标/109过

程和结果同样重要/109

遭受挫折了吗？换个角度看问题/110

节食对你有什么帮助/111

问自己问题/112

家庭事务/112

新的开始/113

通向成功的步骤/114

13. 压力城市/115

思想的活动方式/115

正确和快乐，哪一个更重要/117

选择安宁/118

学会感激/119

肯定自己/120

快乐收据/121

不能太严肃/121

睡眠/122

清理自己的思想/122

简化自己的生活/123

我的杯子太满了/123

清理你的房屋，清理你的身体/124

整理思想的三个建议/125

整理情绪的三个建议/125

感受内在的宁静/126

加强你的免疫力/127

14. 问题和答案/128

第三部分血糖指数表／136

如何使用血糖指数表/136

指导/137

第四部分有用的信息／156

记事表——食物与情绪的关系/156  
健康食物追踪/157  
你做得怎么样/158  
· · · · · (收起)

[低血糖指数饮食方案](#) [下载链接1](#)

标签

养生

健康

fitness

评论

[低血糖指数饮食方案](#) [下载链接1](#)

书评

[低血糖指数饮食方案](#) [下载链接1](#)