

101 种战胜糖尿病的特效法（新版修订）



[101 种战胜糖尿病的特效法（新版修订） 下载链接1](#)

著者:日本主妇与生活社

出版者:河北科学技术出版社

出版时间:2014-7

装帧:平装

isbn:9787537567077

*内容简介：是对这本书大概内容的介绍。

便于搜索引擎查找信息，需要增加书名关键词。附属信息如精装、版本、套装等必须附加！

北京书中缘金牌产品《101

种战胜糖尿病的特效法（新版修订）》新版上市。本书介绍了怎样能够降低、稳定血糖值，从而避免患上令人头疼的糖尿病。作者在第一部分中重点介绍了有关糖尿病与血糖值的基础知识。在第二部分中从饮食习惯等方面介绍了101种能够降低血糖的特效法以及注意事项。简单实用，让您在日常生活中就能轻轻松松地获得健康的体质，彻底地摆脱糖尿病的困扰。

*编辑推荐：编辑对此书的评论及推荐。包括封面、腰封、封底的文字。但不要和内容简介、书评有重复。特别注意：为了便于搜索引擎查找信息（SEO）书名关键词至少出现一次，根据篇幅增加情况适当增加书名关键词的出现次数。

《101

种战胜糖尿病的特效法（新版修订）》由日本知名生活类图书出版社——日本主妇与生活社推出，详细介绍了糖尿病的基础知识和101种战胜糖尿病的特效法。该书战胜糖尿病方法实际，特别对糖尿病患者，自我控制、治疗非常有用，因为糖尿病是内分泌疾病，主要就得通过日常生活百事下手来对待

日本劳动卫生顾问、医学博士阿部博幸倾情指导您：

如何在日常生活中轻松战胜糖尿病！

饮食的秘诀、生活的秘诀、运动与体操……

对糖尿病的潜藏性患者也很有效！

作者介绍：

主编阿部博幸，医学博士、循环器官专业医师、劳动卫生顾问。1964年毕业于札幌医科大学医学部。1965年见习于庆应义塾大学医学部附属医院，结业后赴美留学。1972年于宾夕法尼亚大学儿童医院及克利夫兰医院完成进修课程。1975年历任顺天堂大学讲师、日本大学副教授、美国斯坦福大学客座教授、加利福尼亚大学客座教授，现为杏林大学客座教授。

目录：第一章

糖尿病的基础知识

糖尿病的诊断标准——血糖值

高血糖与代谢综合征

1型糖尿病和2型糖尿病

不知不觉患上糖尿病

糖尿病患者面临的风险——并发症

糖尿病的3大并发症

自我管理是糖尿病治疗的关键

哪种人可能成为“糖尿病潜在人群”中的一员

远离糖尿病的关键——饮食与运动

远离糖尿病潜在人群的15条建议

第二章

101种控制血糖值的特效方法与注意事项

1 不过量饮食的技巧——适度饮食

- 2 不过量饮食的技巧——为所有的餐具瘦身
- 3 不过量饮食的技巧——贯彻“三减”原则
- 4 不过量饮食的技巧——切忌暴饮暴食
- 5 不过量饮食的技巧——食物交换表的使用
- 6 不过量饮食的技巧——用双手控制食欲
- 7 控制好就餐的时机——规律的三餐是基础
- 8 控制好就餐的时机——早餐晚餐尽量早
- 9 控制好就餐的时机——一颗糖果预防海吃
- 10 控制好就餐的时机——饭团来救急
- 11 控制好就餐的时机——就寝3小时前的陷阱
- 12 在外就餐的技巧——学会剩下
- 13 在外就餐的技巧——鼓起“要半份”的勇气
- 14 在外就餐的技巧——5个寿司或一个半饭团相当于一碗饭…
- 15 在外就餐的技巧——小心油炸食品和盖饭
- 16 在外就餐的技巧——不要把拉面的汤汁喝完…
- 17 在外就餐的技巧——点心面包+咖啡果腹不可取
- 18 在外就餐的技巧——购买前先计算热量
- 19 在外就餐的技巧——饭前的准备工作
- 20 交际场合的用餐技巧——如何对付应酬
- 21 交际场合的用餐技巧——吃西餐时留一半儿
- 22 交际场合的用餐技巧——把食物给需要的人
- 23 避免血糖上升的饮食方法——注意食品的选择、食用的顺序和速度
- 24 避免血糖上升的饮食方法——蔬菜和豆制品能够抑制血糖上升
- 25 避免血糖上升的饮食方法——用黏滑的食品和乳制品稳定血糖值
- 26 避免血糖上升的饮食方法——咀嚼30次
- 27 避免血糖上升的饮食方法——可用肉类和蔬菜补充主食吗
- 28 避免血糖上升的饮食方法——用人工甜味剂、罗汉果替代砂糖
- 29 减少热量摄入的烹饪方法——启用“替补”降热量
- 30 减少热量摄入的烹饪方法——低热量非得吃粗茶淡饭吗
- 31 减少热量摄入的烹饪方法——吃火锅的好处
- 32 减少热量摄入的烹饪方法——不粘锅的妙用
- 33 减少热量摄入的烹饪方法——增量“魔法”
- 34 如何对付酒精——将酒类和点心的热量也算在内
- 35 如何对付酒精——回绝劝酒的理由
- 36 如何对付酒精——下酒菜的最佳选择
- 37 如何对付酒精——选择酒后食物
- 38 如何对付甜食——一天的水果量
- 39 如何对付甜食——吃低热量的甜食
- 40 糙米是稳定血糖的最佳主食
- 41 冷却后的饭食使膳食纤维增多
- 42 吃全麦食品可抑制血糖值上升
- 43 多食荞麦降血压
- 44 每餐1勺醋，血糖退3步
- 45 大豆食品是糖尿病患者的首选
- 46 每顿晚餐1盒纳豆
- 47 每天15~20颗黑醋渍黑豆可降低胆固醇
- 48 每天1/4个洋葱，有效抑制“三高”
- 49 生山药抑制血糖上升的神奇功效
- 50 食用苦瓜可以稳定血糖
- 51 食用菌类是值得信赖的低热量食品
- 52 食用牛蒡可防止饭后血糖激增
- 53 黏滑蔬菜和米饭搭配可抑制血糖上升
- 54 黑色海苔可降低血糖和胆固醇
- 55 富含镁的裙带菜可减缓血糖上升

- 56青背鱼的新鲜生鱼片使血糖有效地转化为能量
 - 57贝类对维持血糖有特效
 - 58牛奶和酸奶也能降血糖
 - 59常食魔芋能够有效控制热量摄入
 - 60每天食用3~4颗醋渍藜头可有效抑制血糖上升
 - 61食用木剑芦荟可降低血糖
 - 62香蕉可有效控制血糖
 - 63花生带衣吃降血糖
 - 64琼脂是高血糖、需控制热量摄入人群的健康食品
 - 65给身体勤补水可控制血糖
 - 66饮用醋酸饮料可控制血糖
 - 67香蕉与醋组合，控制血糖的效果加倍
 - 68饮用琼脂果汁可降血糖
 - 69多喝海带水，轻松抑制血糖上升
 - 70饮用泡香菇水可抑制血糖急剧升高
 - 71经常饮用黑豆茶可控制血糖值
 - 72常饮绿茶降低血液黏稠度
 - 73凉水泡饮10月份后的粗茶能降血糖
 - 74运动前饮用咖啡促进脂肪燃烧
 - 75为高血糖患者准备的健康茶
 - 76多食含铬食品保证代谢顺利
 - 77适量补充含锌食品或保健品可调节胰岛素水平
 - 78补充含镁产品可降低血糖
 - 79补充B族维生素使糖代谢顺利进行
 - 80补充壳聚糖可抑制血糖上升
 - 81补充卵磷脂可促进糖代谢、减少内脏脂肪
 - 82服用左旋肉碱可改善“三高”症状、抑制血糖
 - 83食用辣椒素可抑制血糖
 - 84服用 α -硫辛酸可保护胰岛，远离氧自由基
 - 85降血糖运动——有氧运动和肌肉训练对付高血糖
 - 86降血糖运动——坚持快步走
 - 87降血糖运动——常练太极拳，降压降血糖
 - 88降血糖运动——推荐给腰腿不便者的水中运动
 - 89降血糖运动——缓慢的肌肉训练人人可做
 - 90降血糖运动——伸展运动加腹式呼吸
 - 91降血糖运动——小肚子攻防战
 - 92日常热量消耗——腾不出时间做运动怎么办
 - 93日常热量消耗——看电视时别闲着
 - 94日常热量消耗——可以与运动相媲美的大扫除
 - 95日常热量消耗——多爬楼梯，上车不坐
 - 96日常热量消耗——每天扭一扭，健康一身轻
 - 97改善生活习惯——戒烟没商量
 - 98改善生活习惯——笑出健康
 - 99改善生活习惯——您的睡眠充足吗
 - 100改善生活习惯——温水泡澡的神奇功效
 - 101改善生活习惯——消解压力的技巧
- • • • • [\(收起\)](#)

[101种战胜糖尿病的特效法（新版修订）](#) [下载链接1](#)

标签

养生

生活

日本

书中缘图书

百科

血糖

三高

评论

[101 种战胜糖尿病的特效法（新版修订）_下载链接1](#)

书评

[101 种战胜糖尿病的特效法（新版修订）_下载链接1](#)