

糖尿病人怎么吃



[糖尿病人怎么吃 下载链接1](#)

著者:马方

出版者:轻工

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787501966929

《糖尿病人怎么吃:饮食调养及食疗药膳专家方案》给出糖尿病患者最适宜吃的36种食物, 糖尿病患者最适宜吃的21种中药, 学会用“食品交换份”制定食谱, 不同热量的食品组成与食谱, 各类型糖尿病及其并发症的食疗及保健, 糖尿病患者四季保健及饮食须知, 糖尿病人居家调养食疗方。

作者介绍:

目录: 1 糖尿病与饮食 自测患糖尿病的可能性 确定自己患有糖尿的诊断标准 糖尿病症状
糖尿病的并发症 糖尿病预防及控制的饮食原则 选择合理的烹调方法 特别关注:
糖尿病患者外出饮食应注意什么 特别关注: 口服降糖药应注意什么2
糖尿病患者适宜吃的食物 水果 樱桃 猕猴桃 柚子 山楂 草莓 苹果 特别关注
糖尿病患者能吃糖吗 蔬菜 大蒜 洋葱 苦瓜 丝瓜 冬瓜 黄瓜 南瓜 菜花 芹菜 菠菜 大白菜
萝卜 胡萝卜 芦笋 银耳 山药 魔芋 谷豆类 荞麦 玉米 小米 糙米 燕麦 黑芝麻 大豆 赤小豆
白扁豆 特别关注: 注射胰岛素应注意什么 水产 黄鳝 海参 牡蛎 海带 Part 3 葛根 灵芝
知母 何首乌 生地黄 黄芪 黄精 玉竹 茯苓 黄连 枸杞子 玄参 人参 地骨皮 桑白皮 川芎
蛤蚧 玉米须 麦冬 淫羊藿 桔梗 特别关注: 走出用药误区 糖尿病患者怎样喝
最易操作的电药单方 常用的中药复方 糖尿病常用中成药
降糖药与非降糖药的配伍宜忌 Part 4 用食品交换份制定食谱 什么是食品交换份
同类食物之间的等值交换表 计算每日所需总热量 计算每日所需食品交换份
以食品交换份为基础制定食谱 糖尿病饮食误区 Part 5 不同热量的食品组成与食谱
基础饮食 1200~1300千卡热量的食品组成与食谱
1400~1500千卡热量的食品组成与食谱 1600~1700千卡热量的食品组成与食谱
1800~1900千卡热量的食品组成与食谱 Part 6 各类型糖尿病及其并发症的食疗及保健
老年糖尿病患者的食疗及保健 儿童糖尿病食疗及保健 妊娠糖尿病食疗及保健
肥胖型糖尿病食疗及保健 糖尿病并发冠心病食疗及保健 糖尿病性肾病食疗及保健
糖尿病并发高脂血症食疗及保健 糖尿病并发高血压食疗及保健
糖尿病并发痛风食疗及保健 糖尿病并发肝病食疗及保健 糖尿病并发便秘食疗及保健
糖尿病并发骨质疏松食疗及保健 糖尿病并发眼病食疗及保健 糖尿病足食疗及保健 Part 7
糖尿病患者四季保健及饮食须知 春季 夏季 秋季 冬季 Part 8 糖尿病居家调养食疗方 粥疗
汤品 蔬果汁 醋蛋酒 茶疗 附赠1: 血糖、血压、血脂、体重控制自测表
附赠2: 糖尿病患者低血糖时求助卡
• • • • • (收起)

[糖尿病人怎么吃](#) [下载链接1](#)

标签

糖尿病

菜谱

养生

保健

评论

年纪大了，血糖和血脂都高了，现在少盐少油多蔬菜，自己做菜，争取活得健康些，早睡，23点睡，5点半醒，看书，做面吃早饭，上班，做菜，工作，做菜，散步，健身，一天一天就是这样，赚钱，生活平凡，过眼云烟，无牵无挂，想开了

[糖尿病人怎么吃](#) [下载链接1](#)

书评

[糖尿病人怎么吃](#) [下载链接1](#)