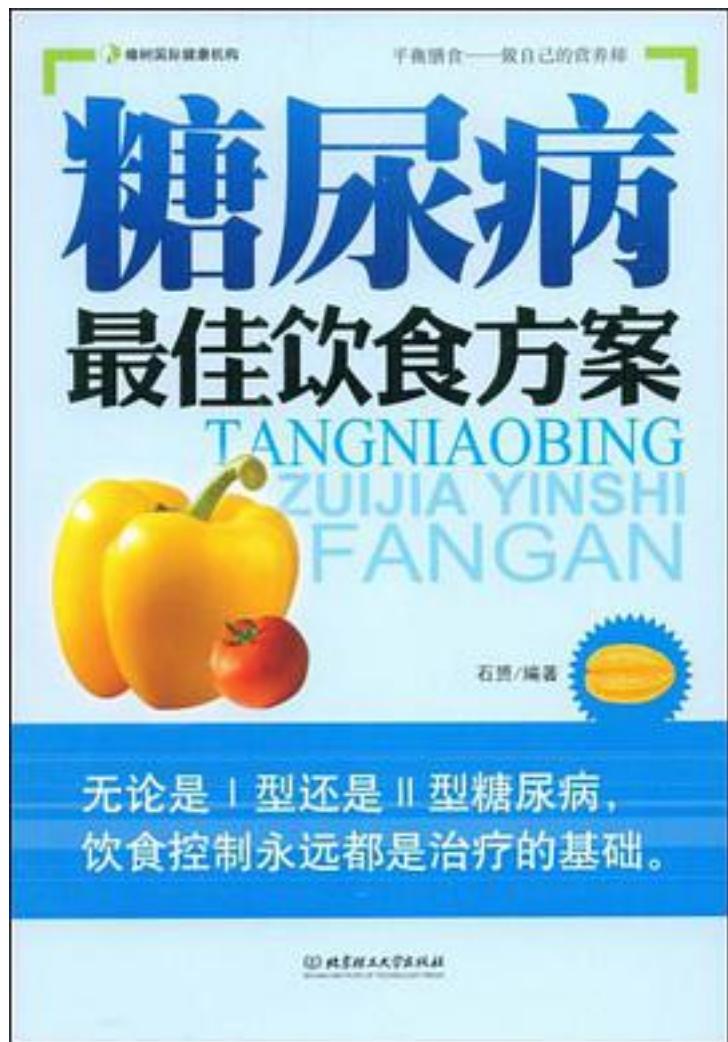


糖尿病最佳饮食方案



[糖尿病最佳饮食方案 下载链接1](#)

著者:石贊

出版者:北京理工大学

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787564019716

《糖尿病最佳饮食方案》饮食疗法部分详尽地介绍了糖尿病患者食谱和各种食疗药膳方；传统医学疗法部分介绍了糖尿病常用中药、方剂、糖尿病并发症治疗处方及针灸、推拿、按摩和拔罐疗法；另外还介绍了利于糖尿病防治的心理疗法、运动疗法及护理方法。《糖尿病最佳饮食方案》全面、系统地介绍了糖尿病防治和康复知识，最独特之处在于糖尿病患者不同热量的每星期每天早中晚餐食谱套餐。患者在积极配合医生进行胰岛素或降糖药物治疗的同时，可运用《糖尿病最佳饮食方案》介绍的最佳方案进行自我保健。

作者介绍：

目录: 第一章

不可不知的糖尿病饮食知识什么是血糖指数糖尿病食谱如何粗算糖尿病食谱如何细算糖尿病食谱的主食如何计算糖尿病的统一食谱如何计算糖尿病食谱的食物交换如何计算糖尿病患者怎样正确估算饮食的数量糖尿病患者如何计算每日热能糖尿病患者每日三大营养素如何分配糖尿病患者每日三餐如何分配糖尿病患者如何安排一日三餐糖尿病患者居家调养一周食谱如何安排糖尿病的家庭自我监测糖尿病的控制有什么标准糖尿病患儿怎样科学饮食糖尿病孕妇怎样合理控制饮食老年糖尿病患者怎样合理饮食消瘦的糖尿病患者如何调理饮食如何正确认识控制饮食问题糖尿病患者饮食控制有哪些误区消瘦的糖尿病患者为何不能放松饮食的控制糖尿病患者禁用哪些食品糖尿病患者限用哪些食品糖尿病患者吃饭速度太快有何危害糖尿病患者多吃杂粮有什么益处糖尿病患者宜吃什么蔬菜为什么糖尿病患者宜补充适量的维生素糖尿病患者进食脂肪应注意什么蛋白质对糖尿病有什么影响糖尿病肾病患者怎样科学摄入蛋白质碳水化合物对糖尿病有什么影响食物纤维对糖尿病有什么影响糖尿病患者临睡前怎样合理加餐糖尿病患者什么时间吃零食为什么糖尿病患者吃零食忌忽视含糖量糖尿病患者怎样灵活加餐糖尿病患者怎样选用充饥食物糖尿病患者如何克服饥饿感糖尿病患者怎样合理食用木糖醇为什么不提倡糖尿病患者多吃糖精为什么肾功能不好者禁用氨基酸糖适合糖尿病患者食用的甜味剂有哪些为什么糖尿病患者宜用甜叶菊糖代替食糖糖尿病患者如何选食水果糖尿病患者进食水果有什么原则为什么糖尿病患者宜食香蕉食山楂为什么能降血糖血脂糖尿病患者为什么宜食柚子食罗汉果为什么能控制血糖糖尿病患者食核桃有什么益处为什么糖尿病患者宜食苹果食麦麸能降血糖吗糖尿病患者为什么宜食赤小豆糖尿病患者常食扁豆有降压作用吗小米对糖尿病患者有何保健功效为什么糖尿病患者宜食大麦吃荞麦对糖尿病患者有哪些好处食黑芝麻能降血糖吗食大蒜为什么能降血糖糖尿病患者食洋葱有什么益处糖尿病患者食芦笋有什么益处糖尿病患者食莴苣有何功效马齿苋为何能有效降血糖糖尿病患者食蕹菜有什么益处糖尿病患者为什么宜食芹菜糖尿病患者食胡萝卜好吗为什么糖尿病患者宜食南瓜丝瓜对治糖尿病有什么帮助黄瓜有何药理作用银耳的降血糖价值有多大糖尿病患者如何科学吃肉食鸽肉对肾脏有何益处糖尿病患者吃海参有何好处黄鳝可以双向调节血糖吗糖尿病患者食泥鳅好吗铬对糖尿病有什么奇效钙对糖尿病患者有何危害磷对糖尿病患者有影响吗糖尿病患者为何要注意补钾镁与糖代谢有什么关系糖尿病患者缺锌有何不利糖尿病患者缺锰会加重病情吗糖尿病患者饮酒有何危害，应注意什么糖尿病患者吸烟的危害有哪些糖尿病患者喝牛奶有什么益处糖尿病患者喝豆浆有什么益处为什么糖尿病患者宜多吃豆类及其制品糖尿病患者为何不要限制饮水饮水对肥胖型糖尿病患者减肥有利吗老年糖尿病患者夏天为什么宜多喝水饮用玉米须水对糖尿病患者有益处吗糖尿病患者为什么宜饮茶为什么糖尿病患者喝饮料要适量糖尿病患者为何不要多吃盐糖尿病患者为何不宜吃薯类食品糖尿病患者应怎样合理吃鸡蛋糖尿病患者为何不能不加限制地吃花生和瓜子为什么糖尿病患者吃豆类及豆制品不能过多多吃玉米对血糖有没有影响糖尿病患者吃海产品需注意什么糖尿病患者为何不宜多吃蛋白质多吃植物油有何危害主食越少越好吗少吃或不吃主食能控制血糖吗为何糖尿病患者忌喝含糖的酸奶糖尿病患者能大量吃西瓜吗以南瓜代替主食有何影响糖尿病患者用肉食代替主食为什么不可行为何糖尿病患者忌食肥肉为何糖尿病患者忌食竹笋糖尿病患者吃蜂蜜应注意什么为什么老年糖尿病患者进食热量不要过多老年糖尿病患者忘补钙有何影响为何糖尿病患者要控制副食摄入糖尿病患者能随意选食干果类食品吗能以南瓜粉代替药物降血糖吗多食降糖奶粉有何影响糖尿病患者如何辨证选食糖尿病患者有哪些常用食疗方 第二章

你必须遵守的饮食原则糖尿病患者的饮食要注意什么糖尿病患者的饮食要遵循哪些原则糖尿病患者怎样制定科学的食谱一般糖尿病患者饮食调养有什么原则重症糖尿病患者饮食调养有什么原则糖尿病酮症酸中毒患者的食谱有什么原则糖尿病患者必须养成的饮食习惯第三章生活中的降糖食物有降血糖作用的水果1.梨2.石榴3.李子4.橘5.荔枝6.桃子7.猕猴桃8.甜瓜(又名甘瓜、香瓜、果瓜、熟瓜)

9.柑(又名金实、柑子、木奴、瑞金奴)10.野冬青果11.山楂有降血糖作用的蔬菜

1.黄瓜2.南瓜3.冬瓜4.芹菜5.韭菜6.菠菜7.葫芦8.西葫芦9.苦瓜10.藕

11.菜菔有降血糖作用的谷豆类食物1.扁豆2.绿豆3.豆腐4.豇豆5.荞麦6.黍米7.陈仓米

8.粟米9.陈粟米有降血糖作用的乳类、肉类、水产品1.奶酪2.酥油3.猪肉4.猪骨髓

5.猪胰6.猪肚7.蜂乳8.鹅肉9.驴乳10.驴头肉11.兔肉12.蚌肉13.鳝鱼14.泥鳅

15.鹿肉不同食物的性味怎样分类1.温热性2.寒凉性3.平性第四章

生活中的糖尿病调养食谱茶叶调养食谱芹菜调养食谱黄瓜调养食谱韭菜调养食谱菠菜调

养食谱苦瓜调养食谱南瓜调养食谱萝卜调养食谱胡萝卜调养食谱洋葱调养食谱莲藕调养

食谱大枣调养食谱赤小豆调养食谱扁豆调养食谱猪胰调养食谱蚌肉调养食谱鹅肉调养食

谱兔肉调养食谱鳝鱼调养食谱哪些食疗方适宜于上消哪些食疗方适宜于中消哪些食疗方

适宜于下消第五章

药食兼用食谱的调养方案茯苓调养食谱天花粉调养食谱葛根调养食谱党参调养食谱黄芪

调养食谱枸杞子调养食谱黄精调养食谱人参调养食谱何首乌调养食谱玉米须调养食谱山

药调养食谱山楂调养食谱苡米仁调养食谱莲子调养食谱百合调养食谱第六章

中医辩证下的饮食方案肝肾阴虚型糖尿病的饮食调养心胃火盛型糖尿病的饮食调养脾胃

虚弱型糖尿病的饮食调养脾胃阴虚型糖尿病的饮食调养脾肾气虚型糖尿病的饮食调养肠

胃结热型糖尿病的饮食调养肺胃燥热型糖尿病的饮食调养肾阴虚型(或肾阴亏损型)糖尿病的饮食调养气阴两虚型糖尿病的饮食调养阴阳两虚型糖尿病的饮食调养湿热中阻型

糖尿病的饮食调养第七章

糖尿病合并症的家庭饮食方案糖尿病性脑血管病患者调养食谱糖尿病性高脂血症患者调

养食谱糖尿病性高血压患者调养食谱糖尿病性冠心病患者调养食谱糖尿病并发气管炎患

者调养食谱糖尿病并发肺结核患者调养食谱糖尿病性脂肪肝患者调养食谱糖尿病性肝硬化

患者调养食谱糖尿病并发胆囊炎、胆石症患者调养食谱糖尿病并发尿路感染患者调养

食谱糖尿病性肾病患者调养食谱肥胖型糖尿病患者调养食谱糖尿病并发便秘患者调养食

谱糖尿病并发骨质疏松症患者调养食谱糖尿病合并高尿酸血症患者如何饮食

备注常见的有降血糖作用的中草药1.人参2.茯苓3.黄芪4.黄连5.玉米须6.五味子7.知母

8.枸杞子9.地黄10.地骨皮11.苍术12.生山药13.玄参14.葛根15.黄精16.玉竹17.泽泻

18.五加皮19.番石榴20.黄皮21.白术22.田三七23.桔梗24.丹参25.菌灵芝26.淫羊藿

27.虎杖28.刺五加29.女贞子30.金果榄31.石膏32.仙鹤草33.苍耳子34.麻黄35.昆布

36.荔枝核37.白芍、甘草38.绞股蓝39.桑叶40.桑根皮41.千屈菜42.灵芝43.白扁豆

44.蜂乳45.甘蔗46.长春花47.蛤蚧

· · · · · (收起)

[糖尿病最佳饮食方案](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[糖尿病最佳饮食方案 下载链接1](#)

书评

[糖尿病最佳饮食方案 下载链接1](#)