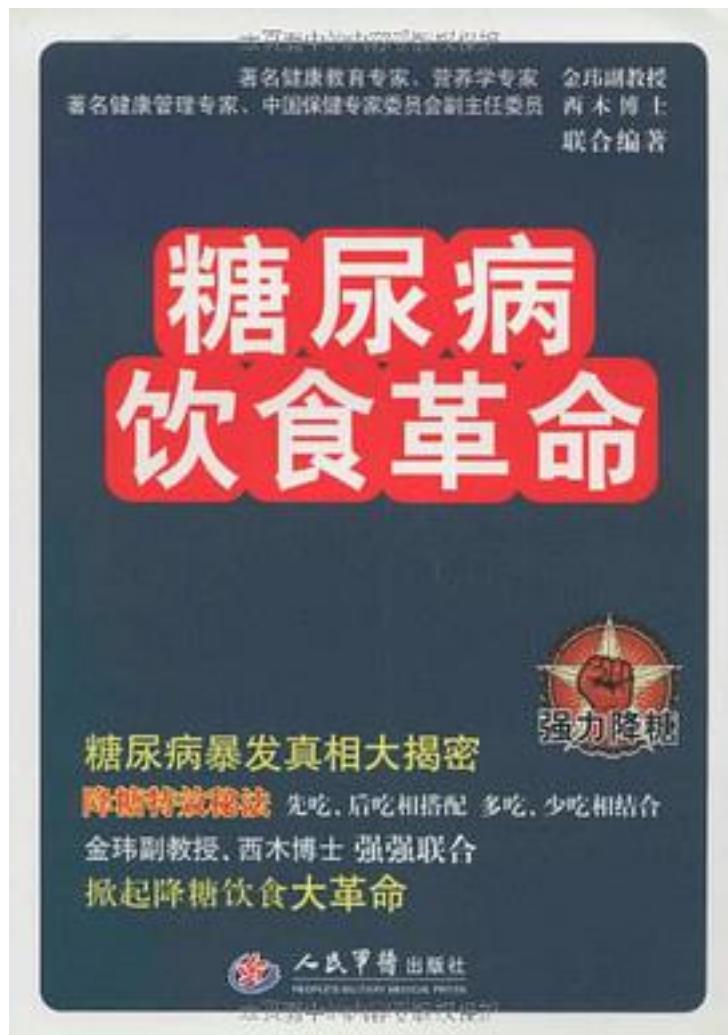


糖尿病饮食革命



[糖尿病饮食革命_下载链接1](#)

著者:金玮//西木

出版者:人民军医

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787509138465

《糖尿病饮食革命》内容简介：编者以全新的营养学理念和与众不同的营养食疗方法，

通俗易懂的语言，向人们讲述了糖尿病发生的“故事”；分析了导致现行糖尿病饮食疗法失败的饮食误区；提出了进行糖尿病饮食革命的新理念、新方法。特别是针对糖尿病饮食疗法误区，提出了糖尿病患者在饮食上应注意多吃什么、少吃什么、先吃什么、后吃什么，以及糖尿病患者最缺乏什么营养素，怎样进行营养补充及糖尿病患者的健康食谱，并就糖尿病患者如何营造好心情、养成良好的生活习惯等问题进行了阐述。阅读《糖尿病饮食革命》，将使包括糖尿病患者和糖尿病前期人群在内的所有人群获得一种令人耳目一新的健康饮食方法。如果你能长期坚持这种饮食方法，就将获得健康，享受快乐，就会创造健康奇迹！这种饮食方法将使糖尿病患者开启健康生活的新篇章。

作者介绍:

西木：健康管理专家，早年学习医学和数学，后在美国明尼苏达大学取得经济学博士学位，现为北美肥胖研究协会会员，《21世纪经济报道》营养信箱专栏作者，研究和宣传人体营养学、代谢综合症和健康管理。

金玮：营养专家，毕业于哈尔滨医科大学公共卫生系。原第四军医大学吉林军医学院军队卫生教研室主任。从事二十多年的预防医学、临床营养学教学、科研工作。曾任全军自由基医学专业委员会委员，空军预防医学专业委员会委员，吉林省微量元素科学研究院常务理事。现任北京露卡素营养中心首席营养顾问。

目录: 第1章 认识糖尿病
一、什么是糖尿病
(一)基本概念
(二)典型症状
(三)诊断标准
(四)临床类型
(五)关于胰岛素抵抗
二、糖尿病的流行
(一)人数激增
(二)世界关注
三、糖尿病的病因
(一)90%以上的糖尿病是吃出来的
(二)认识糖尿病发生的4个阶段
(三)糖是慢性毒品
(四)淀粉也是糖
四、重视糖尿病并发症的危害
(一)急性并发症
(二)慢性并发症
五、驾驭好糖尿病防治的“五驾马车”
(一)掌握知识
(二)饮食控制
(三)运动降糖
(四)合理用药
(五)做好监测
(六)控制目标
(七)认识危险因素，识别高危人群
(八)走出糖尿病防治的误区
第2章 糖尿病营养食疗降糖新方法
第3章 糖尿病人怎样喝水
第4章 糖尿病健康食谱
第5章 中医药膳食疗降糖
第6章 中医穴位按摩辅助降糖
第7章 好的生活习惯有益于健康
第8章 饮食革命创造健康奇迹
参考文献
· · · · · (收起)

[糖尿病饮食革命 下载链接1](#)

标签

评论

图书馆搜寻偶然发现，可作为明了易懂的科普书。

[糖尿病饮食革命 下载链接1](#)

书评

[糖尿病饮食革命 下载链接1](#)