

# 这样吃血糖不会升高



[这样吃血糖不会升高\\_下载链接1](#)

著者:焦耐芳

出版者:

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787030276100

《这样吃血糖不会升高:糖尿病饮食新概念》 内容简介：作者有着十几年的糖尿病病史

，血糖最高时可达19.6mmol／L，一度出现过各种并发症。经多年的探索，久病成医，作者从自己身上总结出一套非药物（按摩法）治疗糖尿病的方法，停药近4年来，血糖恢复到正常值，并发症逐渐消失。

新概念饮食法是作者近两年探索出的又一条适合于2型糖尿病病人的饮食方法。该书语言幽默、通俗易懂、深入浅出、富有哲理，使人在轻松的阅读中了解到哪些食物含糖多、升糖快；哪些食物含糖低、升糖慢，从而利用食物之间的升糖时间差来合理搭配主食，达到既增加了饮食量，血糖还不会升高的健康目的。出于对广大糖尿病读者的关爱和认真负责，特别邀请了北京协和医院营养学专家刘燕萍副主任医师在书中相应部分做了点评，以增强《这样吃血糖不会升高:糖尿病饮食新概念》的科学性。书中插图由中国美术家协会会员，北京韩美林工作室徐德宽先生绘制。

《这样吃血糖不会升高:糖尿病饮食新概念》可供广大糖尿病朋友阅读参考。

作者介绍:

目录:

[这样吃血糖不会升高\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[这样吃血糖不会升高\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[这样吃血糖不会升高\\_下载链接1](#)