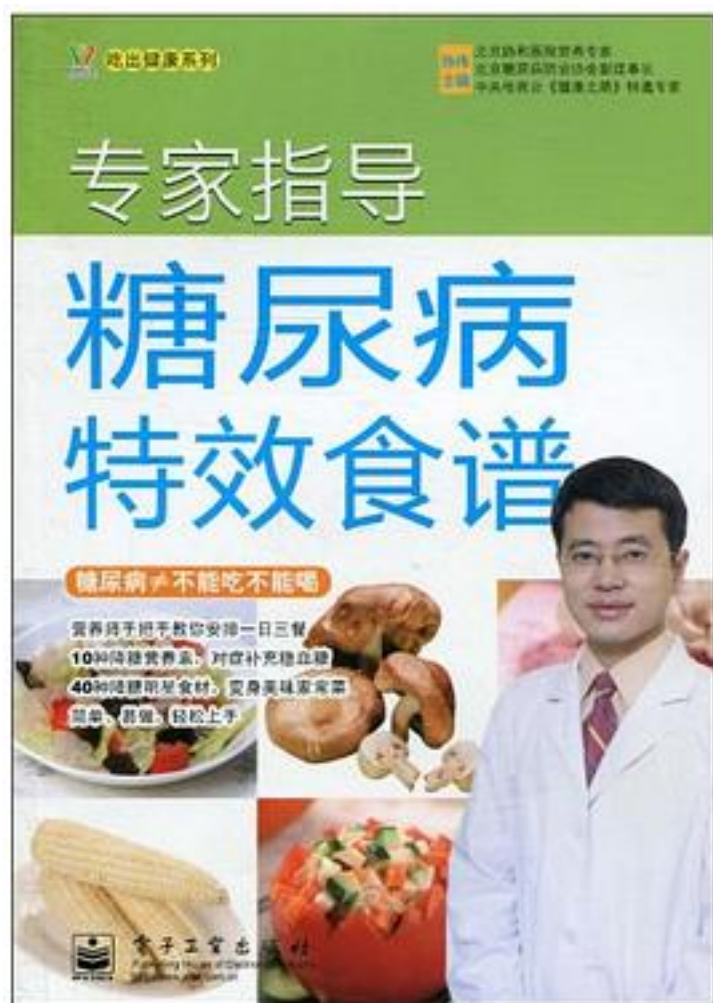


专家指导糖尿病特效食谱



[专家指导糖尿病特效食谱_下载链接1](#)

著者:陈伟 编

出版者:

出版时间:2010-10

装帧:

isbn:9787121120343

《专家指导糖尿病特效食谱》共分5部分。第1部分“糖尿病患者如何安排一日三餐”，

手把手教糖尿病病人制订出最适合自己的健康食谱。每天需要摄入多少能量、如何确定主食量和副食量及如何进行食物的交换等，这些都能找到答案；第2部分“10种有效降血糖的营养素”，对这些营养素的降血糖功效、缺乏症状、日摄入量、最佳食物来源及补给须知等做了介绍，旨在帮助糖尿病病人更科学地食用含降糖营养素的食物；第3部分“40种有效降血糖的食物”，选择的都是容易购买的常见食材，每种食物都有降糖功效、其他保健功效、营养师叮嘱、搭配建议等介绍，方便糖尿病病人根据自己的喜好和需要选择多样的食物；第4部分“稳住血糖的全天带量食谱”，设有5种能量范围，糖尿病病人不需要计算热量，按着用法、用量操作就可以轻松安排自己的饮食；第5部分“对付并发症这样吃”，提供了详细的饮食原则和一日推荐食谱，对防治并发症有很好的参考价值。

作者介绍:

陈伟：北京协和医院营养专家，北京糖尿病防治协会副理事长，中央电视台《健康之路》特邀专家。现任北京协和医院肠外肠内营养科副主任医师，中国医师协会营养医师专业委员会常委，中华医学会肠外肠内营养学分会中青年委员兼秘书长，北京中西医结合学会临床营养治疗专业委员会委员，中华医学会糖尿病学分会健康管理学组组员。参加国家九五、十五、十一五课题研究工作。发表学术论文20余篇，撰写科普书籍近20部，从事临床疾病的营养治疗、大众健康的宣传教育工作。

目录: 绪论

- 控制病情一定要知道的膳食原则
- 糖尿病患者常见的饮食误区
- 降血糖不可忽视的饮食细节
- Part 1 糖尿病患者如何安排一日三餐
- 计算出适合自身的热量需要
- 计算全天糖类、蛋白质、脂肪的供给量
- 三餐的能量分配
- 食物交换份
- 食谱的制订
- 食物交换份的应用
- Part 2 10种有效降血糖的营养素
- Part 3 40种有效降血糖的食物
- Part 4 稳住血糖的全天带量食谱
- Part 5 对付并发症这样吃
- [\(收起\)](#)

[专家指导糖尿病特效食谱_下载链接1](#)

标签

健康

糖尿病饮食治疗

糖尿病

父母

好

医学

评论

[专家指导糖尿病特效食谱_下载链接1](#)

书评

[专家指导糖尿病特效食谱_下载链接1](#)