

# 糖尿病吃喝调养食谱

## 书籍信息

书名：糖尿病吃喝调养食谱

ISBN：9787510114939

作者：《家庭·生活·健康》丛书编委会

出版社：中国人口出版社

出版时间：2013-4

页数：229

丛书：

TAG：

豆瓣评分：0

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：[《糖尿病吃喝调养食谱》2024 pdf epub mobi 下载-宝花书屋](#)

# 糖尿病吃喝调养食谱

## 内容概要

《糖尿病吃喝调养食谱(畅销彩色版)》共分6个部分讲解了“糖尿病”的饮食调理问题：第一章，详细介绍了糖尿病基本饮食原则、方法及应注意的细节；第二章讲解了“食物交换份”法，可用于科学地控制饮食；第三章和第四章，从正反两个角度分别介绍了常见宜吃、忌吃食物种类，是为《糖尿病吃喝调养食谱(畅销彩色版)》的主体；第五章，讲解了各种糖尿病并发症的饮食控制方案；最后一章从营养学的角度论述了各种营养素对“糖尿病”防治的功效。

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：[《糖尿病吃喝调养食谱》 2024 pdf epub mobi 下载-宝花书屋](#)

# 糖尿病吃喝调养食谱

## 作者介绍

《家庭·生活·健康》丛书编委会是一个由专家学者组成的团队，致力于家庭、生活和健康领域的研究和推广。编委会的成员来自不同的领域，包括家庭学、心理学、医学、营养学等，他们拥有丰富的理论知识和实践经验。

编委会的主要任务是筛选、编撰和审查与家庭、生活和健康相关的书籍。他们负责确定出版的书籍内容、提供专业意见和评估，确保书籍的可靠性和权威性。编委会还会与作者合作，提供指导和建议，确保书籍能够满足读者的需求，并具有实用性和可操作性。

作为专业的编委团队，他们会根据社会需求和研究方向，选取合适的书籍主题，并积极追踪家庭、生活和健康领域的最新研究成果和发展动态，以保持丛书的前沿性和时效性。

《家庭·生活·健康》丛书编委会致力于为读者提供准确、全面、实用的家庭、生活和健康知识，帮助读者解决实际问题，提高生活品质和幸福感。他们的工作旨在促进家庭的和谐发展，增进人们福祉和幸福，推动社会的进步和发展。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：[《糖尿病吃喝调养食谱》2024 pdf epub mobi 下载-宝花书屋](#)

# 糖尿病吃喝调养食谱

## 出版社简介

类型：国家卫生健康委员会直属的中央级出版机构

成立时间：1989年3月

出版社特色：

简介：

中国人口出版社是国家卫生健康委员会直属的中央级出版机构 [2]，成立于1989年3月，原国家主席李先念为中国人口出版社题写社名。已先后出版了图书600余种， [3]出版范围涵盖卫生健康及人口发展政策法规读物、学术著作、科普图书、高校教材等各个方面。这就为我社更好服务卫生健康中心工作、服务人民生命全周期健康提供了基础保障。

#

我社自接过健康中国科普出版行动专用旗帜四年来，围绕健康中国15个专项行动及疫情防控策划出版了一系列权威科学、通俗易懂的健康知识普及类图书。防疫出版居行业前列，孕产育儿图书优势继续巩固，一批健康科普精品屡登图书热榜，托育职业教育教材也实现了从“0到1”的跨越，不断满足不同人群多层次、多角度、多样化的健康知识需求。 [3]

主要业务

中国人口出版社出版范围涵盖卫生健康及人口发展政策法规读物、学术著作、科普图书、高校教材等各个方面 [3]，自建社以来共出版图书3000余种、电子音像出版物300余种。

获得荣誉

中国人口出版社出版范围涵盖卫生健康及人口发展政策法规读物、学术著作、科普图书、高校教材等各个方面 [3]，自建社以来共出版图书3000余种、电子音像出版物300余种。

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：[《糖尿病吃喝调养食谱》 2024 pdf epub mobi 下载-宝花书屋](#)

# 糖尿病吃喝调养食谱

## 图书特色

书籍《糖尿病吃喝调养食谱》是一本关于糖尿病患者饮食调养的书籍。该书的主要目的是通过介绍一些适合糖尿病患者的饮食菜谱和食物选择，帮助读者更好地管理自己的饮食，控制糖尿病症状，并提供一些日常生活中的健康建议。

### 主题分析：

该书的主题是糖尿病饮食调养。书中详细介绍了不同类型的糖尿病饮食原则和具体的菜谱，包括主食、主菜、副菜和汤品等。通过正确的饮食选择和科学的膳食搭配，读者可以控制血糖水平，减少糖尿病并发症的发生。

### 人物评价：

由于该书以介绍糖尿病饮食为主题，没有明确提及特定的人物角色，因此无法对书中的人物进行评价。

### 文学手法分析：

《糖尿病吃喝调养食谱》是一本以专业知识为基础的实用书籍，因此文学手法相对简单直接，主要以解释和表述为主。书中使用了大量的文字和图片来详细介绍食物的选择和膳食搭配，以帮助读者更好地理解 and 掌握相关内容。

### 社会影响：

糖尿病是现代社会中常见的慢性疾病之一，影响着大量的人群。《糖尿病吃喝调养食谱》的出版对于糖尿病患者和糖尿病管理者来说具有积极的社会影响。通过提供科学的饮食知识和实用的饮食方案，该书能够帮助糖尿病患者更好地控制病情，提高生活质量。同时，该书也能够引起更多人对于糖尿病的关注，增加对糖尿病防治意识的提高。

### 总结：

《糖尿病吃喝调养食谱》是一本以饮食调养为主题的实用书籍。它通过介绍糖尿病饮食原则和具体的菜谱，帮助糖尿病患者更好地管理饮食，控制病情。该书的文学手法较为简单直接，社会影响积极，能够帮助更多人理解糖尿病并提高对其的预防和控制意识。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：[《糖尿病吃喝调养食谱》 2024 pdf epub mobi 下载-宝花书屋](#)

# 糖尿病吃喝调养食谱

## 书籍目录

### 第一章 轻松解决糖尿病患者吃的烦恼 2

了解糖尿病饮食原则 2

糖尿病患者容易陷入的饮食误区 4

糖尿病患者如何吃甜食 6

糖尿病患者要学会的烹调技巧 7

糖尿病患者喝水也要有讲究 8

糖尿病患者节日外出赴宴的饮食原则 9

糖尿病患者如何加餐 10

糖尿病患者应该了解的食物升糖指数 11

糖尿病患者的饮食细节 12

糖尿病患者的夏季饮食原则 13

糖尿病患者吃“零食”的原则 14

糖尿病患者吃水果的小窍门 15

如何限制脂肪的摄入量 16

如何减少食用单糖和双糖食物 16

### 第二章 糖尿病患者如何安排日常饮食 18

糖尿病患者日需热能和营养素计算 18

快速了解“食物交换份” 21

糖尿病患者每天主副食量怎么定 22

糖尿病患者一日三餐能量分配 23

适合糖尿病患者的食物互换表 24

糖尿病患者饮食安排四步走 28

1200~1300千卡推荐周带量食谱 30

1200~1300千卡全天带量食谱 31

1400~1500千卡推荐周带量食谱 35

1400~1500千卡全天带量食谱 37

1600~1700千卡推荐周带量食谱 40

1600~1700千卡全天带量食谱 42

1800~1900千卡推荐周带量食谱 45

1800~1900千卡全天带量食谱 47

1900~2100千卡推荐周带量食谱 50

1900~2100千卡全天带量食谱 52

第三章 糖尿病患者宜吃什么 56

谷物豆类干果 56

红豆 56

黄豆 57

豇豆 58

黑豆 59

绿豆 60

薏米 61

玉米 62

荞麦 63

燕麦 64

黑米 65  
青稞 66  
麦麸 67  
莜麦 68  
芝麻 69  
榛子 70  
核桃 71  
腰果 72  
花生 73  
板栗 74  
蔬菜 75  
西葫芦 75  
香菇 76  
苦瓜 77  
冬瓜 78  
芦笋 79  
魔芋 80  
洋葱 81  
胡萝卜 82  
山药 83  
金针菇 84

黄瓜 85  
卷心菜 86  
茄子 87  
芹菜 88  
菠菜 89  
韭菜 90  
苋菜 91  
白菜 92  
西红柿 93  
南瓜 94  
丝瓜 95  
蒜薹 96  
甜椒 97  
黄豆芽 98  
菜花 99  
生菜 100  
草菇 101  
蕨菜 102  
大蒜 103  
姜 104  
水果 105

西瓜皮 105

柚子 106

山楂 107

石榴 108

菠萝 109

猕猴桃 110

苹果 111

樱桃 112

草莓 113

木瓜 114

香蕉 115

禽类与肉类 116

猪胰 116

兔肉 117

鸭肉 118

猪腰 119

鹅肉 120

乌鸡 121

鹌鹑 122

鸡肉 123

鸽肉 124

水产类 125

金枪鱼 125

海带 126

紫菜 127

三文鱼 128

鳕鱼 129

泥鳅 130

鲤鱼 131

鱿鱼 132

海蚌 133

牡蛎 134

蛭子 135

海参 136

鲫鱼 137

青鱼 138

鲢鱼 139

扇贝 140

虾 141

鳕鱼 142

鳗鱼 143

中药类 144

黄精 144  
葛根 145  
地黄 146  
莲子 147  
玉竹 148  
玉米须 149  
枸杞 150  
金银花 151  
桔梗 151  
菊芋 152  
桑叶 152  
田七 153  
西洋参 153  
其他 154  
食醋 154  
咖喱 155  
红茶 156  
绿茶 156  
冬瓜茶 157  
苦丁茶 157  
花粉饮 158

蜂王浆 158

第四章 糖尿病患者不宜吃什么 160

糖尿病患者忌用的食物 160

白酒 160

吸烟 160

蛋黄 161

红烧肉 161

鱼子 161

烧烤 161

粽子 162

柿子 162

奶油 162

荔枝 162

桃子 163

榴莲 163

蜂蜜 163

桂圆 163

可乐 164

果汁 164

咸菜 164

方便面 164

酸菜 165

爆米花 165

年糕 166

薯片 166

冰淇淋 166

蜜饯 166

糖尿病患者要少吃的食物 167

红薯 167

芋头 167

菱角 168

猪肝 168

羊肉 169

猪肚 169

红枣 170

辣椒 170

荸荠 171

土豆 171

粉条 172

蛋糕 172

第五章 糖尿病常见并发症饮食调养 174

怎样防止糖尿病并发症 174

8种糖尿病并发症的饮食保健法 178

糖尿病足病的饮食调养 180

糖尿病肾病的饮食调养 182

糖尿病眼病的饮食调养 184

糖尿病脑病的饮食调养 186

糖尿病心脏病的饮食调养 188

# 糖尿病吃喝调养食谱

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[《糖尿病吃喝调养食谱》2024 pdf epub mobi 下载-宝花书屋](#)

pdf: [糖尿病吃喝调养食谱 pdf 电子书 在线 下载地址](#)

epub: [糖尿病吃喝调养食谱 epub 电子书 在线 下载地址](#)

azw3: [糖尿病吃喝调养食谱 azw3 电子书 在线 下载地址](#)

mobi: [糖尿病吃喝调养食谱 mobi 电子书 在线 下载地址](#)

word: [糖尿病吃喝调养食谱 word 电子书 在线 下载地址](#)

txt: [糖尿病吃喝调养食谱 txt 电子书 在线 下载地址](#)

kindle: [糖尿病吃喝调养食谱 kindle 电子书 在线 下载地址](#)