

第一章 糖尿病患者的基本饮食

第一节 每日所需热量及 3 大营养素的分配 / 002

- 一、不同劳动强度的能量需求 / 002
- 二、3 大营养素的合理搭配 / 002
 - (一) 碳水化合物 (即糖类) / 002
 - (二) 脂肪 / 006
 - (三) 蛋白质 / 009

三、餐次的合理分配 / 010

第二节 食谱的设定方法 / 011

- 一、食物成分表计算法 / 011
- 二、简易主食固定法 / 011
- 三、食品交换份法 / 012
- 四、计算能量和糖类法 / 014

第三节 血糖生成指数的概念及意义 (GI) / 016

第四节 饮食治疗的注意事项 / 017

第二章 糖尿病饮食宜忌

第一节 糖尿病饮食调养原则 / 020

- 一、控制每日摄入的总能量, 以达到或维持理想体重 / 020
- 二、提倡同类食物互换, 调配丰富多彩的膳食 / 020
- 三、有效地利用食品交换份表, 注意糖、脂肪、蛋白、纤维素的合理选择 / 021
- 四、补充膳食纤维、维生素和微量元素 / 021
- 五、选用血糖生成指数(GI)偏低或中等的食物 / 021



- 六、戒酒、限盐、戒烟 / 022
- 七、坚持少食多餐，定时、定量、定餐 / 022
- 八、根据活动量的大小，随时调整能量的摄入 / 022
- 九、养成良好的饮食习惯 / 022

第二节 糖尿病患者适宜的食物及其饮食宜忌 / 023

- 一、具有辅助降血糖作用的五谷杂粮及其饮食宜忌 / 023
- 二、对糖尿病患者有益的肉、蛋、奶类及其饮食宜忌 / 025
- 三、糖尿病患者适宜的水产品及其饮食宜忌 / 027
- 四、具有辅助降血糖作用的蔬菜及其饮食宜忌 / 030
- 五、对糖尿病患者有益的水果及其饮食宜忌 / 034

第三节 糖尿病患者常见的饮食误区 / 038

- 一、主食吃得越少，血糖控制得就越好 / 038
- 二、只需限制主食，副食可以不限量 / 038
- 三、只吃素不吃荤 / 038
- 四、豆制品多多益善，甚至以豆制品代替主食 / 039
- 五、蔬菜含膳食纤维，且能量低，可以不加限制 / 039
- 六、水果是甜的，不能吃 / 040
- 七、瓜子、花生、核桃等干果可以多吃 / 040
- 八、粗粮含糖少，含膳食纤维多，因此只吃粗粮不吃细粮 / 040
- 九、粥能量低，可以随便喝 / 041
- 十、只需控制动物油，植物油不用控制 / 041
- 十一、糖尿病患者应少喝水，可以减少尿量 / 041
- 十二、南瓜可降血糖 / 042
- 十三、无糖食品可以随便吃 / 042
- 十四、多吃饭多吃药，不吃饭不吃药 / 043
- 十五、注射胰岛素可以不控制饮食 / 043
- 十六、酒对糖尿病无害，甚至可以降低血糖 / 043
- 十七、严格定时定量，不懂得按劳动量的多少来调整饮食的摄入 / 044
- 十八、药要按时吃，饭可以不按时吃 / 044
- 十九、水果营养丰富，可以多吃 / 044
- 二十、糖要少吃，盐可以多吃 / 044
- 二十一、只要控制食物的量和种类就可以了，不用讲究烹调方法 / 045
- 二十二、血糖控制满意就不控制饮食 / 045
- 二十三、不吃或少吃早餐 / 045
- 二十四、即使在发生低血糖时，也坚决不能吃糖 / 045



- 二十五、绝不外出就餐和参加聚会 / 046
- 二十六、土豆、粉条是副食，可以随便吃 / 046
- 二十七、短期放松饮食要求，问题不大 / 046
- 第四节 各类糖尿病患者的饮食宜忌 / 047**
 - 一、儿童糖尿病患者的饮食宜忌 / 047
 - 二、老年糖尿病患者的饮食宜忌 / 048
 - 三、妊娠糖尿病患者的饮食宜忌 / 049
 - 四、糖尿病患者手术前后的饮食宜忌 / 050
 - 五、糖尿病合并血脂异常患者的饮食宜忌 / 050
 - 六、糖尿病合并高血压患者的饮食宜忌 / 051
 - 七、糖尿病合并痛风患者的饮食宜忌 / 051
 - 八、糖尿病合并肥胖患者的饮食宜忌 / 053
 - 九、口服胰岛素促泌剂或注射胰岛素患者的饮食宜忌 / 053

第三章 糖尿病体质与饮食调节

- 第一节 什么是体质 / 056**
- 第二节 如何判断体质类型 / 057**
 - 一、望 / 057
 - 二、闻 / 057
 - 三、问 / 058
 - 四、切 / 058
- 第三节 糖尿病患者常见的体质类型 / 059**
 - 一、气虚体质 / 059
 - 二、阴虚体质 / 059
 - 三、痰湿体质 / 060
 - 四、淤血体质 / 060
- 第四节 不同体质糖尿病患者的食疗养生方法 / 061**
 - 一、气虚体质 / 061
 - 二、阴虚体质 / 062
 - 三、痰湿体质 / 062
 - 四、淤血体质 / 062
- 第五节 中医体质九分法量表及其使用 / 063**
 - 一、判定方法 / 063
 - 二、判定标准 / 063
 - 三、中医体质分类与判定 / 063



第六节 常见食物之性味 / 067

- 一、谷物类 / 067
- 二、果蔬类 / 069
- 三、畜禽蛋类 / 076
- 四、水产类 / 079
- 五、调味品类 / 083
- 六、药品类 / 084

第四章 糖尿病常见证候的中医食疗

第一节 中西医饮食治疗的异同 / 090

- 一、西医糖尿病饮食疗法的特点 / 090
- 二、中医糖尿病饮食疗法的特点 / 091

第二节 中医证候的概念 / 092

第三节 糖尿病的中医常见证候 / 094

- 一、糖尿病的中医常见证候 / 094
- 二、肥胖伴 2 型糖尿病的中医常见证候 / 095

第四节 如何判断自己属于何种证候 / 096

- 一、把握证候的大方向 / 096
- 二、注意简单症状的鉴别 / 097
- 三、掌握舌的观察方法 / 097

第五节 不同证候的患者如何调节自己的饮食 / 099

第六节 药膳常用食物性能分类 / 099

- 一、按食性分类 / 099
- 二、按食味分类 / 100
- 三、按归经分类 / 100

第七节 常见证候的食疗药膳 / 102

- 一、药膳的应用 / 102
- 二、重视药膳性味与五脏的特定关系 / 102
- 三、药膳的烹制 / 103
- 四、药膳的作用特点 / 103
- 五、糖尿病不同证候常用的药膳 / 104
 1. 气阴两虚证 / 104
 - ☆ 消渴茶 / 104
 - ☆ 益寿饮 / 104
 - ☆ 茯苓糕 / 104

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>