

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION

美国饮食营养协会

糖尿病的正确饮食

美国饮食营养协会及玛吉·波维斯 / 著
陈亚杰 薛枝 张海林 樊俊 / 译

- ★糖尿病患者的每日基本护理
- ★指导你正确制订护理计划
- ★选择食物及饮食的专业建议
- ★减少食物中糖分和脂肪的技巧

GUIDE TO
EATING RIGHT
WHEN YOU HAVE
DIABETES



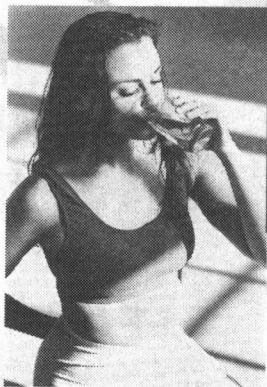
百世文库·健康经典购书资讯

美国糖尿病协会 糖尿病预防和治疗完全指南

来自糖尿病专家的家庭医疗护理全书

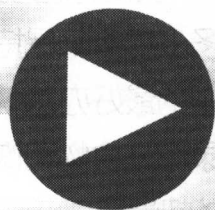
本书集实用性、科学性为一体,囊括了所有糖尿病家庭护理的最佳技巧与方式,是一部全面的糖尿病防治指南。

- ★ 新型胰岛素以及最佳使用方法
- ★ 研究中的胰岛素泵和不必注射的胰岛素产品
- ★ 新型口服降糖药物及其治疗方法
- ★ 作为饮食计划工具的糖类计算技巧
- ★ 工作环境中糖尿病的治疗方法
- ★ 有关儿童糖尿病的防治、在校护理以及日常看护的最新信息



本册定价:28.80元

更多的其他内容……



THE HEALTHY DIET CALORIE COUNTER

每日轻松 控制体重

胰岛素不够用,还有胰岛素抵抗,这两个因素共同造成了糖尿病。

糖尿病患者控制饮食,有利于其体重的降低。体重减轻了,组织细胞对胰岛素的敏感度就会增强,病情也就可以得到改善。

减轻体重的惟一办法就是消耗的热量要比摄取的要多。

决定你目前需要进食多少热量来保持你现有体重的最好办法就是跟踪记录你从食物和饮料中摄入的热量数。

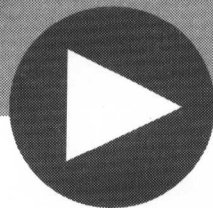


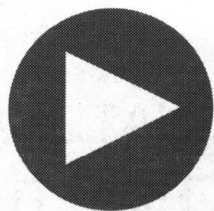
健康热量
计数
控制法

本册定价:29.80元

如何控制造成肥胖的垃圾热量
如何获取促进健康体重的高品质热量

本书提供各类食物的热量和营
养素含量速查,让你轻松掌控自己
的身体,轻松控制体重!





中老年维生素保健指南

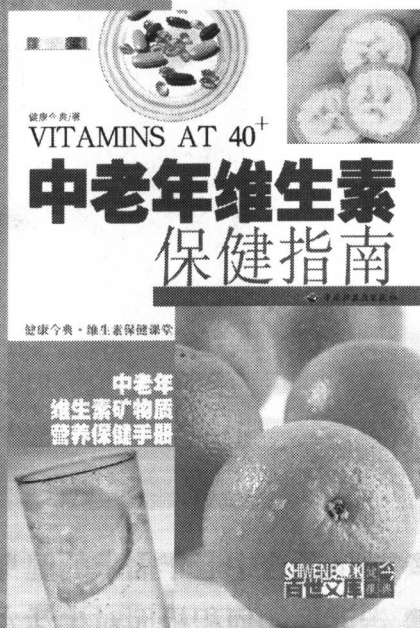
维生素、矿物质都是人体必需的营养素！只是需要多少来维持正常身体状况而不至于缺乏呢？什么食物是这些营养素良好的来源呢？这些食物如何保证你的健康呢？如果你已步入中老年，如何才能保证营养充足呢？本书将给你答案和指导。

中老年维生素矿物质营养保健手册

VITAMINS AT 40⁺

许多维生素和矿物质能够在控制糖尿病中起一定的作用。体内有足够的维生素和矿物质来使身体各部机能有效地运转。

选择多种食物，特别注意选择整粒谷物(粗加工)、水果、蔬菜、低脂类食物，这样便能满足你的营养需求而不需要服用补充物。正是你所摄入的食物中所含的营养物的总和才使你的身体正常而有效地运行。



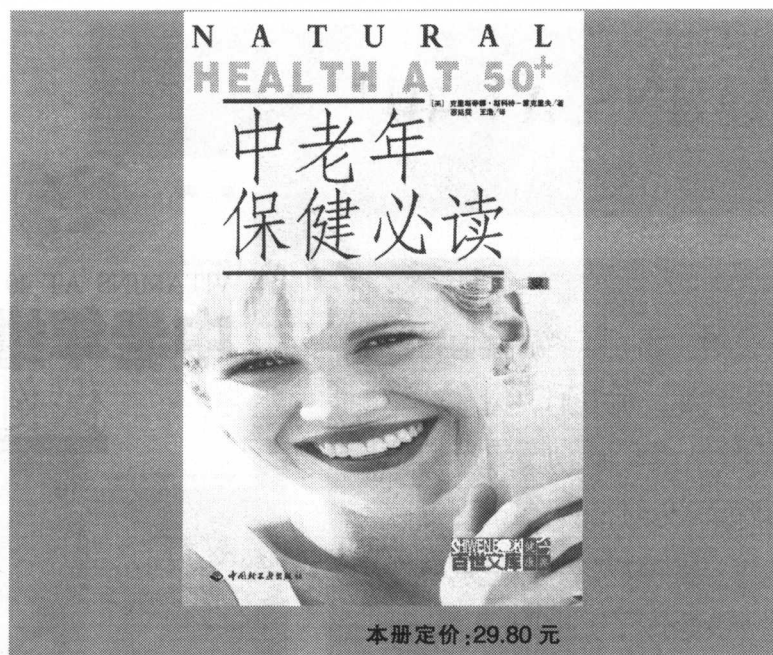
本册定价:22.80元

NATURAL
HEALTH AT 50+

中老年保健必读

《中老年保健必读》一书,从积极角度向读者介绍和解释了 50 岁时生活方式与健康变化对人生的意义,并提供了一系列行之有效的方法来解决常见的健康问题。

本书揭示了如何优化健康和增强生活质量的奥秘。随着我们日渐衰老,身体机制和我们自身都有了不同以往的需求。通过与身体一道并肩作战,我们会拥有一个健康的晚年,会成为晚年生活的主人。



- 提供适合中老年需求的健身与饮食方式。
- 告诉你如何积极面对生活变化和变化带来的压力。
- 囊括了几乎所有的现代医疗方法,特别是适用于 50 岁之后的治疗方法。
- 推荐营养丰富、简单且美味的饮食结构。

www.shiwenbooks.com

www.shiwenbooks.com

www.shiwenbooks.com

更多书讯请点击登陆“世文网”



美国饮食营养协会 糖尿病的正确饮食

American Dietetic Association
Guide to
Eating Right When You Have

DIABETES



Original title: AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION GUIDE TO EATING RIGHT WHEN YOU HAVE DIABETES by American Dietetic Association (ADA), Maggie Powers.

Authorized translation from the English language edition published by John Wiley & Sons, Inc.

Simplified Chinese translation copyright:

© 2006 by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., Ltd. Published by arrangement with John Wiley & Sons, Inc. Through Newland Associates, USA

All Rights Reserved.

声明:

如果没有出版商的书面许可或授权,本书的任何部分都不得在中文检索系统中复制或保存,也不允许以其他方式或手段传播,包括但不限于电子版、影印、刻录、扫描等。如果有意获取许可或授权,请与中文出版商联系。

虽然作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容是准确的,并且是最新信息,但书中的建议和方法也可能不适合一些人的自身状况,而且在具体环境的应用还取决于诸多因素,所以读者有必要向合适的专业人士咨询。无论是作者还是出版者都不可能对书中出现的瑕疵和疏漏,或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议而产生的任何损失负责或做出承诺。

美国饮食营养协会 糖尿病的正确饮食

美国饮食营养协会及玛吉·波维斯/著 陈亚杰 薛枝 张海林 樊俊/译



□中国大陆中文简体字版出版©2006 中国轻工业出版社
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

美国饮食营养协会糖尿病的正确饮食/美国饮食营养协会,(美)波维斯著;
陈亚杰等译.—北京:中国轻工业出版社,2006.10
ISBN 7-5019-5636-7

I.美… II.①美… ②波…③陈… III.糖尿病-食物疗法 IV.R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 114487 号

责任编辑:李 颖 责任终审:李克力 责任监印:胡 兵 封面设计:阿 元

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)
印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司
经 销:全国新华书店
版 次:2006年10月第1版第1次印刷
开 本:787×1092 1/16 印 张:12.5
字 数:110千字
书 号:ISBN 7-5019-5636-7/R·114 定 价:28.80元
著作权合同登记 图字:01-2006-5203
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
60900SAX101HYW

更多百世文库书讯请登陆:<http://www.shiwenbooks.com>



推荐序

向红丁

目前在全世界范围内,糖尿病患病率都在迅速增长,预期 20 年后全世界糖尿病患者总数将比现在增加一倍。与全球形势相同,随着社会经济的高速增长,人民生活水平的迅速提高,以及老年化的快速形成,我国糖尿病率也在急剧增高。据估计,目前我国糖尿病患者总数已逾 4000 万。糖尿病正迅速成为危害人民健康、影响我国社会主义建设事业的一个重大疾病。然而尽管糖尿病患病率剧增,危害巨大,糖尿病仍是一种可防可治之病。只要我们共同努力,就可以避免糖尿病及其并发症的发生和发展,把糖尿病给人类带来的损害降到最低程度。

笔者常把预防糖尿病描述为做到五个要点,那就是“多懂一点、少吃一点、勤动一点、放松一点、药服一点”;常把治疗糖尿病比喻成驾驭一辆五驾马车,那就是“教育与心理、饮食治疗、运动治疗、药物治疗、糖尿病检测”。无论是糖尿病的预防还是治疗,良好的饮食习惯都是极为重要的一环。没有科学、合理、正确的饮食习惯,就不能有效地预防糖尿病。缺乏科学、合理、正确的饮食治疗,糖尿病的良好控制也将遥不可及。

为了更好地指导人们掌握正确的饮食原则,有效地预防和治疗糖尿病及其并发症,指导广大糖尿病患者制订自我护理治疗计划,近日美国饮食协会的《糖尿病的正确饮食》一书被引进我国,呈现给广大读者。本书向读者提供了糖尿病的基本知识以及美国饮食营养协会有关糖尿病饮食和护理方面全面而详尽的权威指导。全书内容丰富,文笔流畅,指导详实,通俗易懂,便于实际操作,是一本预防和治疗糖尿病的好书。尽管中西饮食习惯有别,但总的饮食营养原则相通。因此,作为一名多年从事糖尿病防治工作的医务人员,我愿向广大读者推荐《糖尿病的正确饮食》一书,愿这本书能为你养成科学、合理、正确的饮食习惯,更好地预防和治疗糖尿病提供更多的帮助。

向红丁

北京协和医院糖尿病中心主任,博士生导师,中华医学会糖尿病学分会副主任委员,北京医学会糖尿病防治协会理事长,《中国糖尿病杂志》副总编辑



引言

“我可以吃什么?”如果患有糖尿病,你可能常常想到这个问题。实际上,这是糖尿病患者最常遇到的问题。本书回答了这一问题以及许多有关饮食和糖尿病的问题。本书将是你治疗糖尿病期间的日常饮食指南。

本书的主题思想是,每一个糖尿病患者都应被看作是一个特例,这意味着你的饮食及饮食的时间安排应该是特别针对你制订的,这是你治疗糖尿病的基础。从始至终,本书将根据你的特殊情况指导你做出各种饮食决定,并鼓励你确定对你有意义的目标,使你在选择食物时有信心。

如果你了解了食物是如何影响血糖的,在糖尿病治疗中你就会有信心和控制力。本书将帮助你了解更多的关于食物如何影响血糖的知识。

第一部分——“了解糖尿病以及制订糖尿病饮食计划的重要性”讨论如何确定重要的、对你有意义的目标,什么是糖尿病以及如何治疗不同类型的糖尿病。这一部分从讨论你所喜欢的食物开始,接着分析不同类型的饮食计划,然后确立你自己的饮食计划。这一部分还包括一周饮食安排,以便于你开始饮食计划时直接套用。

第二部分——“如何制订糖尿病的饮食计划”会帮助你设计适合糖尿病护理的饮食计划。

第三部分——“糖尿病护理的关键因素”解释了为什么当患有糖尿病时,血糖调节、锻炼、减轻体重、防止低血糖通常是重点讨论的问题。这些章节将为你提供一些信息,使你能够了解自己的糖尿病情况,并根据个人需要做出饮食决定。

第四部分——“了解食物中的成分很重要”是很有趣的一部分,解释了为什么我们需要保持饮食的多样性,并说明了不同分量的食物是如何影响我们的血糖水平及营养素需求的。控制血脂和血压是这一部分的重点,因为它们治疗糖



尿病的关键,而且会受我们所吃食物的影响。

第五部分——“如何根据糖尿病饮食计划设计你的膳食”将在选择食物方面为你提供一些更具体的措施。这一部分解释了传统的食物交换系统以及膳食计划中常用到的碳水化合物计量方法。即使你倾向于选择第一部分提到的其他饮食计划指南,这部分内容也将使你充分了解饮食选择和膳食计划。

第六部分——“如何选择食物的建议”列举了一些额外的影响你选择食物的情形。这里,你将会找到很多使你的日常饮食选择更方便的建议,从如何阅读食物标签,到吃饭时间推迟时如何调整饮食计划。

本书含有许多关于糖尿病护理和饮食的详细信息,并且是根据美国饮食营养协会的权威信息编写而成,因此,书中包括了许多如何通过合理饮食有效帮助控制糖尿病的可贵信息。

愿你能轻松地制订饮食计划,并成功地实现目标。

目录 contents

第一部分

了解糖尿病以及制订糖尿病饮食计划的重要性

[13]

第一章

如何制订完善的糖尿病饮食计划 /14

改善糖尿病状况的目标是什么
制订糖尿病饮食计划的目的是什么
你为什么需要糖尿病护理

第二章

了解糖尿病 /17

什么是糖尿病
糖尿病护理的要点是什么
糖尿病有哪些类型以及如何制订胰岛素计划
血糖检查的意义及做法
HbA1c 目标值是多少
如何做 HbA1c 检验,它有什么作用

第二部分

如何制订糖尿病的饮食计划

[31]

第三章

为什么要记饮食日记 /32

饮食日记的作用
如何记饮食日记

第四章

设计适合你的糖尿病饮食计划 /35

糖尿病饮食计划的营养原则是什么
设计糖尿病饮食计划的前提是什么
为什么要确定正餐和零食的时间
如何确定每天食物的量
制订适合你的糖尿病饮食计划指南
坚持你的饮食计划,并确保饮食计划能满足你的营养需求

第五章

快速制作营养饭菜的技巧 /44

- 提前做好规划,设计丰富多样的饮食
- 推荐六种方便快捷的食谱
- 快捷食谱所需的配料
- 如何采购烹任用料
- 如何应付特殊场合的饮食
- 如何调整食谱以适应你的糖尿病饮食计划
- 确定你是否需要随身携带零食
- 一周食谱范例
- 更多的食谱

第三部分

糖尿病护理的关键因素

[63]

第六章

如何利用血糖记录来调整你的糖尿病护理计划 /64

- 如何确定并达到你的血糖目标
- 多长时间检查一次血糖水平
- 为什么要回顾你的血糖记录
- 其他影响血糖水平的因素有哪些

第七章

坚持运动对糖尿病患者护理大有裨益 /71

- 坚持运动对糖尿病患者有哪些好处
- 四步骤帮你完善你的糖尿病运动计划
- 如何在运动中避免低血糖
- 糖尿病安全运动指导方针

第八章

糖尿病患者减轻体重的必要性 /78

- 肥胖对糖尿病患者有哪些害处
- 五步骤帮你完善你的体重控制计划
- 确定现实的体重目标有助于你成功控制体重
- 如何获知你的热量需求
- 哪些简便的方法可以实现热量亏缺帮你减轻体重
- 如何迅速地减轻体重

轻松减轻体重的小窍门
体重减轻后长久保持的小窍门

第九章

防止低血糖的重要性 /89

低血糖的成因、迹象和症状
利用 15/15 指导方针治疗低血糖
选择碳水化合物治疗低血糖
碳水化合物治疗低血糖的可行性
什么情况下需要治疗
治疗后还要确认什么
如何预防低血糖

第四部分

了解食物中的成分很重要

[99]

第十章

了解碳水化合物 /100

有关碳水化合物你应该知道的
你需要食用多少碳水化合物
碳水化合物在糖尿病饮食计划中所起的作用
血糖指数

第十一章

了解蛋白质 /120

有关蛋白质你应该知道的
你需要食用多少蛋白质
蛋白质与肾脏疾病

第十二章

了解脂肪 /126

有关脂肪你应该知道的
你需要食用多少脂肪
对血液中脂肪水平的测试很重要
脂肪和血糖水平
脂肪和心脏健康
脂肪和体重控制
脂肪和甲酮含量

第十三章

了解维生素、矿物质和其他营养素 /135

维生素、矿物质与糖尿病

如何使用营养补充品

控制钠盐摄取很重要

第五部分

如何根据糖尿病饮食计划设计你的膳食

[141]

第十四章

正确摄取碳水化合物 /142

计算碳水化合物摄取量的目的

根据份数计算碳水化合物

根据质量计算碳水化合物

了解每份食物的碳水化合物含量

设计你的碳水化合物饮食计划

含其他营养素的食物也不能忽略

如何进行血糖管理

如何利用胰岛素和碳水化合物的比值控制血糖水平

第十五章

如何利用食物交换系统 /153

什么是食物交换系统

哪些食物可以交换

如何启动食物交换系统

如何设定适合你的食物交换系统

第六部分

如何选择食物

[161]

第十六章

糖尿病患者在外也可以享受美食 /162

用餐时间发生变化应如何应对

不同场合的用餐应对措施

糖尿病患者能否饮用酒水

第十七章

如何利用食品标签控制糖尿病 /173

食品标签的三个组成部分

附录 A

预防 2 型糖尿病 /178

谁最有可能患上 2 型糖尿病

怎样预防 2 型糖尿病

对糖尿病预防指南的研究验证了什么

患上糖尿病应如何采取措施

附录 B

饮食日记 /181

附录 C

食物交换系统列表 /182