สถาพรบุ๊คส์

ฉลาดกิน พิชิต เบาหวาน

กินอย่างรอบรู้ สู้โรคเบาหวาน เห็นผลและใช้ได้จริง!

นายแพทย์เซี่ยงหงติง เขียน **จางเย่** ผู้ช่วยเขียน
ปัญญาพร เวชพัฒน์พงษ์ แปล

WK818
ช711ฉ
2567
ฉ.1
ฉลาดกิน พิชิตเบาหวาน / เซี่ยงหงติ
2055760
หองสมุด วพบ.สุรินทร์

สารบัญ

บทนำ : ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานแบ่งเป็น 4 ชนิดหลักๆ 10
โรคเบาหวานชื่นชอบคนประเภทไหน 11
ลองทดสอบ คุณอยู่ไกลจากโรคเบาหวานแค่ไหน 12
โรคเบาหวานเป็นอันตรายต่อร่างกายอย่างไรบ้าง 13
น้ำตาลในเลือดคืออะไร 14
วิธีการตรวจน้ำตาลในเลือดด้วยตนเองอย่างถูกต้อง 14
วิธีจัดอาหารสามมื้อต่อวัน 15
ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับอาหาร เพิ่มน้ำตาลในเลือด ทำลายสุขภาพ 26
ผู้ป่วยโรคเบาหวานไม่ต้องกลัว “น้ำตาล” 30

บทที่ 1 สารอาหารแนะนำ
วิเคราะห์เชิงลึกเสริมสารอาหารอย่างมีหลักเกณฑ์

แนะนำ
แคลเซียม 34
แมกนีเซียม 36
สังกะสี 38
ซีลีเนียม 40
โครเมียม 42
วิตามิน B1 44
วิตามิน C 46
วิตามิน E 48
กรดไขมัน โอเมกา 3 50
เส้นใยอาหาร 52
ไม่แนะนำ
โซเดียม 54
กรดไขมันอิ่มตัว 56

บทที่ 2 อาหารประจำวันที่แนะนำ
ลิ้มรสความอร่อยพร้อมๆ กับการควบคุมน้ำตาล

หมวดธัญพืช

ข้าวโพด 58
ข้าวหอมนิล 62
ลูกเดือย 66
ถั่วเหลือง 70
ถั่วดำ 74
ถั่วแดง 78
ถั่วเขียว 82

หมวดผัก

ผักกาดขาว 86
ผักกาดแก้ว 90
ปวยเล้ง 94
กวางตุ้งฮ่องเต้ 98
ผักบุ้ง 102
กะหล่ำปลี 106
ขึ้นฉ่าย 110
ผักโขม 114
โต้วเหมี่ยว 118
หน่อไม้ 122
หน่อไม้ฝรั่ง 126
กะหล่ำดอก 130
บรอกโคลี 134
มะเขือม่วง 138
รากบัว 142
หัวบุก 146
หัวหอม 150
มะเขือเทศ 154
แคร์รอต 158
หัวไช้เท้า 162
มะระ 166
แตงกวา 170
ฟักทอง 174

ฟัก 178
เห็ดหูหนูขาว 182
สาหร่ายคมบุ 186
เห็ดหอม 190

หมวดผลไม้

แอปเปิล 194
ส้ม 198
ส้มโอ 202
เชอร์รี 206
สตรอว์เบอร์รี 210
กีวี 214

หมวดเนื้อสัตว์

เนื้อไก่ 218
เนื้อวัว 222
เนื้อเป็ด 226

หมวดอื่น ๆ

กระเทียม 230
ขิง 234
ซอสเปรี้ยว 238
น้ำมันมะกอก 242
งา 246
ถั่วลิสง 250
นมวัว 254

อาหาร 15 ชนิด ที่ควรหลีกเลี่ยง 258

บทที่ 3 อาหารแนะนำ สำหรับโรคแทรกซ้อนโรคเบาหวาน

โรคเบาหวานแทรกซ้อนโรคความดันโลหิตสูง 262
โรคเบาหวานแทรกซ้อนโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง 266
โรคเบาหวานแทรกซ้อนโรคเกาต์ 269
โรคเบาหวานแทรกซ้อนโรคไต 272
โรคเบาหวานแทรกซ้อนโรคไขมันในเลือดสูง 275

ปริมาณคอเลสเตอรอลต่ออาหารส่วนที่สามารถรับประทานได้ 100 กรัม 278

บทที่ 4 ข้อแนะนำควบคุมน้ำตาลในเลือด จากรายละเอียดเล็กๆ

รายละเอียดการปรุงอาหาร 280
รายละเอียดการแปรรูปอาหาร 284
รายละเอียดพฤติกรรมการรับประทานอาหาร 286
รายละเอียดอาหารสามมื้อในหนึ่งวัน 288

บทที่ 5 เมนูอาหารต่างพลังงาน รวมใน 1 สัปดาห์

เมนูอาหารวันละ 1,200~1,300 กิโลแคลอรี 291

เมนูอาหารวันละ 1,400~1,500 กิโลแคลอรี 294

เมนูอาหารวันละ 1,600~1,700 กิโลแคลอรี 297

เมนูอาหารวันละ 1,800~1,900 กิโลแคลอรี 300

เมนูอาหารวันละ 2,000~2,100 กิโลแคลอรี 303

ภาคผนวก : ตารางแสดงค่าดัชนีน้ำตาลในอาหาร 306