

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دیاد قابل کنترل است

همراه با راهنمای تنظیم برنامه غذایی

لیلا فرانی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۳۹-۰۱-۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۰۵۶۶۶

عنوان و نام پدیدآورنده: دیابت قابل کنترل است، همراه با راهنمای تنظیم برنامه غذایی
گردآورنده: لیلا قربانی

مشخصات نشر: تهران: ارغنون: ثمره، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۳۶ ص ۵/۲۱*۵/۱۴ س م

موضوع: دیابت

موضوع: دیابت - پیشگیری

موضوع: دیابت - تغذیه

موضوع: دیابت - رژیم درمانی

موضوع: دیابت - تغذیه

رده بندی دیوید: ۶۱۶/۴۶۲

رده بندی کتره: ۳۶۵/۱۹۵ ق ۳۶۶/۱۹۵ RC ۶۶۰/۱

سرشناسیه: رباته، لیلا، ۱۳۸۹-

وضعیت فهرست نویسی: فهرست شده

عنوان: دیابت قابل کنترل است همراه با راهنمای تنظیم برنامه غذایی

گردآورنده: لیلا قربانی

ناشر: انتشارات ارغنون (ناشر همکار ثمره)

چاپ و صحافی: پیشگام

سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۵-اول

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۳۹-۰۱-۵

چاپ: پیشگام

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

مرکز نشر ارغنون

تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از تقاطع طالقانی،

خیابان فرهنگ حسینی، پلاک ۸، طبقه سوم غربی

تلفن: ۰۲۱۸۸۹۴۶۴۷۳

حق چاپ محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

۴	پیشگفتار
۵	دیابت
۵	دیابت چیست
۵	دیابت نوع ۱، دیابت نوع ۲، دیابت بارداری
۶	علت بروز دیابت
۶	تشخیص دیابت
۷	عوارض بیماری دیابت
۷	عوارض کوتاه مدت دیابت
۱۲	عوارض بلند مدت دیابت
۱۵	کنترل دیابت
۱۷	تجویز دارو
۲۰	تغذیه
۳۱	ورزش
۳۳	کنترل استرس
۳۵	ضمیمه ۱: راهنمای تنظیم برنامه غذایی
۴۱	ضمیمه ۲: تمرین شمارش کربوهیدرات در هر وعده غذای روزانه
۴۵	ضمیمه ۳: برنامه غذایی تان را بنویسید

بیش گفتار

ارتقاء آگاهی و افزایش مهارت بیماران دیابتی در خصوص تغذیه و کنترل قند خون؛ یک از بهترین راههای کنترل مطلوب دیابت می باشد. راهنمای «دیابت قابل کنترل است»؛ با مروری بر برخی کتب تغذیه و نشریات ارزشمند انجمن دیابت گابریک؛ گردآوری شده است. در این راهنما مطالب کاربردی در زمینه؛ عوارض دیابت، کنترل قند خون و تنظیم برنامه غذایی دیابت، به زبان بسیار ساده و به صورت پرسش و پاسخ ارائه شده است.

ایلا قربانی