

<<吃素真健康>>

图书基本信息

书名：<<吃素真健康>>

13位ISBN编号：9789576225338

10位ISBN编号：9576225337

出版时间：2005年05月16日

出版时间：喜鹊文化

作者：楊淑惠

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。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<吃素真健康>>

内容概要

「素食」是一種可以幫助、促進健康的飲食型態。

台灣素食人口約有200萬餘人，光是大台北地區就有超過100家以上的素食餐廳；都市人長期外食容易營養不均，因此有愈來愈多的人，為了健康，開始吃素。

本書從營養學與科學角度設計食譜內容，藉由食譜和文字說明，傳遞正確的素食觀念和知識，並運用天然食材，製作兼具美味與營養的菜色，讓吃素帶給讀者健康有活力的人生。

- 1.吃素者最常碰到的問題便是：吃的營養不均衡，導致吃素越吃越不健康；針對這點，本書由此出發所設計的食譜一定具備充分的營養，單道及套餐的形式依讀者所需可自行選擇製作。
- 2.低脂、低醣、低熱量、高纖、多水分的素食確實有益健康，只要不偏食、不過量、材料新鮮、來源可靠、烹調得當，素食可降低或免去罹患許多慢性病的機會。
- 3.文字部分將分析素食與疾病的關係、各種營養素、健康烹調法與用油，並建議如何搭配食材，取其相輔相成的功效；另外，因為吃素所產生的種種疑問將以QA方式解答。

<<吃素真健康>>

作者简介

楊淑惠

學歷：臺北醫學大學藥學研究所博士、美國愛荷華大學預防醫學暨環境健康研究所碩士、
臺北醫學大學保健營養學系學士

經歷：臺北醫學大學附設醫院營養室主任、台北市立仁愛醫院營養室營養師、台安醫院營養室營養師

現任：臺北醫學大學保健營養學系助理教授、實踐大學食品營養學系兼任助理教授、
臺北醫學大學附設醫院 社區醫學委員會執行秘書

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。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>