

<<健康食品保健事典>>

图书基本信息

书名：<<健康食品保健事典>>

13位ISBN编号：9789866055096

10位ISBN编号：9866055094

出版时间：人類文化事業股份有限公司

作者：康鑑文化編輯部 著

页数：384

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>

<<健康食品保健事典>>

前言

推薦序 保健食品聰明吃 美國營養素之父Dr. Walter Mertz (莫茲博士) 健康箴言，疾病是因為缺乏營養素而不是缺乏藥物！

「健康是奠定成功人生的基石」已是普世認知的價值，隨著教育水準提高與健康資訊取得的便利，健康概念已成為現代人生活態度的一部分。

但目前環境毒素與生活壓力等多方因素，讓身體發出警訊，求醫人數依然不減。

大家都想要健康，大家也希望健康。

身為醫生，我認為最大的幸福，就是大家都健健康康，不用到診所來。

當看到病患不再回來報到的時候，心中感到非常輕鬆，但是同時，新的病患又來掛號。

「預防重於治療」這個簡單的觀念，雖然廣為大家接受，卻不容易實行。

到底有什麼方式，可以讓大家都少生病，快快樂樂生活呢？

審訂這本書的時候，我曾經想過，為什麼「健康快樂」這麼簡單的希望，卻那麼難辦到？

我想，關鍵在於過去的教育偏重營養的知識，卻沒有注意到，社會早已改變，大家不再是自行到菜市場買菜，決定今天的菜色，回家如何烹煮。

但是事實上，大多數人都是透過外食解決每天三餐。

最常使用的烹調器具，不再是瓦斯爐與鍋鏟，而是微波爐和保鮮盒。

這種情形繼續發展，飲食營養失調的問題，正悄悄的在大眾中蔓延，隨著都市生活步調加快，這個問題也越來越嚴重，需要我們重視，並解決這個問題。

「藥補不如食補」這個傳統觀念，是國人普遍接受的說法。

而多數民眾也都信服「保健從飲食開始」這樣的傳統智慧。

從健康食品的流行，我們也可以觀察到這股「健康食療」的風潮經久不衰。

如茄紅素、藻類保健食品乃至葡萄籽等，每樣產品只要打著「健康」名號都能帶起熱銷風潮，足見國人對「保健」的重視。

但是大家卻不曾去反思：「維他命C這麼好，但吃多了卻會中毒。

」的問題，相對的，健康食品若真如此好，為何仍無法全面取代日常飲食、甚至是藥物。

如果連維生素都有過量傷身的狀況，熱愛生命的我們更應深入瞭解保健食品各個面向，才能達到如何吃來保持健康。

本書的編輯目的，便是針對目前市場上琳瑯滿目的健康食品、保健食品或營養補充品等，所帶給社會大眾的疑慮給予完整的解答。

將市面上保健食品的特色、所適合的族群、如何食用及攝取量等知識，作分門別類的整理。

如果你現在開始考慮使用保健食品，來彌補日常飲食缺乏的各種營養素，一書在手就能幫助你選擇適合的食品。

讓大家健康增值，遠離病痛！

北醫大附設醫院健康管理中心主任 王森德醫師

<<健康食品保健事典>>

內容概要

[內容簡介]： 225種保健食品全收錄 200種保健營養成分解析 96種病症補充保健食品
魚油和魚肝油有什麼不同？
月見草油為什麼適合女性吃？
聽說鯊魚軟骨能抗癌？
愈貴的保健食品愈好嗎？
同時吃多種保健食品對身體有害嗎？

保健食品是健康養生新趨勢 完整收錄您想知道的最新資訊 為您解答所有疑惑、看清真相
教您怎麼買、如何吃， 分辨真假虛實，獲得最大效果！
吃得放心、吃出元氣， 身心都能散發健康活力！

[本書特色]： 225種保健食品指南 詳細介紹市面販售的熱門保健食品，情報完整詳實，
精心設計的人形圖解式說明，是所有想購買保健食品者的入門書。

選購食用祕訣大公開 列出每種保健食品的食用須知、選購技巧、保健成分功效、適合對象
以及注意事項，建立正確觀念，吃對最適合自己的保健食品。

8大族群量身訂做 男性、婦女、兒童、上班族、孕婦、素食族、瘦身族、銀髮族，本書為
您量身訂做不同的飲食保健方式，補充適合的保健食品。

<<健康食品保健事典>>

書籍目錄

醫師審訂推薦序營養師審訂推薦序中醫師審訂推薦序專家審訂推薦序出版序保健食品筆畫速查表本書導讀常見病症 VS.宜吃保健食品對照表PART 1 保健食品最新情報什麼是健康食品？如何看懂健康食品標示你需要吃保健食品嗎？

用吃的輕鬆保養保健食品聰明吃 日常必備的基礎保健食品 保健食品選購祕訣 保存服用有訣竅 PART 2

保健食品大公開植物類 - 花卉 洛神花 蒲公英 紫錐花 金盞花 洋甘菊 長生桔梗 啤酒花 植物類 - 果實類 越橘 藍莓 蔓越莓 木瓜 西瓜 鳳梨 蘋果 番石榴 石榴 番茄 檸檬 金橘 枸櫞類 水果 梅子 山楂 柿子 椰子 桑椹 西印度櫻桃 蜜棗 黑棗 藤黃果 無花果 玫瑰果 諾麗果 苦橙 瓜 拿那果 羅漢果 可姆果 唐辛子 植物類 - 蔬菜類 大蒜 紫色番薯 薑 洋蔥 苦瓜 綠花椰菜 高麗菜 芥藍菜 胡蘿蔔 菠菜 茭白 筍 朝鮮薊 牛蒡 甜菜 菊苣 菊芋 芫荽 植物類 - 藥用植物 人參 花旗參 七葉參 蘆薈 當歸 黃耆 桂皮 田七 刺五加 紅景天 紫花苜蓿 黃精 牧草 珍珠草 小麥草 艾草 蛇麻草 山白竹 甘草 車前草 紫蘇 纈草 巴拿巴葉 銀杏 葉明 日葉 武靴 葉松 葉黑 莓 葉葛 葉薄荷 葉檸檬 香茅 茴香 豆蔻 鬱金 薑黃 南薑 丁香 迷迭香 大麥 嫩葉 西番蓮 埃及野麻 嬰南非鈎麻 水飛薊 目藥之木 松樹皮 沙拉西卡 瑪卡 聖約翰草 博士茶 葫蘆巴 黃香草木 樺甜茶 貓爪草 樹木茶 鋸棕櫚 乳香 脂 胚芽、種子、豆類 黑豆 大豆 異黃酮 卵磷脂 葡萄籽 五味子 杏仁 芝麻 薏仁 蕎麥 糙米 南瓜子 洋車前子 小麥胚芽 菇菌類 冬蟲夏草 巴西蘑菇 樟芝 靈芝 椎茸 舞茸 松茸 豬苓 雲芝 猴頭菇 女島瘤菇 白樺茸 植物性油脂類 橄欖油 月見草油 大豆油 芝麻油 葵花油 糙米胚芽油 小麥胚芽油 酪梨油 紅花油 苦茶油 亞麻籽油 紫蘇油 天然醋類 玄米醋 蘋果醋 柿子醋 薏仁醋 黑醋 松芽醋 麥芽醋 紅酒醋 動物粹取物類 鯊魚軟骨 甲殼素 免疫奶粉 胎盤素 動物骨髓 萃取液 鈣片 牡蠣精 海狗精 烏骨雞 鮫精 鰻精 甲魚精 鹿茸精 鮑魚精 卵黃油 蜆精 魚肝油 魚油 海豹油 鵝油 鮭魚油 蜂類 蟲類 花粉 蜂蜜 蜂膠 蟻粉 紅蚯蚓 水產類 珍珠粉 天然鹽 鹽 藻類 昆布 綠藻 寒天 螺旋藻 紅藻 海苔 羊栖菜 海藻 菌種類 納豆 乳酸菌 優格 優酪乳 酵素 紅麴 酵母 啤酒 酵母茶 飲綠茶 紅茶 決明子茶 普洱茶 發芽糙米茶 杜仲茶 魚腥草茶 柿葉茶 番石榴葉茶 羅布麻茶 巴拿巴葉茶 芭樂茶 黃耆茶 七膽葉茶 12 水類 鹼性水 海洋深層水 13 飲料 機能飲料 五味子原液 藍莓汁 樹莓汁 覆盆子原液 PART 3 八大族群保健食品

適合補充的保健食品 婦女適合補充的保健食品 孕婦適合補充的保健食品 兒童適合補充的保健食品 銀髮族適合補充的保健食品 上班族適合補充的保健食品 素食族適合補充的保健食品 瘦身族適合補充的保健食品 8大族群推薦保健食品一覽表 各族群專屬健康食物一覽表 PART 4 營養補給對症吃 呼吸系統疾病 感冒 氣喘（哮喘） 肺炎 支氣管炎 肺結核 消化系統疾病 胃炎（胃痛 胃灼熱） 腸胃潰瘍 腹瀉 便秘 脹氣 消化不良 皮膚科 痤瘡（青春痘） 過敏 花粉症 皮膚炎 蕁麻疹 靜脈曲張 浮腫 皺紋 皮膚乾燥 瘀傷 曬傷 肝功能疾病 B型肝炎 脂肪肝 肝硬化 腎臟功能 & 泌尿系統疾病 腎臟炎 腎絲球腎炎 腎盂腎炎 腎結石 腎功能衰竭 尿毒症 頻尿 膽結石 腦心血管疾病 高血脂症 低血壓 高血壓 心臟病 腦梗塞 冠心病 動脈硬化 腦部老化 骨關節疾病 骨質疏鬆症 骨刺 肌腱炎 關節痠痛 肩膀痠痛 腰痛 神經系統疾病 偏頭痛 中風 神經痛 神經衰弱 阿茲海默症（老年痴呆症） 帕金森氏症 造血系統疾病 貧血 白血病（血癌） 血友病 代謝與內分泌系統疾病 糖尿病 痛風 癌症 肺癌 肝癌 子宮頸癌 乳癌 大腸直腸癌 胃癌 腦癌 口腔癌 骨癌 攝護腺癌 男性疾病 尿路感染 性功能障礙 攝護腺炎 婦科疾病 生理痛（痛經） 生理期不順 更年期症候群 白帶 不孕症 眼部疾病 眼睛疲勞 近視 乾眼症 白內障 牙科 口腔炎（口腔潰瘍） 口臭 牙齦出血 嘴唇破裂 精神科 失眠 憂鬱症 焦躁 沒有食慾 疲倦 其他健康問題 減肥（肥胖） 壓力 抽煙 喝酒（酒精中毒） 虛寒症（四肢冰冷） 掉髮（髮質乾澀） 免疫力下降 PART 5 揭開營養密碼 保健食品保健成分百科 附錄 常見病 V.S.宜吃保健食品索引 美容保健功效 VS. 保健食品對照表 衛生署核發健康食品許可證一覽表 各年齡族群每日飲食建議表

<<健康食品保健事典>>

媒体关注与评论

王森德醫師 北醫家醫科健康管理中心主任 洪尚綱中醫師 前台北聯合醫院和平院區中醫師
蕭千祐營養師 長庚技術學院養生保健飲食講師 江晃榮博士 台灣自然醫學研究會會長

<<健康食品保健事典>>

编辑推荐

225種保健食品指南 詳細介紹市面販售的熱門保健食品，情報完整詳實，精心設計的人形圖解式說明，是所有想購買保健食品者的入門書。

選購食用祕訣大公開 列出每種保健食品的食用須知、選購技巧、保健成分功效、適合對象以及注意事項，建立正確觀念，吃對最適合自己的保健食品。

8大族群量身訂做 男性、婦女、兒童、上班族、孕婦、素食族、瘦身族、銀髮族，本書為您量身訂做不同的飲食保健方式，補充適合的保健食品。

推薦者簡介 王森德醫師 現任：台北醫學大學附設醫院家庭醫學科健康管理中心主任
台北醫學大學附設醫院家庭醫學科專任主治醫師 學歷：台大預防醫學研究所博士班
台大預防醫學研究所碩士 台大醫學系醫學士 國家公職醫師高等考試及格

<<健康食品保健事典>>

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>