

<<健康吃素>>

图书基本信息

书名：<<健康吃素>>

13位ISBN编号：9789867642455

10位ISBN编号：9867642457

出版时间：二鱼

作者：廖婉如，曾麗鳳 著

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>

## <<健康吃素>>

### 内容概要

現代的飲食趨勢，重視健康的飲食攝取方式，除了魚肉葷食外，蔬果奶蛋素更能使身體減輕負擔，如何在每天的日常飲食中，以自然的食材與烹調方式，來獲取均衡的營養，永遠是人們最關心的話題。

素食不一定難吃乏味，書中介紹了數十道的好吃素菜，如果能聰明吃素不但能為健康帶來許多好處，根據醫學研究發現，素食較一般飲食少了飽和脂肪酸與膽固醇，而素食者罹患心血管疾病及癌症的機率也的確比葷食者低。

本書大致分為兩大部分，說明了素食與健康的關係、常見素食食材的介紹、吃素優缺點的分析等；並介紹不同年齡階層素食者的營養需求，設計出每日三餐的飲食指南及食譜，適當均衡的攝取，才有助於各年齡階段的健康。

我們深切地希望能藉由此書，讓讀者能更清楚明瞭素食對健康的影響，學習健康飲食的方法，減少疾病纏身的機會。

作者簡介 曾麗鳳台灣省南投縣人中國文化大學食品營養系畢業現任：財團法人彰化基督教醫院營養師兼任彰化縣營養師公會監事 廖婉如台灣省台中市人靜宜大學食品營養研究所營養組畢業現任：彰化基督教醫院營養師彰化縣營養師公會監事中華民國糖尿病衛教學會腸道暨靜脈營養醫學會及營養學會會員

<<健康吃素>>

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>