

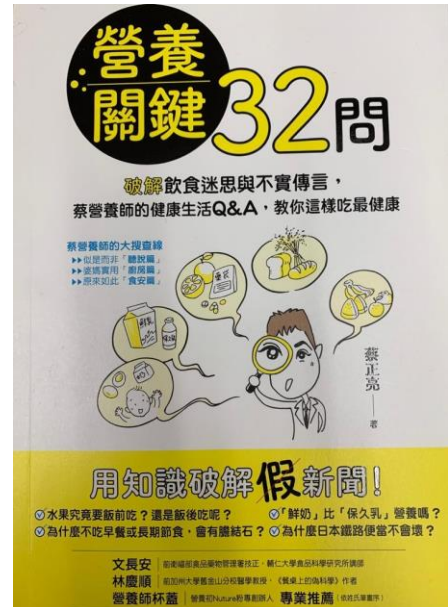
化學科好書推介

《營養關鍵 32 問》

出版社：遠流出版事業有限公司

國際書號 (ISBN) : 978-957-32-8556-4

作者：蔡正亮



作者介紹：

作者學歷：

實踐大學食品營養與保健生技學系學士

臺北醫學大保健營養研究所碩士

蔡營養師定期於 **FB** 粉專撰寫飲食保健文章，受到許多媒體轉載、報導與邀訪，包括：TVBS 新聞、EToday 新聞雲，早安健康雜誌……等。讀者有任何健康、飲食、營養的疑問，都歡迎至「蔡營養師的大搜查線」留言互動，讓

「飲食偵探」蔡營養師來協助大搜查。

內容簡介：

今日的科學，明日的謊言。在網路流通的時代，人們可以更快速地得到資訊，但卻不一定是「正確」的知識，好像 A 說得對，B 也有道理。於是生活中營養迷思百百種，飲食謠言更是滿天飛，未經證實的報導與渲染，若是再加上「國外研究」保證，難免造成民眾困惑與恐慌，或是一窩蜂的跟進，讓人無所適從。

本書透過蔡營養師的專業背景與觀點，有助於關注食安與營養的讀者，破除以訛傳訛的營養迷思與不實傳言，建立正確的食品與醫藥知識。除了做好日常保健之外，也讓自己 and 關心的人變得更好更健康。

本書以生活實例為切入點，透過一問一答的對話方式，與三位不同世代的發問者：潘妮—似是而非「聽說篇」、沈媽—婆媽實用「廚房篇」及 Q 妹—原來如此「食安篇」，融入生活實例，做深入的搜查、驗證，傳授「正確營養知識」。只要學會搜查、理解真相，吃出健康，其實很簡單！

推介原因：

有位醫生名人演講曾說：「人類的疾病有三分之一的病不治也好，三分之一的病治也不好，只有最後三分之一才是治好的」，可見吃出健康來保持身體免疫功能正常的重要性。蔡正亮營養師《營養關鍵 32 問》一書，就在破解最新飲食謠言，讓我們真正吃出健康、吃出快樂，達到身體維持正常免疫功能，減少疾病發生之目的。