

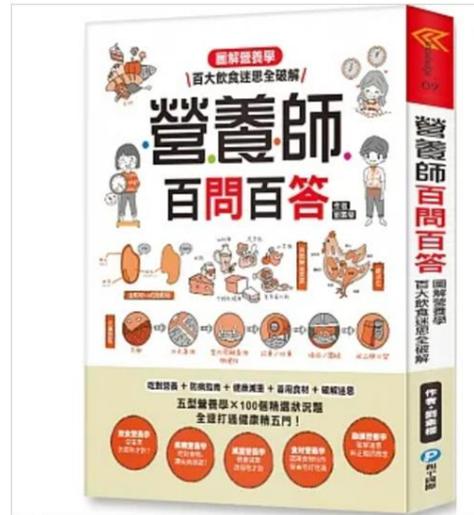
綜合科學科好書推介

《營養師百問百答》

出版社：和平國際

國際書號 (ISBN) : 9789863711315

作者：劉素櫻



作者介紹：

劉素櫻 (Stella Liu)

靜宜大學食品營養系畢業，中華民國專門職業及技術人員高考合格營養師。曾任減肥中心、診所、營養保健品公司及健康學習中心營養師，擁有二十多年營養保健工作經驗，專精飲食營養、保健營養、疾病營養、減重營養等領域。著有《治癒飲食：練好七大健康力從吃對飲食開始》、《減肥新發現：不用算卡路里的減肥法》、《黃金比例好身材！營養師的纖體處方》、《抗病養生高免疫蛋》。擁有個人部落格（營養師 Stella 的減肥&營養部落格）及臉書粉絲專頁（營養師 Stella），並在商業週刊、良醫健康網、遠見雜誌、健康遠見網站等媒體擁有營養專欄。

內容簡介：

大部分的人都知道營養和健康有關、營養均衡很重要，但對大多數人來說，營養是一門專業的學科，而非可應用在日常生活的實用知識。

本書分為五個單元，作者透過輕鬆答問，輔以圖解，向讀者闡述健康與營養學的關係，五個單元內容如下：

【生活營養學——營養素到底是什麼？】

動物油、植物油，煮菜到底要用什麼油？

澱粉吃多容易胖，想減肥最好不要吃澱粉？

吃素、低醣飲食、低 GI 飲食，究竟哪種適合自己？

【疾病營養學——每天懂一題，醫生遠離你】

穿太少、吹風、著涼，真的會感冒嗎？

沒有吃多、喝多、尿多的三多症狀，就不會得糖尿病？

膽固醇真是壞東西？健檢報告膽固醇若超標，就代表會阻塞血管？

【減重營養學——怎麼吃，才能健康瘦？】

體重起起伏伏，到底是胖還是瘦？

一直想吃零食或甜食，是不是甜食上癮症候群？

標榜「無糖」、「低脂肪」的食物，真的有助於減肥嗎？

【食材營養學——善用食物屬性，營養 1+1>2】

每天一把堅果真的有益健康嗎？

牛奶、奶粉和保久乳營養是一樣的嗎？

大家都說喝咖啡能提神，但怎麼覺得愈喝愈累？

【勘誤營養學——吃對食物、錯誤觀念退散！】

喝大骨湯、豆漿補鈣，真的有用嗎？

吃櫻桃、葡萄乾、紅棗可以補血，真的嗎？

維生素 D 晒太陽就夠了，不用再特別補充或攝取？

推介原因：

每個人都渴望擁有健康的身體，但原來我們只要對每天的飲食多加關注，建立良好的飲食習慣，很多疾病便會離我們而去。

《營養師百問百答》是一本易懂、易學、易上手的營養圖解書，如果你正在關注著自己或身邊親人和朋友的健康，但卻又不知從何處做起？相信本書必能為你提供有用的資訊。