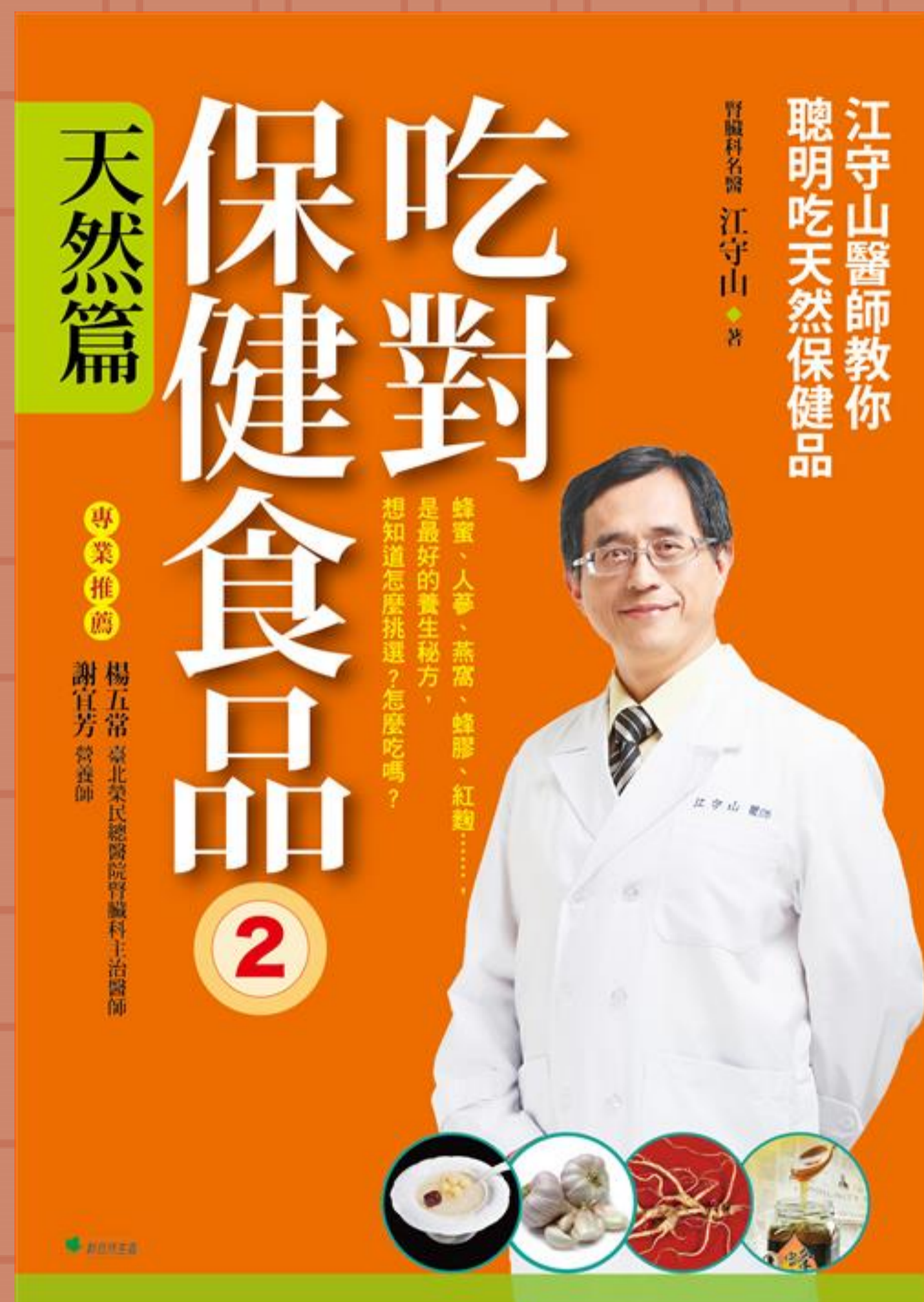
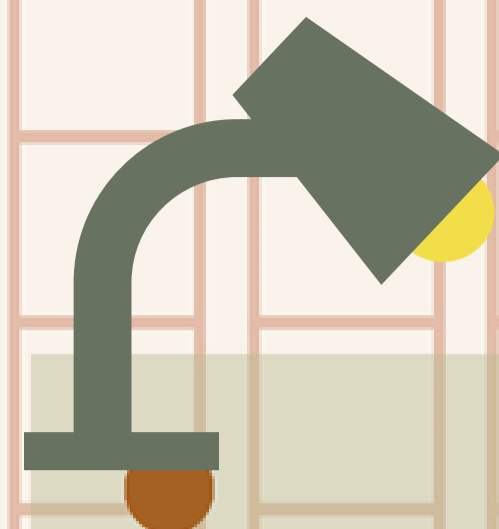


館員選讀



吃對保健食品. 2, 天然篇：江守山醫師教你聰明吃天然保健品 / 江守山著



俗話常說：「預防重於治療」預防也是對抗疾病最好的方式，腎臟科江守山醫師專為國人量身打造，教你如何吃補不吃毒、越吃越健康的的保健指南《吃對保健食品》一書之後，又重磅推出了一本具權威與公信的食品寶典-「天然篇」。

本書嚴選了12大天然保健食品，分別是「蜂蜜」、「人蔘」、「茶」、「大蒜」、「銀杏」、「燕窩」、「紅麴」、「納豆」、「益生菌」、「薑黃」、「花粉」、「蜂膠」等12項，都是經過「雙盲人體研究」證實有效、安全的天然保健食品。

另外更針對外食族、3C電腦族、素食族特別開了保健處方，外食族的處方可打造良好的腸胃環境；3C電腦族的處方可來保護眼睛，同時緩解肩頸肌肉痠痛問題；素食族的處方用來補足缺乏的營養，一次滿足不同族群健康的需求與期待。

江醫師還特別提醒大家，購買天然保健食品務必注意2大地雷，第一項：不是標榜「天然的」就沒有隱憂，「天然的不一定是尚好」。第二項：不是有「研究」證明就可以安心，必需是通過「人體對照雙盲研究」才能信賴(《醫療靈媒》一書作者安東尼有不同見解，可參看)。所以大家必須建立起食用保健食品正確的觀念，才能吃出健康、吃出功效。



館藏連結



選書師推薦好書

選書師 Lan