

本週・選書師精選

即刻掌握
推薦好書

官方網頁
語音導讀



臉書
Facebook

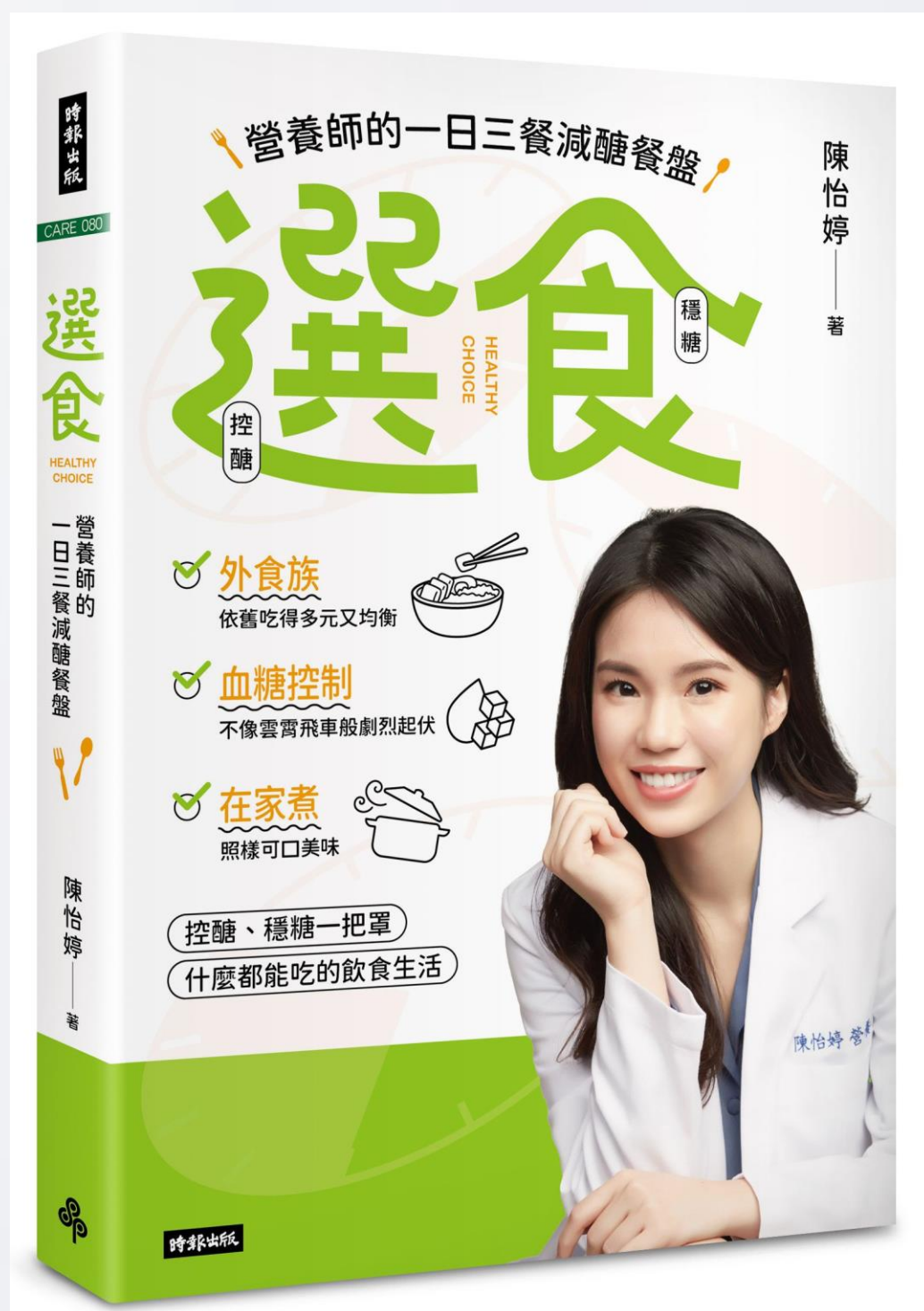


摘要

「沒有不能吃的食物，只有飲食搭配和攝取量的誤解」，現代人經常外食，飲食過度精緻化，無形中會攝取過多醣分、油脂和鹽分；再加上滿街林立的手搖飲店，添加糖、加工食品就化身成健康的隱形殺手，許多人不知不覺就成為高血糖的危險族群。不良的飲食習慣和營養失衡可能誘發出諸多文明病，包含肥胖、三高等問題，大多是「吃」出來的！

推薦原因

隨著飲食精緻化，高油、高糖、高鹽食物超量攝取，加上現代人的生活型態缺乏運動，日常能量消耗少，導致國人的心血管和慢性疾病、癌症、肥胖的人口不斷增加，不健康的飲食習慣，吃出一身疾病。陳怡婷營養師《選食：營養師的一日三餐減醣餐盤》，用淺顯易懂的文字，教授正確的飲食觀念，從基本的認識食物到外食選擇技巧，提供控制血糖的方法幫助穩糖，就像營養師在書中所提到的「糖尿病營食模式必須以健康飲食為基本原則，所有食物都需要均衡攝取，沒有限定那些食物絕對不能吃，只要糖友能控制食物攝取的分量及頻率，什麼都可以吃」，這個健康飲食適用於糖尿病患者、糖尿病前期和一般健康大眾並且落實於日常生活中，當作長期的健康飲食模式，也解答一般大眾對糖尿病常見的迷失，是一本值得關心血糖健康的人仔細研讀的指南。



書名：選食：營養師的一日三餐減醣餐盤

作者：陳怡婷

#食物 #健康 #營養師
推薦頁數：P66、P67

掃我預約



你的專屬選書師/林思萱