

<<护眼食谱>>

图书基本信息

书名：<<护眼食谱>>

13位ISBN编号：9789867642967

10位ISBN编号：9867642961

出版时间：20050307

出版时间：二魚

作者：中興醫院營養室,林美慧

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>

<<护眼食谱>>

内容概要

眼科為「臺北市立聯合醫院中興院區」的重點醫療專科 本書由中興醫院營養師與眼科主治醫師聯手著作 料理名家林美慧設計分齡健康飲食 共同打造全家人的護眼飲食計畫 臺北市立聯合醫院仁愛院區院長翁林仲 推薦 眼睛健康是不分年齡的保健項目，現今台灣人口的近視比率極高，近視年齡也逐年下降，加上電腦使用普遍，長時間近距離的工作，往往造成視力傷害，當年紀增長，老花眼、散光……等眼疾更是悄悄找上門來；護眼是一輩子的健康課題，預防及保健應從生活及飲食做起，刻不容緩。

護眼有道，除了良好生活習慣，飲食是最簡單有效的護眼方法。

每個人從年輕到年老，都會碰到不同的眼睛問題，因此本書分為學齡期、上班族、老年期三部份，淺談各階段常見眼疾及飲食建議，教您如何吃最護眼，設計出實用、適合不同年齡層的三餐食譜，並列出清楚的營養分析及富含護眼功效的食材，掌握營養大原則即可輕鬆入菜；專科醫師則要告訴您正確護眼常識、平日眼睛運動、護眼須知Q&A...等，和您一起打造全方位護眼計畫。

<<护眼食谱>>

作者简介

童鈺雯

現任：

台北市立聯合醫院中興院區營養師學經歷：

臺北醫學院保健營養系

國立臺灣大學農業化學研究所

臺北市立仁愛醫院營養師

中華民國營養學會會員

糖尿病衛教學會會員暨合格衛教師

蔡景耀

現任：

台北市立聯合醫院中興院區眼科主治醫師

台北市立聯合醫院中興院區門診部主任

國立陽明大學臨床講師學經歷：

國立陽明大學醫學系

國立陽明大學公共衛生研究所

中華民國眼科醫學會會員

台灣眼科防盲教育研究醫學會會員

臺北榮民總醫院眼科部專科醫師

林美慧

現任：

私立德明技術學院烹飪社指導老師

萬華、信義、中正社區大學烹飪老師

中廣《四神湯》節目「快樂總舖師」及大愛電視台「甘草人生」素菜單元烹飪老師；中視及中天娛樂

《新私房菜》、慈濟大愛台《健康新素派》節目主持人著作：

《咖哩百味》、《健康漂亮坐月子》、《10分鐘家常快炒》、《懶人麵》、《懶人鍋》、《一週速食百變餐》、《平底鍋?料理》...等五十多本暢銷食譜。

<<护眼食谱>>

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>