



[E學習專欄](#) [書香園地](#) [師生園地](#) [交流園地](#) [活動報導](#) [館務動態](#) [目次](#) [回首頁](#)

## 書香園地

### 第三十一期 (109.10)

新書選介

- RBG：不恐龍大法官 (DVD)
- 根治飲食：0-18歲成長學習關鍵食育篇
- 慢老：改變對減肥、運動、睡眠的觀念，從日常養成保持活力不顯
- 中山醫學大學六十週年校慶專刊
- 溫馨醫甲子—人物專訪特輯

讀者借閱排行榜

- 中文書借閱排行榜
- 西文書借閱排行榜
- 視聽借閱排行榜

單位借閱排行榜

- 中文書單位借閱排行榜
- 西文書單位借閱排行榜
- 視聽單位借閱排行榜

圖書服務組 陳玉娟

### 根治飲食：0-18歲成長學習關鍵食育篇

索書號：411.3/5737-32019

條碼號：C142768

賴宇凡著/遠見天下文化出版/2019【民108】

ISBN：978-986-479-696-0

「孩子只要吃對了，身體就自動內建強大自癒力，受用一生！」——賴宇凡

孩子的健康問題和你想的不一樣

營養午餐，真的「營養」嗎？

孩子感冒、腸胃炎時，吃白粥白吐司有害無益。

日常飲食不均衡，益生菌吃了也是白吃。

把水果當成兩餐之間的點心真的「健康」嗎？

孩子感冒發燒時，急著餵止咳退燒藥反而好得慢。

氣喘、過敏、皮膚炎的根源，其實是消化腸道發炎。

「有機」≠「高營養密度」。

「低GI」/「五穀雜糧」/「鹹的食物」，仍然可能含有高糖。

吃大量水果補充維他命C，反而流失更多維他命C。

油脂攝取不足，嚴重影響腦部發育。

少油、少鹽會破壞孩子腦部發育及荷爾蒙成長

以往我們認為疾病是身體犯的錯，是來找我們麻煩的，人活著無論哪一個年齡層都有可能要面對的疾病，甚至是更嚴重的癌症。然而，疾病其實是身體給我們的警告信，它像火災警報器一樣事先預告我們是時候應該修正日常飲食了。

你以為的遺傳性疾病，其實是承襲了上一輩的飲食習慣得來的。

作者賴宇凡，原從事心理健康工作，在美國的學校擔任心理諮商師，偶爾發現幾個最嚴重的憂鬱症病患都是吃全素，因而轉投入美國自然醫學的營養領域，成為美國NTA認證自然醫學營養治療師(NTP)。近十年間她撰寫了十本關於根治飲食的書籍，本書是生理主題的最後一本，藉由她的分享讀者可以透過本書檢視一下自己和家人每天的飲食內容，掌握修正飲食習慣的方法，讓我們跟著「根治飲食」邁向健康之路。

