

國立新竹高工圖書館 105 學年度第 2 學期 飲食保健主題書展用書

序號	書名	作者	出版社	索書號
1	快瘦食物排行速查輕圖典(激瘦增訂版)	三采文化/編著	三采	411.3/1202
2	食物代換速查輕圖典	郭常勝、涂美瑜、 邱敏甄、王柏勝、 林芸甄	三采	411.3025/0797
3	減脂肪降血糖低 GI 飲食全書【全 彩圖解暢銷分享版】	吳益群, 柳秀乖	原水	411.37/2681
4	新熱量速查輕圖典 增訂版	三采文化	三采	411.3/1202
5	台灣常見食品營養圖鑑	三軍總醫院營養部	秀威	411.3025/1327
6	輕斷食排毒瘦身餐：高纖低卡輕斷 食餐，淨化排毒輕瘦美	歐陽鍾美	康鑑文化	411.94/7788
7	15 大慢性病飲食全書【修訂版】	楊榮森, 台大醫師 與營養師團隊合著	原水	411.3/4472
8	12 大慢性病素食全書【修訂版】	楊榮森, 台大醫師 與營養師團隊合著	原水	418.914/2447
9	小吃·美食·營養觀	歐陽鍾美	健康世界	411.3/7788
10	台灣小吃營養大解析-南台灣篇	許碧惠主編	中華民國糖 尿病衛教學 會	411.3/3812
	台灣小吃營養大解析-中台灣篇	許碧惠主編	中華民國糖 尿病衛教學 會	411.3/3812
	灣小吃營養大解析-北台灣篇	許碧惠主編	中華民國糖 尿病衛教學 會	411.3/3812
11	營養師的餐桌風景：吳映蓉博士的 30 道舒適餐食與營養生活學	吳映蓉	凱特文化	411.3/2664
12	瘦不了的錯誤：營養學博士教你正 確減重不復胖！	吳映蓉	臉譜	411.94/2664
13	吃對了，才有好情緒	吳映蓉	臉譜	411.3/2664
14	營養學博士教你吃對植化素	吳映蓉	臉譜	411.38/2664
15	低 GI 飲食聖經：首創紅綠燈三色 區分食物 GI 值，醫界一致認可推 行的減重飲食原則【10 周年暢銷 精華版】/The G.I. Diet, 10th Anniversary	力克·蓋洛普	采實文化	411.37/4438

16	半斷糖，1年瘦9公斤：不忌口，飯、麵、吐司都可吃，還可減脂、降血糖，預防糖尿病【斷糖飲食無壓力實踐版】	野村喜重郎呂郁青	采實文化	411.711/6442
17	常見病食療大百科：100種疑難雜症+320種對症經典老偏方	陳峙嘉	康鑑文化	413.98/7524
18	【頭好壯壯食育系列繪本】套書（全6冊）	康健雜誌作者群吳映蓉總策劃	天下生活	無館藏

## 二、雜誌

1. 康健雜誌
2. 常春雜誌