



索書號：411.3/8468

登錄號：C0010233

介購單位：圖書館

書名：食物代換速查輕圖典

作者：溝口徹著；陳光棻譯

內容簡介：

《食物代換速查輕圖典》以圖鑑呈現食物份量與代換方法，讓您加深印象、快速目測飲食份量，要吃多少，用看的就好！

本書特色：

◎教你分辨六大類食物

了解六大類食物的相互關係，是代換食物份量的重要基礎，懂得分辨才不會換錯、吃錯，危及健康！

◎了解自己身體的健康需求

無論是否患有疾病，都可以藉由本書中的資訊了解自己身體的營養需求，並進一步了解自己該怎麼吃、吃多少，才是最健康！

◎不必秤重就可以精準代換食物份量

教你輕鬆運用日常生活中，常用的四種工具——杯、碗、手掌、免洗湯匙——來目測計量、代換食物，既精準又方便！

目錄：

Part 1 你的健康，決定在你吃的食物份量！

Part 2 創新食物份量代換法，用看不用算！

Part 3 全穀根莖類食物

Part 4 蔬菜類食物

Part 5 水果類食物

Part 6 豆魚肉蛋類食物

Part 7 奶類食物

Part 8 油脂及堅果種子類食物