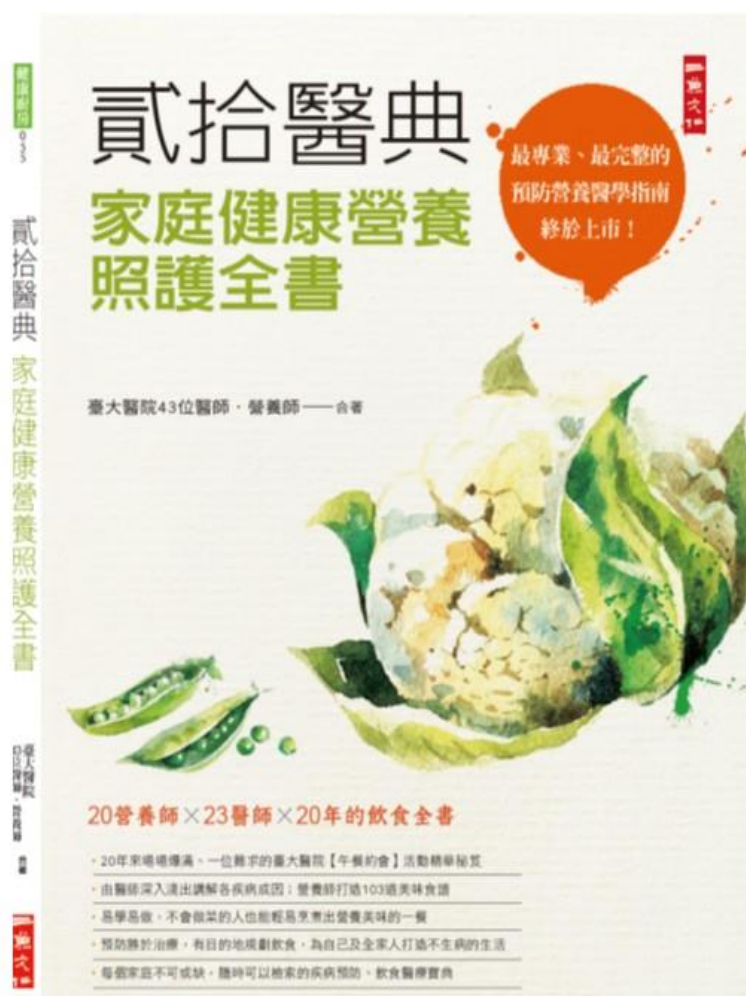


## 新書介紹--《貳拾醫典：家庭營養照護全書》



書名：貳拾醫典 家庭健康營養照護全書  
作者：臺大醫院 20 位營養師及 23 位醫師 合著（由鄭金寶總策畫）  
出版社：二魚文化  
出版日期：2015.06 ISBN：978-986-5813-55-0  
購買方式：請洽各大網路書店及實體書店

### 午餐約會二十年—預防醫學營養飲食實踐者

營養室主任鄭金寶

「貳拾醫典：家庭健康營養照護全書」一書構想，起源自臺大醫院營養室午餐約會。午餐約會自民國 84 年，在戴東原前院長的期許以及黃璉華主任的積極策劃之下，開始第一次的午餐約會，也開啟了「預防醫學走入民眾」的時刻，正式結合醫師、營養師以及廚師的營養健康飲食，與民眾面對面一邊用餐一邊暢談疾病預防、營養知識以及烹調美味餐點的實際行動，在臺灣營養界率先開辦且邁入專業營養服務的新紀元。午餐約會從襁褓期到充滿朝氣的 20 歲青年，場場爆滿的肯定，激發我們想更積極開啟另一個時代，以符合預防營養醫學的要求。但由於許多民眾提及，午餐約會名額有限，常常報不到名而未能參加，留下些許遺憾。營養室乃籌劃出版精美的書籍供民眾參考，同時也選在這個二十週年的時刻，邀請先前現身說法的專家們，一起來促成此書的完成，提供給更多的民眾做為健康養生的參考。

近年來健康生活的觀念與需求提高，藉由預防醫學及日常飲食的保健，延長壽命並促進健康。醫院不再只專注於病人的就醫品質，在病人的健康照護及健康教育的宣導等等，都進一步呈現民眾對飲食生活健康化之重視，也顯現出營養服務的更趨重要。尤其是網路資訊快速普及的同時，民眾獲得保健的消息非常容易，但也難免似是而非，更凸顯提供正確知識之迫切性。

俗話說：「吃飯皇帝大」、「能吃就是福」、「吃飯是一種享受，吃美食是一種藝術」。舉凡與飲食有關的所有，不但是人類經常談論的話題，更是老年人銀髮族關心的生活重點。但是，往往「知易行難」，民眾為求方便，三餐外食比例不少，都是在出現肥胖、糖尿病，或是血脂肪、血膽固醇過高時，才驚慌後悔，回頭採用最有媽媽味道的家常菜。

此書特色為飲食內容涵蓋寬廣，力邀 40 位作者共同創作。首先由 20 位醫師撰寫疾病之生理、病理機轉，而後由 20 位營養師依據多年來「午餐約會」的健康營養原則，從中挑選 103 道，重新用心設計之菜色，以小家庭 4 人份的食材，還有 5 位師傅的烹調撇步，精心拍攝菜單食譜。這些適合慢性病如肥胖、糖尿病、痛風的健康飲食，且採用「三低一高」的家庭食譜，也考慮到家庭方便準備之採買、烹調、供餐等，更有美味的醬料組合，希望大家能靈活運用，烹調出適合家人口味的菜餚。

出版這樣的書籍，期望讀者能透過本書豐富且精確的內容，成功以「預防醫學」、「健康營養」保護自己及家人，成為健康達人，並掌握健康大小事。