

护眼食谱



[护眼食谱_下载链接1](#)

著者:中興醫院營養室

出版者:二魚

出版时间:20050307

装帧:

isbn:9789867642967

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。

【示範菜單】涼拌地瓜葉 (2人份)

◎材料

地瓜葉半斤、蒜泥1大匙

◎調味料

香油2小匙、醬油膏2大匙、糖1小匙

◎作法

1. 地瓜葉取下嫩葉部分、洗淨。

2. 鍋中水燒開，放入地瓜葉燙軟，撈出瀝乾水分。

3. 調味料與蒜泥混合即為淋醬。

4. 將淋醬加入地瓜葉中趁熱拌勻即可。

◎營養分析（1人份）

熱量104.3大卡、蛋白質5.7克、脂肪5.9克、醣類9.1克

◎護眼小百科

每100公克的地瓜葉含有維生素A是「每日建議量」的2倍，維生素A缺乏時，眼睛容易疲憊，文書工作者因經常接觸白紙上所反射的光線，眼睛容易疲勞，飲食中若有豐富的維生素A，則可以預防。

作者介紹：

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。

目录:

[护眼食谱_下载链接1](#)

标签

台湾

养生

评论

[护眼食谱 下载链接1](#)

书评

[护眼食谱 下载链接1](#)