

聰明吃、健康行·低糖享瘦好選擇			
書刊名	作者/出版項	出版年	索書號
100種健康食物排行榜 = 100 Foods that's good for your health /	陳台華/人類智庫,	2012	411.3 8766/4
14天減重武器: 抗炎飲食 /	裴禮康/凱特文化創意出版	2008	411.94 8936
24節氣三合一養生法: 經絡、食療、瑜珈 讓你未來12年不生病的養生大全 /	迷羅/野人文化,	2010	411.1 865/2
28天超便利根治飲食法: 食譜+外食小密技,一本搞定 /	賴宇凡/啟動文化出版	2017	411.3 8345/5-2
3周吃出瘦體質!: 日本最流行!這樣吃瘦最快,高蛋白、低脂、低醣飲食法! /	池澤智/瑞麗美人國際媒體出版,	2015	411.94 8446
7天瘦肚子.2	藤井香江/采實文化,	2013	411.94 8456-2
7天瘦肚子的神奇蔬果汁: 每天賣力運動,不如早餐喝果汁,3天一定瘦!90道高醣特調果汁食譜大公開 /	藤井香江/采實文化,	2012	411.94 8456
8週降低膽固醇食療事典 /	何一成/源祥,	2012	418.91 8723
人生不慌糖: 跟著游醫師聰明控糖 x 360°全方位自我血糖監測 /	游能俊/樂木出版	2017	415.668 8379
丈夫瘦身常備菜 /	柳澤英子/天下雜誌出版:	2017	427.1 8548
小麥完全真相: 歐美千萬人甩開糖尿病、心臟病、肥胖、氣喘、皮膚過敏的去小麥飲食法 /	戴維斯/天下雜誌,	2014	411.3 8365/5
不用計算卡路里: 越吃越瘦的新陳代謝飲食 /	潘洛依/天下生活出版	2016	411.94 8339
不吃主食,救健康 /	江部康二/世茂,	2012	415.85 8346
中醫讓你瘦: 健康減重,不復胖食譜 /	余淑美/麥田:	2003	411.35 8038
五色蔬果養生法 /	楊新玲/活泉書坊,	2009	411.3 8643
天天蔬果汁,癌症不上身 /	/平安文化,	2010	418.914 8463
心靈減重班: 永久控制體重的21堂心靈課程 /	威廉森/三采文化,	2011	411.94 8367
水是最好的醫藥 /	胡建夫/宇河,	2007	411.4 8477
王牌健身教練在你家..飲食篇 /	Rizap/遠流,	2017	411.94 845
代謝好,加倍瘦 /	黃惠如/天下雜誌股份有限公司,	2013	411.94 8336
代謝型態減重全書: 針對個人體質,百分百0復胖的代謝減重奇蹟! /	袁毓堂/商周,	2011	411.94 4089
代謝型態飲食全書 /	沃爾科特/商周出版:	2010	411.94 3122
令人驚訝的減肥真相 /	香港肥胖醫學會/跨版生活圖書,	2011	411.94 8647
正確洗菜,擺脫農藥陰影: 家庭必備!學會洗泡刷,減少蔬果農藥殘留,確保全家人健康 /	顏瑞泓/商周出版:	2014	411.3 8252
永不復胖的逆轉餐盤飲食法: 不節食,吃到飽,營養學博士教你4階段輕鬆甩脂健康瘦! /	吳映蓉/臉譜,	2013	411.94 8885-2
吃出免疫力.2.蔬果防癌很容易	孫安迪/民視文化出版	2002	418.91 8338-2
吃飽才會瘦 /	洪繡鸞/大塊,	2013	411.94 8274
吃薑,暖身又瘦身 /	生活健康研究社/世茂,	2015	418.913 2320
有機減重: 開門七件事的自然養瘦法 /	向學文/時報文化,	2015	411.94 8666
血糖解方: 慢性病的根源在血糖震盪,柯林頓御醫教你從營養下手,贏回人生健康	海曼/如果,	2014	415.668 828
低GI飲食聖經: 首創紅綠橙三色區分食物GI值,醫界一致認可可行的減重飲食	蓋洛普/采實,	2016	411.37 8533
你在渴求什麼?: 揭開理想體重、生活幸福、身心平衡的祕密 /	喬布拉/天下雜誌,	2016	411.1 8654-3
你的體質,這樣吃就對了!: 找對體質,吃對食材部位,99%的症狀會自己好 /	黃鼎殷/早安健康,	2013	411.3 8369
別為多出來的體重抓狂: 絕不復胖!筆記瘦身法 /	岡田斗司/方智,	2008	411.94 7631
我要減肥: 新光醫院減重班攻略情報	徐光華/平安文化,	1999	411.35 8566
每天清除癌細胞: 陳月卿全食物養生法 = Whole food, whole health, and whole living /	陳月卿/時報文化,	2010	418.913 8767
每日營養師: 抗老防癌,田園八蔬果	蕭千祐/宏欣文化,	2002	418.913 8673
每周2天輕斷食,2個月瘦8公斤!: 高醫減重班美女營養師的台灣味500卡菜單,在家吃,外食族都能瘦! /	宋侑璇/蘋果屋,	2014	411.94 8667
防治糖尿病宣導短片 [錄影資料] /	糖尿病關懷基金會/糖尿病關懷基金會,	2010	DVDB 415.85 9707
肥胖和你想的不一樣: 減重手術教父帶你破解人體代謝密碼 = Secrets of obesity & metabolic surgery /	黃致錕/遠見天下文化出版:	2017	415.599 8377
青少年糖尿病 /	行政院/衛生署國民健康局,	2007	415.85 8765-3
城城的糖盒子 /	王雅菁/臺灣兒童糖尿病關懷協會出版;	2015	J 859.3 4402-8 v.56
為身體找對食物 /	何一成/平安文化,	2009	411.3 8723
看不見的殺手 [錄影資料]: 生活中有多少看不見的毒素,你真的知道嗎? /	公共電視/公共電視,	2014	DVDB 418.7 8413
美味蔬果育成書 = How to grow petit vegetables /	Loho編輯部/樂活文化,	2010	435.2 8744
美顏瘦身蔬果汁 /	賴秋月/三采文化,	2002	418.913 5727
食物與療癒 /	柯賓/世茂,	2008	411.3 852/2
食療聖經: 最新科學實證 用全食物蔬食逆轉15大致死疾病 /	葛雷格/漫遊者文化,	2017	411.3 8644/4
原來,我還可以這樣活 /	魏鼎/知青頻道出版,	2014	418.917 856
神奇的薑: 你所不知道的生薑偉大功效 /	黃芳/遠觀,	2012	418.914 837
追尋健康的飲食: 各種生理的營養補充與疾病食療 /	朱權梵/凡識書屋出版	2011	411.3 8943-2
骨質疏鬆症403種食療藥膳 /	彭銘泉/雅典出版:	2004	418.91 4282
高血壓食療事典 /	富田公夫/方舟文化,	2012	415.332 8355
乾薑排寒 /	石原新菜/方舟文化,	2015	418.914 8434
親密的朋友-糖尿病	/廣播電視事業發展基金,	2008	DVDB 411 8245 v.8
健康樂活世代來了 [錄影資料] 防治糖尿病宣導短片 /	/糖尿病關懷基金會,	2010	DVDB 415.85 8372
健康蔬果世界觀 /	李瑞宗/科學教育館,	2008	303 8637 2008 [v.5]
健康蔬菜湯: 低卡、瘦身、排毒、防癌、美膚 /	陳富春/邦聯,	2011	427.1 8734
專瘦凸肚的低GI健康食: 不復胖、不痛苦,靠吃就能瘦的神奇減肥法 /	南基善/三采文化,	2017	411.37 8543
從走路開始,全馬破4的路跑全攻略 /	金哲彥/遠流,	2014	528.9468 8050
清瘦蔬果汁: 112道變瘦變漂亮的蔬果汁 /	蔣麗安/朱雀文化出版:	2001	411.4 4423
這樣吃一定健康	臺大醫院/元氣齋,	2003	418.91 8925 v.64
郭月英免疫力蔬果汁: 5分鐘全家健康喝,100道果汁活力飲 /	郭月英/三味文化出版:	2003	418.914 0774
寒天蒟蒻低GI美味料理: 150道排毒、瘦身、抗氧化的低卡食譜 /	金煥斌/方言文化,	2017	427.1 8662
減脂降血糖: 低GI飲食全書 /	柳秀乖/原水文化,	2012	411.37 8835 v.1
減脂降血糖: 低GI飲食全書 /2:	柳秀乖/原水文化,	2016	411.37 8835 v.2
無負擔快瘦伸展操: 林頌凱醫師教你1分鐘纖肩、腰腹、俏臀、美腿 /	林頌凱/晶冠,	2012	424.2 8755
腎臟病食療事典 /	篠田俊雄/方舟文化出版:	2011	415.81 8624
跑入心靈深處: 德國外交部長從減重40公斤找回自我 /	費雪/原水文化:	2000	784.38 5510
飲食大百科事典: 食物料理、食用方式以及營養、健康與膳食療養指引 /	/合記,	2012	411.3 8766/3
新熱量速查輕圖典 = The manual of calorie of all food	三采文化出版事業公司/三采文化發行,	2009	411.3 8496

腰太粗,原來是胰島素在搞鬼! /	蕭慎行/原水文化出版,	2008	411.94 8627
跟著奧運級隨隊醫師「跑走」就對了:燃燒脂肪.改變體態.擺脫三高.避免疼痛,一次解決! /	葉文凌/資料夾文化出版;	2016	411.94 8866
慢性病治療事典 /	植西英彥/華文網出版	2002	411.3 8448/3
維他命是藥還是毒 /	李潔/文經社,	2009	399.6 842
酵素決定你的健康 /	江晃榮/文經社,	2009	399.74 8366-2
酵素健康法:蔬果,天然草本植物酵素的傳奇 /	江晃榮/世茂,	2005	399.74 8366
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,	2010	411.94 8885
瘦身必須知道的科學知識:肥胖.瘦身.營養品.運動等50個科學根據的問題 /	岡田正彥/晨星,	2011	411.94 8654
蔬果汁自然養生法 /	/源權發行出版,	2009	418.914 8367
蔬果保健功效速查圖典 /	蕭千祐/源權,	2010	411.3 8673/2
蔬果密碼:中醫師與營養師的健康對話	蕭菊貞/日月文化,	2006	411.3 8644/2
蔬果養生宜忌	陳旺全/元氣齋,	1998	418.91 8925 v.24
養生先養胃:順時飲食的智慧 /	陳允斌/木馬文化,	2012	418.91 8772
養瘦:Jolin能吃不睡又能瘦的健美飲食調養法 /	蔡依林/推守文化,	2011	411.94 8497
糖尿病,高血壓,高血脂治療與用藥手冊 /	陳長安/全國藥品年鑑雜誌社,	2009	415.66 7573
糖尿病.高血壓的科學大突破 /	陳奕蒼/正義,	2008	418.9 8765
糖尿病自我控制祕訣66	/世茂,	2006	415.85 8436
糖尿病身心治療	菲利普斯/原水文化出版	2002	415.85 8573
糖尿病降糖常備菜:87種食材×20種茶飲×150道料理,跟著吃,4週快速改善糖尿病! /	向紅丁/繪虹企業,	2017	415.668 8665
糖尿病配餐飲食便利帳 /	李淑媛/新文創文化出版	2017	415.668 8469
糖尿病就要這樣吃! /	何一成/人類智庫,	2012	415.85 8723
營養蔬果ABC:對身體有益的植物 /	李壽羅/閣林國際,	2007	308.9 7521-2 v.2
還在減重!你該減的是壓力:壓力才是啃蝕健康最大的隱形殺手! /	徐幫學/凱信企管顧問出版	2011	411.94 8936/2
醣類計算:食品營養圖鑑 /	/中華民國糖尿病病衛教學會,	2013	411.38 8372
鍛鍊,成為更好的自己!:跟著肌肉媽媽,生了孩子照樣3個月練出六塊肌! /	肌肉媽媽/三采文化,	2015	411.94 8444
藥用蔬果的療效與禁忌:道家醫學自然食療的寶典 /	洪景陽/活泉書坊出版:	2007	418.913 3467
驚!少吃糖讓你從內到外變年輕!:排毒.減重.更能擁有Q彈美肌,戒糖3天就能擁有好氣色.好心情 /	歐珀/天下生活出版:	2014	411.3 874
疏療:吃對蔬菜,打造抗病體質,三高.濕疹.內分泌失調.婦兒科雜症.失眠.憂鬱...統統再見! /	楊淑媚/時報文化,	2014	418.91 8666/2-2