



# 永續發展 特刊

第十九屆 選書師：詹 閱



書影來源：博客來

## 《你吃的食品怎麼來？》



普遍獲得安全和營養的糧食

索書號：國資圖電子書463

內容簡介：你知道蛋包飯其實沒有蛋黃嗎？你竟然正在讓添加物控制你的味蕾？怎樣才能確保經過長長加工鍊，仍然是安全的食品呢？本書被譽為「食品的發展史」，是一部深入淺出的食品科普作品。這本書不僅寫給有志製造、銷售優良食品的業者，也寫給在乎自己吃進什麼的聰明消費者，幫助人們了解日常飲食背後的科學、技術等各面向，從而提高讀者對食物選擇和健康生活的認識。

## 《吃的基因革命：怎麼吃、吃什麼，才能「真」健康》



保持糧食生產中的基因多樣性

索書號：國資圖電子書 411.3

內容簡介：你每天吃的食物，真的是為你量身打造的嗎？哪些是不適合自己基因型的飲食方式？會引爆體內的慢性發炎與代謝失衡的食物是？本書作者李世敏醫師具有多年臨床經驗與跨領域醫學背景，教你破解食物與身體之間的複雜對話。他從基因與荷爾蒙的科學切入，揭示「怎麼吃」遠比「吃什麼」更關鍵！更提出了如何根據基因特徵選擇適合自己的飲食方式，以達到更好的健康效果。這本書是為了寫給每一位「想吃得明白、活得更好」的你。



書影來源：博客來

永續發展目標 2  
ZERO HUNGER