

營養學，是知難行易的一門課



編 著／蕭寧馨 教授
 台大生化科技系暨微生物與生化研究所
 出 版／時新出版有限公司（02-2828 1911）
 定 價／520元（另附掛號郵資80元）
 郵政劃撥／19197512合記書局有限公司

這個時代到處可見營養知識，各大報紙每天都有一整版的健康專文，營養新知令人目不暇接，觸目盡是神奇炫目的保健機制，為什麼還要寫一本營養概論的書籍呢？誰會閱讀基礎的營養學呢？均衡飲食是不是過時的老生常談呢？

我並沒有刻意寫書，而是為了講授「食品營養概論」這門選修課程，努力地思考：國人面對的營養與健康問題，營養學對現代國人的用處，現代營養學的內容，均衡飲食的效益等等。

在教學的過程中，我領悟到食品營養學是一門知難行易的應用性課程，主要的教學目標要設定在促進學習者改善自己的飲食型態，以預防慢性疾病。因此課程設計中，將飲食原則與實踐方法的單元安排在營養素個論單元之前，使學習者在課程之初就可以應用在生活之中。接著利用知識來強化動機和行為，因此在營養素個論中針對每個營養素的性質、功能、食物來源等提供深入淺出的說明；圖片不足則藉助網路來克服，因此每一章都有不少的網頁連結，讀者可以利用網路上的圖片來增進了解，也可由此通向更寬廣的營養知識世界。

理論如果能夠與實際經驗互相驗證，經常使學習者有不可思議與恍然大悟的驚喜；我記得第一次看到女性血液檢驗結果，鐵蛋白濃度比男性低的數據時，科學知識瞬間變得非常真實。我希望讀者也能夠體會到這種真實，所以把國人飲食與營養狀況的資料都收集呈現出來，每一位讀者都是數據所代表的一員。

我將食品營養概論定位為現代國民應有的基礎知識，是認識營養科學原理的起點。因為隨著國人疾病的轉型，面對慢性疾病時，醫藥的療效有其限制，個人擔負的保健責任加重，因此國人對食物營養的了解也需要隨之提升，以作為獨立判斷的依據和吸收新知的基礎。我深信身心健康的國民是國家最珍貴的資產。

感謝十多年來修讀「食品營養概論」課程的台大學生。台大沒有營養科系，事實上台灣的公立大學都沒有營養科系，所以學生代表台灣的知識份子，他們對課程的參與與批評不斷地挑戰我的授課方法和內容，使課程不致淪為「養生講座」或是「營養學分」。

本書的雛形是台灣大學「非同步網路輔助教學網頁」。此網頁可以成形，要特別感謝董氏基金會朱英龍董事的慷慨資助，他非常關心國人的飲食營養和健康，更懷有一份理想，要將優質的營養資訊廣泛推廣，因此支持實用而且有深度的營養教育。網頁的具體呈現要感謝台大計算機及資訊網路中心教學研究組岳修平教授，她教導我關於教學設計與學習科技相互結合的理念和技巧，還要謝謝教育科技小組蘇惠玉小姐與工作人員配合執行網頁的製作。特別感謝好友張小曼博士在百忙中為我校稿，改正了我的許多盲點。謝謝先生的體貼和支持，為我打理編寫過程的瑣碎雜務，還有每晚一杯熱騰騰的咖啡來提振士氣。

最後特別感謝時新出版社社長陳淑娟女士，她與我分享她的理念和夢想，勇敢地選用我的教材來出書，我很怕辜負她的期望。也要謝謝臺大醫院營養部鄭金寶副主任，是她為我們牽成這段書緣。

蕭寧馨／2004年9月

蓋有形與無形的房子 與你分享一本書

作者／胡湘玲

2003年年初，一封從德國寄出的email，曾經在網路上透過不停地轉寄而流傳：如果以下所提，碰撞到你心裡掙扎以久，想放棄又不甘放棄的努力；觸動到你始終不能被麻痺的理想神經；激起你長久以來實踐生活的期望。那麼，你就是我們要找的人！誠摯邀請你參與我們2003年3月，與謝英俊建築團隊合作的工作營—為災民蓋一棟黏土木架屋。

經歷曲折與困難，這則網路傳言終究不是網路騙局。原本需要15-20位朋友捐出4個星期來蓋起的粗胚屋，也因為不斷湧進的熱情，成為好幾百人共同擁有的汗水記憶。這些人裡，有帶著孩子的爸爸與媽媽、有放下工作的白領與藍領、有丟下學生或者帶著學生的大學、中學與小學老師，還有懷抱著熱情，大家一起刨木做釘、撐架木構、一起掄袖攪拌泥水木屑、揮汗工作。大家手工打造的「家」中，傳統的技藝／記憶站了起來，「努力了，就看得見成果」的幸福也成為親身的體驗。而2003年整個3月，我們就在南投縣信義鄉潭南村布農族卡社部落蓋房子。

為什麼蓋這樣的房子？為什麼做這樣的事情？

從宜蘭帶著孩子來到潭南蓋房子的亮旻說，這整件事情開始於一個「小小的善念」。不過以學術身分走進社會實踐的湘玲說：「如果順其自然的發展，這小小的善念可能早已經夭折在以學術理性來分析這完全無法理解的混亂中。」而且，雖然是在921震災區的潭南蓋起房子，但是「這個善念的持續與終能有所實踐，不僅僅因為繫念在心的921災難，更因為在德國所經歷到的感動聯繫到對家鄉的繫念：一個除了政治抗爭之外，可以有不同的能源思考，一種可以對未來樂觀的想像力。」

所以，這本書雖然講的是「蓋房子」，但也「不只是蓋房子」。許多志工說過，這雖然不是蓋自己的房子，但在心理上卻像是蓋自己的房子。歡喜扮戲團製作人葉暉也說：「也許我再也不會回去潭南村看那房子，可是她永遠留在我們的記憶裡，永遠是我們的房子。不管在哪裡碰到一同蓋房子的夥伴，我們都有一種莫名的熟悉，因為我們曾經一起為夢想流汗。」

您就是我們要找的人_請與我們一起分享夢想與友善的記憶。也煩請您將這友善的訊息轉寄給您的朋友。謝謝。

您可以向作者直接購書，贊助「汗得」、也贊助大家的夢想。

「汗得」邀請您一起，「透過對話，以雙手實踐人道的、另類可能的、與自然和解的生活方式」。書籍所得，將用來支持「汗得」後續的工作。[Http://hand.ngo.org.tw](http://hand.ngo.org.tw) info@hand-institut.de



不只是蓋房子 玩泥巴拌木屑的汗水假期

定價：220 元



到天涯的盡頭蓋房子 我們在白俄的造屋假期

定價：260 元

請另付郵資60元 / 10本以上免郵資

郵政劃撥帳號：19882547

戶名：胡湘玲