



# 吃錯了， 當然會生病！

## 陳俊旭醫師 的健康飲食寶典

「飲食偏差」是台灣人罹患慢性疾病最主要的原因，本書即針對諸多飲食迷思一一破解，並提出飲食改造計畫，讓大家活出健康人生。

作者／陳俊旭 自然醫學博士  
 info@DrJamesChen.com  
 www.DrJamesChen.com

出版／新自然主義  
 定價／250元（平裝）

購買請洽：誠品·金石堂·博客來

### 【內容簡介】

台灣人其實非常渴求健康。只要從台灣人每年花200億從直銷公司購買健康食品就可窺一斑，另外，從其他管道購買營養補充品也有好幾百億。比較可惜的是，台灣有許多健康知識並未與世界同步，這一方面是受到語言障礙的影響，大多數民衆無法透過英文，靈活收集國外的資訊，而是依賴少部分的專家作翻譯的橋樑，所以形成有限的資訊不斷在島內原地打轉，沒有充分與國外互動。一方面是國內的醫療體系過於保守，既得利益者設定不合情理的法規來排擠其他另類醫學的發展，使世界級水準的另類醫療專家不願意來台灣發展。再者，台灣的民衆過於忙碌，沒有耐心去深入了解健康知識，反而容易輕信誇大不實的廣告。總而言之，現代人的忙、盲、茫，要求速效、沒耐心、追逐流行、健忘，是不爭的事實，而這些特性，都不利於真實、正確知識的推廣。

這本書不是人云亦云的剪貼之作，而是把作者多年在國內外醫學院所學、參考大量的科學論文與統計資料，全部重新組合，去蕪存菁，再以一種比較有親和力的方式呈現出來。來源雖然艱深，但已盡力簡化，希望只要國中程度以上，就可以看得懂，以達到普及大眾的原初立意。更重要的一點是，書中的知識大多經過親身體驗與臨床驗證，經得起時間的考驗。

### 【本書的立場】

本書的目的在教育，而非診斷。書中你可以吸收到豐富的健康知識，但在關鍵時刻，請專家為你做檢驗和診斷還是很重要。西諺說：「一個人的良藥可能是另一人的毒藥」，因為每個人體質不同、生活環境不同，所以適用的飲食方法或天然藥物也不盡相同，因此大家不要迷信哪一種飲食可以適用全部的人。

本書的撰寫，不受任何廠商或財團的贊助，立場盡量保持中立，資訊盡量客觀。