

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

計畫案號	113-32	繳交日期	113/05
讀者姓名	吳米彥	單系 位所	化工系所
書名	誠食:每一天，更安心的選擇		
心得	<p>《誠食：每一天，更安心的選擇》是一部內容豐富且具有深刻教育意義的書籍。它讓我了解到現代食品工業中的各種問題，也提供了實用的解決方案和建議。這本書改變了我對飲食的態度，讓我在日常生活中更加注重食物的安全性、營養價值和環保特性。健康飲食不僅僅是個人的選擇，更是一種對環境和社會負責的生活方式。通過閱讀這本書，我學會了如何在複雜的食品市場中做出更安全、更健康的選擇，從而提升自己的生活品質，書中討論的食物來源和生產過程，讓我重新思考了自己的飲食習慣。我開始更加關注食物的來源，選擇那些透明度高、來源可信的食品品牌。這不僅是對自己健康的負責，也是對生產者的尊重和對環境的保護。書中倡導的“誠實飲食”理念，強調了我們每個人都應該對自己的飲食選擇負責，這種責任感不僅體現在對自身健康的關注，更體現在對地球環境的關愛。我感受最深的是書中對食品添加劑和基因改造食品的詳細解說。這些平時我們在食品標籤上經常見到但不甚了解的成分，通過作者們的分析變得清晰起來。書中用科學數據和實際案例，揭示了這些成分可能對健康帶來的潛在風險。這讓我更加意識到閱讀食品標籤的重要性，學會了如何辨別和選擇對健康更有益的食品，因此推薦給大家都可以借去看看</p>		