

素食營養 · 專欄開闢  
你我關心 · 詢問歡迎

◎本社



彌勒愿

自古以來，中國人就習慣了「民以食為天」的生活方式。從較早的「看天吃飯」到現在的「豐衣足食」，對我們而言，其重要性依舊。只不過現代人對食物的需求，不再只是「吃飽」而已，更講求「吃得適當，吃出健康」。尤其是清口茹素的一貫弟子，如何拿捏吃的「中庸之道」，的確值得深入了解並隨時注意。

一位青年道親現為營養師的陳艾狄為貢獻所學，發愿在基礎雜誌開闢專欄，為諸位道親提供「素食營養學」的相關資訊，並答覆各項的疑問。諸位道親必定樂觀其成，讓我們共同期待下一期的「素食營養專欄」，更盼望各位前賢多多給予鼓勵與指正！

慈心定

■ 個人小檔案

姓名：陳艾狄

MENU

出生：民國五十八年

學歷：臺北醫學院保健營養學系畢業

簡歷：

- ◎ 出生、成長於新店市郊附近。
- ◎ 大學期間曾參與學校社團服務隊以及道場之冬、夏令營等活動。
- ◎ 於馬祖醫院服役。
- ◎ 八十五年取得專技高考營養師資格。
- ◎ 目前任職於寬大食品有限公司（中央餐廚工廠），擔任營養師工作，從事學校營養午餐之營養調配、衛生管理以及GMP申請相關事宜等工作。
- ◎ 目前並兼職於稻江護家夜補校，擔任食品營養方面課程。

## 仁者行

### ■ 營養專欄目標：

- ◎ 提供道親素食營養方面正確之觀念。
- ◎ 解答道親素食方面的問題。

### ■ 實施方式：

- ◎ 開放道親諮詢素食營養方面的問題，以書面方式函寄或轉交基礎雜誌社彙整。  
（來函請寄：台北市寶興街188巷2號 基礎雜誌編輯部收 即可）
- ◎ 諮詢解答內容每月刊登於基礎雜誌。
- ◎ 不定期刊登素食、營養方面資訊。

