中原大學 112 年高等教育深耕計畫活動執行成果報告

活動類型	□研討會　□成果展示 / 發表　□專題演講　□專業諮詢　■其他：讀書會		
主　　題	全球永續發展讀書會 – 《35921 代謝平衡 健康瘦身》洪泰雄老師		
時　　間	112 年 10 月 17 日 17:00~18:00	地　　點	真知教學大樓 611
參與課程	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

讀書會一開始，老師首先向同學們簡短介紹自己的學經歷，再請同學們自我介紹、分享參加讀書會的動機。同學們來自理、工、商、文不同學院，動機也各不相同：有人為了養生、有人是沒修到老師的課所以特地報名讀書會，也有人誠實地答道:是為了免費餐食和贈書。

稍微熟悉彼此後，老師撥放了自己出書時的專訪影片，影片中老師分享了撰寫本書的心路歷程，以及 35921 的口訣及核心概念。影片播畢，老師和我們娓娓道來他身為營養教師、健康教育推廣者目前正在籌備的活動，包括相關 APP 籌劃、全家便利商店聯名餐盒以及與敏盛醫療集團合作營養健教中心等等。

彼此熟悉之後，大家討論出剩下三次讀書會的時間分別為 10/31、11/14 及 11/28，並且分配了每次的閱讀進度，約定好要分享自己的觀點並提出問題討論。

活動照片

中原大學 112 年高等教育深耕計畫活動執行成果報告

活動類型	□研討會　□成果展示 / 發表　□專題演講　□專業諮詢　■其他：讀書會		
主　　題	全球永續發展讀書會 – 《35921 代謝平衡 健康瘦身》洪泰雄老師		
時　　間	112 年 10 月 31 日 17:10~18:10	地　　點	真知教學大樓 611
參與課程	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

今日讀書會進度是本書第一部，老師依照簽到單的次序一一請同學們分享讀後心得。有同學提問道：若整天都不餓或僅想吃一、兩餐的情形下，老師對餐食的營養配置及進食的時間有甚麼建議？老師答覆因為基礎代謝率的關係，建議一天還是吃滿三餐，份量則依食量而定，同時也要釐清吃不下的原因，如消化問題、心理健康、活動量等。也有同學詢問自己因為打工晚餐常超過 21:00 吃，無法達成 35921 的守則，該如何調適？老師建議直接忽略晚餐，改以豆漿、堅果等優良蛋白質與油質果腹。

也有同學對老師書中提及的「好油」定義感到好奇，老師舉例了如橄欖油、魚油、紫蘇油等供大家參考。最後，有同學發現書中將豬肉歸類為「白肉」而提出疑問，老師回覆就他個人理解並無誤，同學們仍可查詢相關資料，若為錯誤資訊會再修正書中內容。

下次讀書會的進度為本書第二部，進行方式同樣是同學閱畢指定內容後提出問題討論並分享心得。

活動照片

中原大學 112 年高等教育深耕計畫活動執行成果報告

活動類型	□研討會　□成果展示 / 發表　□專題演講　□專業諮詢　■其他：讀書會		
主　　題	全球永續發展讀書會 – 《35921 代謝平衡 健康瘦身》洪泰雄老師		
時　　間	112 年 11 月 28 日 17:10~18:10	地　　點	真知教學大樓 318
參與課程	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

原訂 11/15 及 11/28 分別為第三、四次讀書會，由於 11/15 洪老師臨時有急事，第三次讀書會便順延至 11/28，並另擇 12/5 舉辦第四次讀書會。讀書會一開始，老師先答覆了同學課前在提問表單的問題：「在 101 頁有提到吃魚這件事，請問如果是吃魚油的話也能達到減少脂肪嗎？」，洪老師答道：魚肉豐富的維生素與 Omega-3 脂肪酸確實能透過魚油補充，但是魚肉的優質蛋白質等是吃魚油無法攝取的，因此還是推薦吃原型食物較補充完整的營養，將保健食品作為輔助。

結束問答後進入本書第二部的進度討論：包括各種蔬菜的營養價值、飯前水分攝取的益處、有機食品與低 GI 食品及其他保健食品推薦等等，除了論述其中重點，老師也請幾位同學上台朗誦並分享心得。其中，針對酵素的攝取，老師特別提到現代人喜歡「吃到飽」類型的餐廳，但一時大量進食其實造成腸胃很大負擔，若能在飯前吃些幫助消化的酵素其實會非常有幫助。

活動照片

中原大學 112 年高等教育深耕計畫活動執行成果報告

活動類型	□研討會　□成果展示 / 發表　□專題演講　□專業諮詢　■其他：讀書會		
主　　題	全球永續發展讀書會 – 《35921 代謝平衡 健康瘦身》洪泰雄老師		
時　　間	112 年 12 月 05 日 17:10~18:10	地　　點	真知教學大樓 318
參與課程	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

今日是本學期最後一次讀書會。讀書會前有同學透過表單提問：「普林含量低的有哪些東西？普林含量高的話影響除了通風還有什麼？」老師回覆道：低普林食物包含白肉、瓜果、雜糧等，而高普林易使尿酸過高，並導致慢性腎臟疾病、腎結石、心血管疾病等健康風險。

結束問答後進入本書第三部的進度討論，包括均衡飲食攝取、早餐的功能與重要性、代謝平衡飲食的陷阱等等。其中老師提到：訪間流傳多種減重療法，其中生酮飲食最初是一種食療、由醫生指示下進行的。然而網路以及社會風向的誤導，導致許多人使用生酮飲食進行減重，卻反而造成肝臟與心血管系統的健康問題。

最後，老師接續上週「魚肉與魚油」的話題，推薦同學們食用「龍膽石斑」，因為其魚肉除了有魚類普遍含有的豐富維生素與 Omega-3 脂肪酸，也有膠原蛋白成分有助養顏美容。讀書會尾聲公告了閱讀心得競賽的得主，老師也朗誦了該同學的心得並且予以回饋與鼓勵。

活動照片