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	人文經典閱讀讀書會 - 《35921 史上最強瘦身密碼》		
時　　間	112 年 03 月 21 日 （二）17:10-18:10	地　　點	教學 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，老師帶領同學們自我介紹並分享各自參加讀書會的動機。同學們來自理、工、商、文不同學院，動機也不盡相同：有人為了自己瘦身、有人想將學習到的營養觀念帶回家分享給家人，相同的是大家都對營養與健康生活擁有熱誠與求知慾。

稍微熟悉彼此後，老師先是分享自己寫書的心路歷程說了、再以當天提供的餐盒出發，以營養學的觀點解說各項菜色：雞胸肉是最低脂、低卡的肉類，傳統豆腐則是保有最完整的胺基酸，營養價值勝過其他加工豆腐（如雞蛋豆腐、板豆腐等）；高纖的地瓜是相對優質的澱粉來源；溏心蛋的蛋白是優質蛋白質來源，蛋黃則是細胞組成的重要脂質……等等。

最後，大家討論出剩下三次讀書會的時間分別為 4/18、5/16 及 5/23，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	人文經典閱讀讀書會 - 《35921 史上最強瘦身密碼》		
時　　間	112 年 04 月 18 日 （二）17:10-18:10	地　　點	教學 301
參與課程	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

本週讀書會的進度是 p.1-p.85，正式進入書名「35921」的主題：每天吃 3 餐，每餐間隔 5 小時，晚上 9 點後不進食，每天喝 2000cc 開水，每天早餐吃 1 種水果。

除了數字口訣，老師也分享以下關於健康瘦的飲食習慣：

1.攝取原型食物，盡可能不吃加工食品及精緻澱粉（老師晚餐習慣以地瓜取代白飯）。

2.細嚼慢嚥：咀嚼的動作會刺激大腦，避免攝取過多熱量。

3.不要嘗試偏頗的減肥方法，包括禁食法、單一食物飲食法、零食飲食法等等，其中「生酮（阿金）飲食」除了營養素不均衡，高蛋白攝取太多腎臟也會出問題。

最後，老師讓大家計算自己的 BMI 值、了解自己的身體代謝率，並請同學們分享各自對於胖瘦的定義。而同學們的答覆也各不相同，包括體脂率、BMI 值、身材等等。除了吸收健康飲食的知識，能透過思考胖瘦的定義來檢視自己的減重目標我覺得是非常好的。

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	人文經典閱讀讀書會 - 《35921 史上最強瘦身密碼》		
時　　間	112 年 04 月 18 日 （二）17:10-18:10	地　　點	教學 301
參與課程	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

本週讀書會的進度是 p.1-p.85，正式進入書名「35921」的主題：每天吃 3 餐，每餐間隔 5 小時，晚上 9 點後不進食，每天喝 2000cc 開水，每天早餐吃 1 種水果。

除了數字口訣，老師也分享以下關於健康瘦的飲食習慣：

1.攝取原型食物，盡可能不吃加工食品及精緻澱粉（老師晚餐習慣以地瓜取代白飯）。

2.細嚼慢嚥：咀嚼的動作會刺激大腦，避免攝取過多熱量。

3.不要嘗試偏頗的減肥方法，包括禁食法、單一食物飲食法、零食飲食法等等，其中「生酮（阿金）飲食」除了營養素不均衡，高蛋白攝取太多腎臟也會出問題。

最後，老師讓大家計算自己的 BMI 值、了解自己的身體代謝率，並請同學們分享各自對於胖瘦的定義。而同學們的答覆也各不相同，包括體脂率、BMI 值、身材等等。除了吸收健康飲食的知識，能透過思考胖瘦的定義來檢視自己的減重目標我覺得是非常好的。

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	人文經典閱讀讀書會 - 《35921 史上最強瘦身密碼》		
時　　間	112 年 05 月 16 日 （二）17:10-18:10	地　　點	教學 611
參與課程	中原大學通識教育中心		

活動成效報告

這次讀書會著重在食物與健康的關係，尤其是對「三高」高血糖、高血壓、高血脂的影響，以及如何善用人體的代謝機制進行健康減重。

老師分享到：少吃動物性脂肪酸油脂（如豬皮雞皮）、精緻碳水化合物（如麵包）能降低高血糖的風險；酒精攝取過多有高血脂的疑慮；攝取足量新鮮蔬果及規律運動可以有良好的降壓效果。

除了分享預防三高的「撇步」，老師也藉由介紹食物進入消化系統的順序，來說明進食的順序應當如何：先從蛋白質開始吃起，胰臟會開始製造高血糖素抑制胰島素，之後攝取碳水化合物胰島素才會開始分泌，胰島素分泌量會小於先吃碳水再吃蛋白質，如此較不易使胰島素快速分泌而影響人體新陳代謝。

活動照片