

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	113-1	繳交日期	113/04
讀者姓名	吳孟綦	單位 系所	人智所
書名	要瘦就瘦,要健康就健康:把飲食金字塔倒過來吃,就對了!		
心得	<p>這本書是一部關於飲食和健康的指南，作者透過自身的經歷及接到的病人個案，分享了從身體角度來看待飲食的重要性。書中深入探討了人體的生理及化學觀點，提出了許多關於飲食的新觀點，顛覆了我們以往對於油脂、蛋白質和碳水化合物的認知。</p> <p>作者以自己成功減重並改善健康的經歷作為例子，介紹了如何通過調整飲食來改善身體狀況。他指出，油脂對於大腦功能和排毒至關重要，而蛋白質則是消化系統正常運作的關鍵。同時，他強調了碳水化合物攝取過量可能導致肥胖和內分泌失調的問題。</p> <p>書中的觀點引人深思，對於我們以往對於飲食的認知提出了挑戰。透過這本書，讓我更深入地了解人體的特性，也讓我可以更好地選擇適合自己的飲食方式，從而改善健康狀況，因此，人類應該多吃蛋白質，因為蛋白質可以加速脂肪的代謝，同時也能延長飢餓感，反而是碳水化合物需要減量，因為都是它通常導致了人體的肥胖生長。此外，書中還提供了實用工具，如生化系統檢測表和慢性病食物調整方式，幫助讀者制定個人化的健康計畫。</p> <p>這本書不僅提供了豐富的飲食知識，還通過作者的真實故事給予了讀者信心和啟發。它不僅是一本關於飲食的書，更是一本關於如何通過飲食改善生活質量的寶貴指南，我也會把這本書推薦給現代因忙碌工作而導致飲食失調的上班族們。</p>		