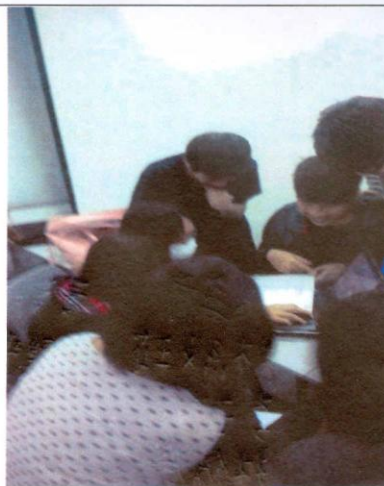
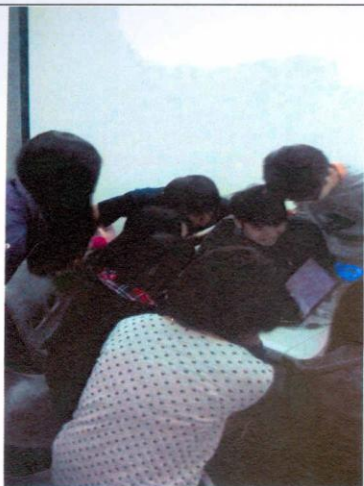


國立臺中科技大學財政稅務系 102 學年度第 1 學期讀書會月報告表

日期：2014 年 01 月 03 日

讀書會連絡人	賴○奇	學號	149930○
班別	財稅四一	聯絡電話	098 <input type="text"/>
組員簽名	賴○奇 黃○瑄 林○瑛 劉雅琪 李○如 盧○文 林○瑩 解○融 潘○瑋 陳○○	讀書會時間	星期三 節次：第 5 節至第 6 節 13 時 30 分~15 時 20 分
讀書會地點	中商大樓 7919		
讀書會內容	主持人&紀錄人：賴○奇 與談人&報告人：上列各組員 書名：顧腸胃 本次主題： <ol style="list-style-type: none"> 1. 請各位填寫書中評量表 2. 說說自己的腸胃狀況 3. 心得 		
討論議題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 你是否每天順暢 2. 說說自己所排斥的食物和所喜歡的食物有哪些 		
整體成效	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大家評量出來的結果都是比較不優的，所以要多注意自己的飲食方式 2. 學到了一些簡單料理做法 		
遭遇困境	書的標題讓人很難有動力，因為這是大家天天面對的議題所以也較容易忽視，但在做完嘗到評量表之後大家都開始熱烈討論步入正軌了！		

讀書會討論照片
 (照片請每月至少繳交兩張照片(電子檔), 照片至少需為1024*768px, 300KB 以上。)



本書概要

作者認為腸胃病都是「吃」出來的
 而想要健康、長壽、不生病
 關鍵就在養好「腸胃力」

本書心得

讀完這本書後讓我們學到了許許多多"吃"的技巧, 例如每口飯咀嚼三十下每餐飯要吃三十分鐘, 光是這點相信大家難以做到, 因為現在的生活腳步快速讓人漫步下來並且在吃飯時也會划手機看電視玩電腦這些 3C 產品都一點一滴的壓縮掉了吃飯的時間了。

另外作者任現在的病症這麼多都是因為吃了太多的精緻食物所造成的, 所以推動了"粗食"餐點而這些粗食乍聽之下或許會覺得非常難以接受, 但在吃慣大魚大肉色彩鮮艷的現代加工食品過後, 粗食或許會讓人另有一番風味呢!

而近年來石安問題日趨嚴重, 商人往往利字當頭不管人生的健康問題, 還記的毒奶粉風波的慘狀, 近來更是接連爆出塑化劑事件、毒澱粉事件、飲料添加起雲劑以及前幾個月的參油事件, 另外知名連鎖麻辣火鍋店更是先爆出在鍋底中化驗到了重金屬, 而此業者更是為了模糊焦點自爆他們湯頭非天然而是添加了雞湯塊, 種種的社會新聞更是與作者的理念不謀而合了啊!

另外作者有提出一個有趣的議題: 吃太快、吃太多、吃太晚、吃太精緻、吃太單一、吃少動少排少, 這些都是作者整理歸納出的重點是容易使身體出問題的關鍵要點, 其中吃少動少相信是現代人的壞習慣, 因為現在新青年都已"瘦"為目標, 而大多數少女更是以少吃來減少油脂, 而要少女們流汗更是不可能的任務!

「食色性也」乃我中國老祖宗所歸納出的道理, 人是不可不食而活的啊! 所以吃得健康就如作者所說的會活得健康, 大家一定都要看看這本書喔!

導師評語

導師簽名: 林如如

系主任評語

系主任簽名:  張允文