

自主學習計畫成果

台中市立人高中

健康小知識

50447 曾虹儒

學習動機

1. 飲食和醫療的方面很感興趣
2. 有從事這方面的職業的想法
3. 家族有糖尿病史，想要更有能力可以照顧家人

策略

- 1 上網尋找不同飲食計畫的資料並整理成簡報，展現在社群軟體平台。
2. 閱讀醫療保健相關書籍，寫下心得感想。



目的

- 1 讓自己對第八學群裡的部分內容更了解一點
- 2 了解生活中不同的飲食方式

方向大綱

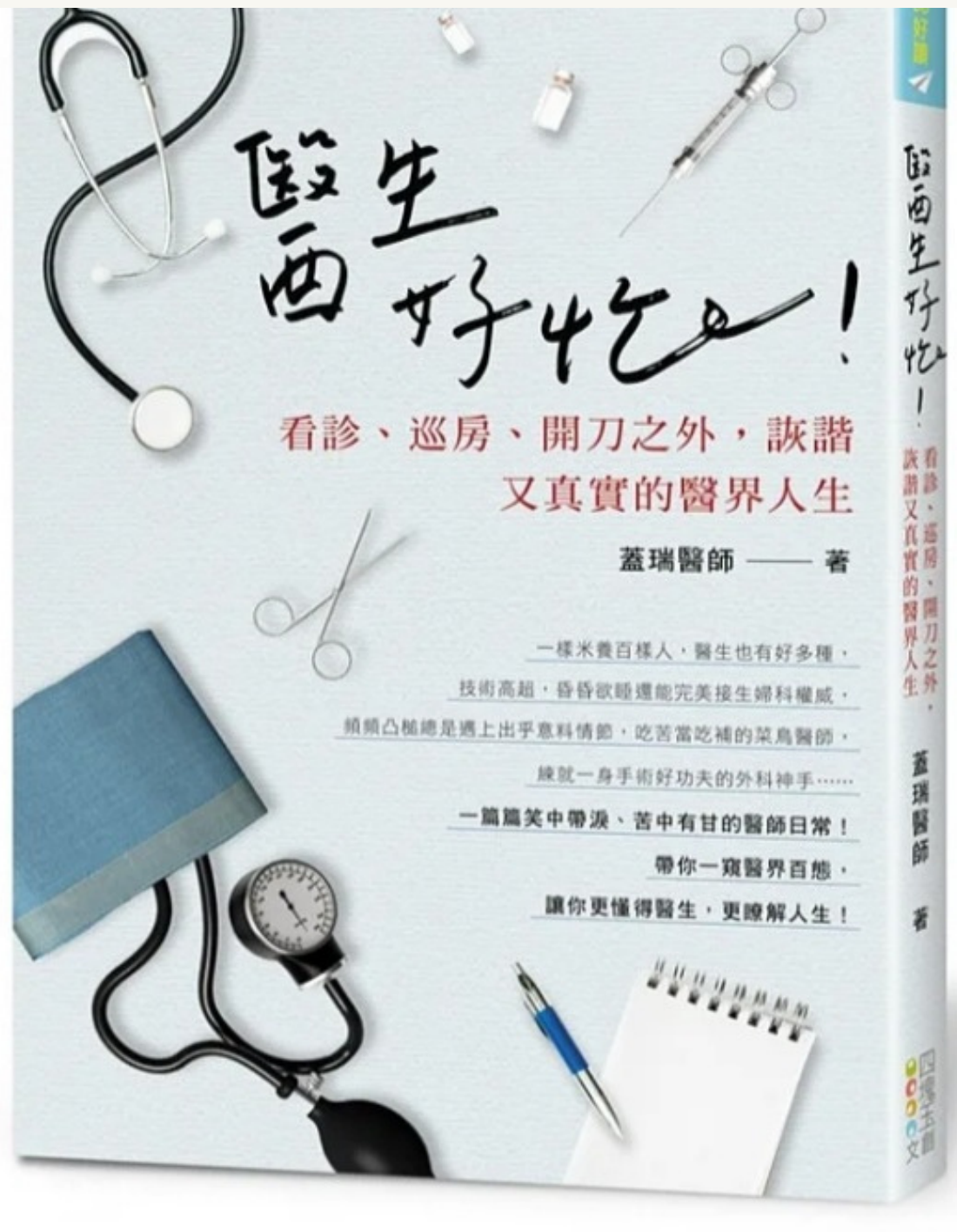
閱讀兩本相關書籍《我是護理師》、《醫生好忙！》

感興趣的飲食方式計畫：生酮飲食、減糖飲食



• 書本大致介紹

• 內心想法



醫生也只是個凡人卻也得
背負起病患家屬的責罵與
希望，雖然比起一般人有
更高的能力，但也不是十
面具權的人。



若說醫生透過治療
拯救生命，護理便
是透過照護，挽留
逐漸漸消逝的生
命。

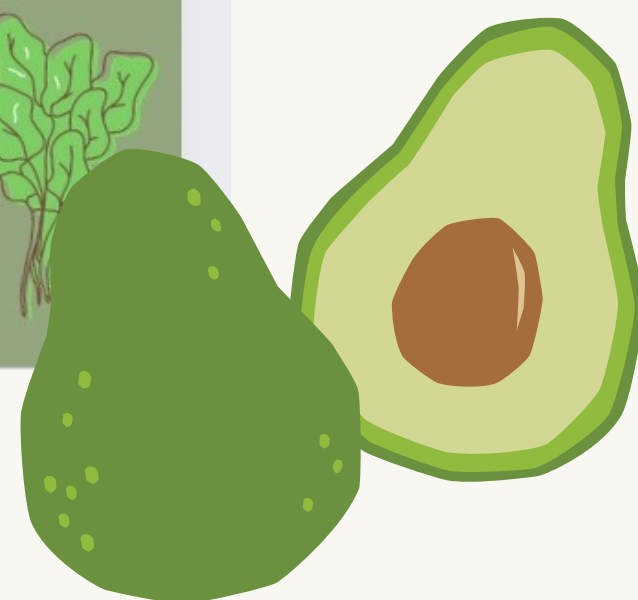


生酮飲食

那怎麼吃？

- 魚、肉類(魚可多攝取脂肪含量較高)
- 堅果
- 植物奶
- 椰子油、橄欖油
- 低糖的蔬菜(菠菜、番茄、蘆筍)
- 酪梨

※烹調方式以水煮、清蒸或是煎為主。



減糖飲食

優點和缺點&注意事項

優點:

- 執行時較有彈性
- 降低心臟病的風險
- 幫助血糖穩定

缺點:

- 不適合高強度訓練的人
- 飲食失調機率高

注意 !

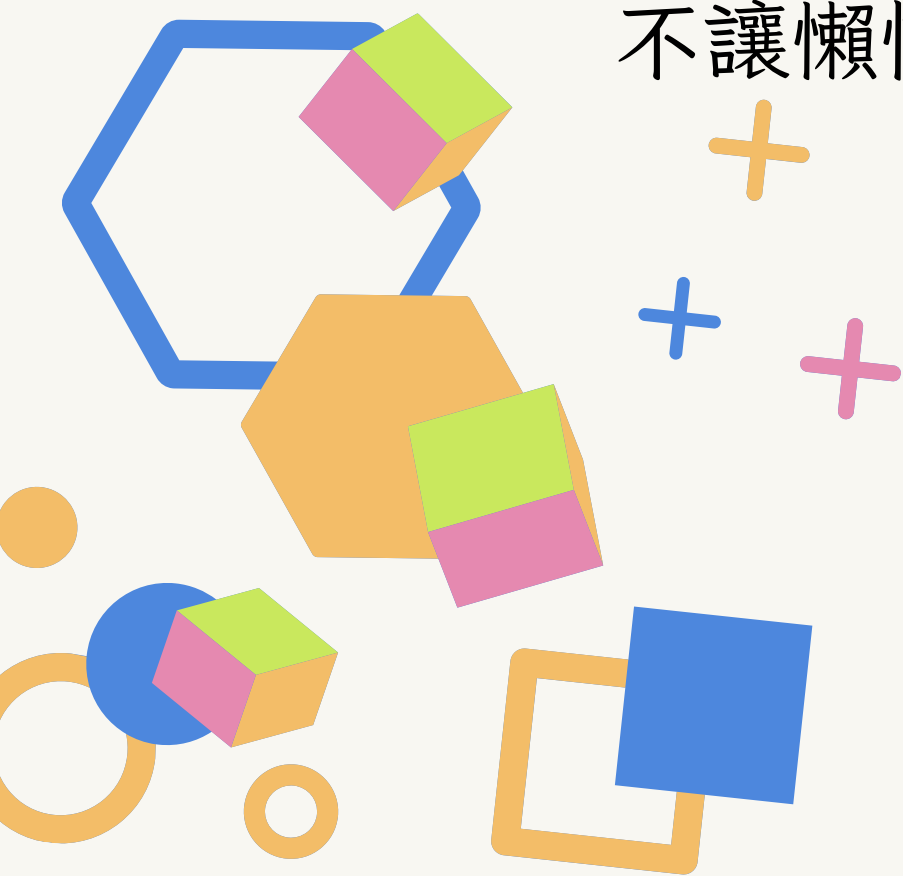
1. 避免精緻澱粉(蛋糕、洋芋片)
2. 多吃原型食物(地瓜、馬鈴薯)
3. 增加優質蛋白質(雞肉、豆類)
4. 醬料糖分須小心
5. 閱讀食品營養標示



減少不必要的卡路里，達到減肥的效果

心得：

透過這次的自主學習，漸漸地學會如何控制時間，明白了原來要持之以恆的完成一件想做的事情是真的很困難，一開始對於這個計畫有了很多的想法，但是自己的怠惰，從而使事情只做到一半變放棄，計畫書也這樣修修改改了好多次，也因如此，讓我看到了自己很多的不足，在下一個目標裡我會盡力不讓懶惰而不半途而廢。



反思：

- 1.自己的懶惰要努力去克服
- 2.再多的想法沒有動手做，是無法看到成果的