

養生/健身悅讀會

主題：低升糖飲食

(第一次讀書活動)

書名：低 GI 飲食全書

日期：101 年 11 月 9 日 地點：AA107-1

出席人：潘淑芬、吳慧中、陳俊傑、邱啟銘、陳奕伸、江志明

【讀書心得 / 討論內容】

肥胖、糖尿病、高血壓等文明病都是因為新陳代謝的問題引起，而造成這些症狀的原因主要是我們平時的飲食。有鑑於此，本次的悅讀會主題是有關如何運用飲食習慣維持健康，於是選了一本飲食全書，除了告訴我們食物的特性外還有許多有用的小食譜供平時選擇參考，幫助甚多；也可以當作長期維持體重體脂的參考範本。

本書分成四大部分，主要的理論基礎是低 GI 飲食，GI 是衡量食物造成血糖變化的一個參考基準，目前已知控制穩定的血糖不僅有益健康，而且有六大優點：減輕體重、預防糖尿病、控制血糖、降低膽固醇、降低心血管疾病罹患率、有助學習記憶。雖然前幾項我們健康人似乎都暫不需考慮，但是若能有助學習或使頭腦清楚，就不只是有代謝異常狀況才可參考，而是幾乎人人皆可嘗試改變的飲食習慣。第一部分主要介紹食物的 GI 參考值，談到如何選擇低 GI 食物的特性，包含纖維完整度、食物精緻度、食物結實度、澱粉糊化度、及食物酸度等。最顯著的例子就是馬鈴薯與番薯的差異(如同書的彩色封頁)，這兩種居然有截然不同的 GI 值差異。因此看完本書後更能有依據的選擇所謂健康的食材，配合正確的烹調法，達到煮得健康也吃得健康的目的。

接著本書第二部分再回到我們身體，分析每個人的身體健康狀況，強調如何穩定胰島素分泌量進而控制血糖，用以終止繼續肥胖。在這部分提到糖尿病與心血管疾病的關係，並列舉有益血糖控制的食物，如地瓜葉、芹菜、絲瓜、苦瓜、海帶、茼蒿等。第三部分更以「一飯、二菜、三指肉」的原則，調配每餐的飲食分配量，可有效控制血糖，預防脂肪生成進而減重與降低慢性病發生機率。其中還提到如何烹煮義大利麵，麵包、穀片、餅乾的選擇方法，達到正確選擇健康食物的標準。

最後，本書提供了各種早餐、午餐及晚餐可行的食譜。這讓我想到去年執行低 GI 飲食時最常遇到的問題，在台灣很難買到健康的食物，因為外食大多是中到高 GI 的食物，也許正是如此才會形成這麼多的代謝慢性病。所以不可不重視此問題與藉由本書慢慢改變人的飲食習慣，以維持健康身材與血糖值。

養生/健身悅讀會

從培養運動習慣，配合飲食內容，改變飲食習慣與文化來追求身體的健康與養生

(第二次讀書活動)

書名：LuLu' s 快瘦三骨美人操：打造鎖骨×肩胛骨×骨盆完美曲線

日期：101年12月15日 地點：AA107-1

出席人：潘淑芬、吳慧中、陳俊傑、邱啟銘、陳奕伸、江志明

【讀書心得 / 討論內容】

現在一般人的想法認為”瘦”是身形美麗的要件，殊不知”瘦”也是身體健康長壽的必備條件，過度肥胖是現今罹患三高疾病的原兇，過度肥胖會造成身體的負荷。但是瘦身的方法也是很重，如果濫用藥物或依賴手術造成也是不健康的，因此只要從飲食、運動等生活習慣著手，有了健康代謝正常，才能常保窈窕纖細。

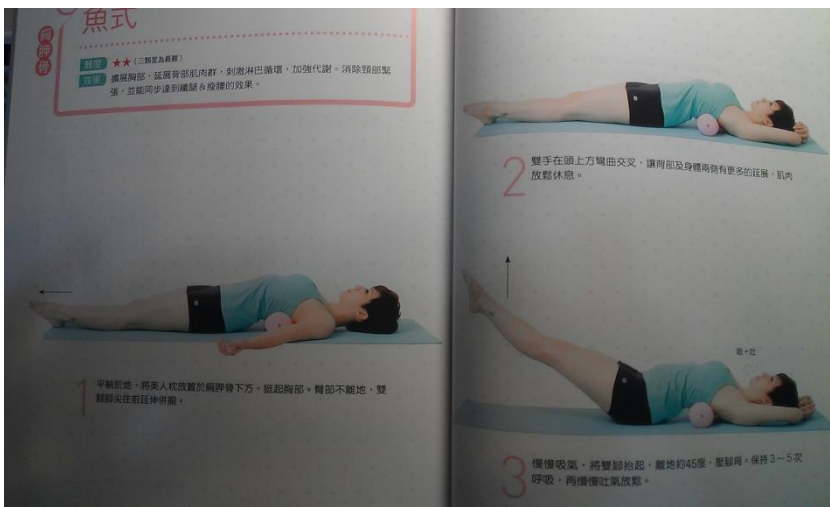
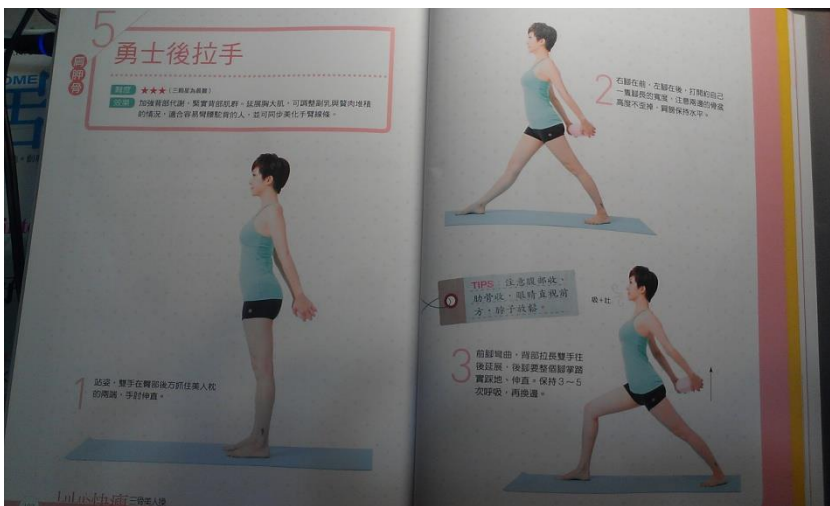
在本書中作者利用美人枕練習瘦身動作，讓身體更快達到塑型及骨骼歸正的效果，並在買書的同時也贈送給讀者。首先介紹負責支撐身體、保護身體臟器的三骨：鎖骨、肩胛骨、骨盆，如果三骨不正，可能會壓迫神經、妨礙代謝循環，同時也介紹如何坐著、站著、躺著利用美人枕來練習一些動作，經過練習這些動作，所有參與讀書會的老師們都覺得獲益良多，尤其有些動作是可以利用在辦公室時或看電視時的短短時間就可以完成的。

本書的最後一章，作者還介紹其他與健康瘦身有關的因子，包括正確的腹式呼吸、生活習慣、飲食、姿勢與按摩術來加強效果，可見無論何時，每一個人都要對自己的一切更重視一點，多注意自己的體態，注意身體的任何訊息，注意吃進肚子裡的東西，注意自己喜歡的自己是甚麼樣子，因為重視喜歡自己，自然就能養成好的習慣讓身體的曲線更完美。

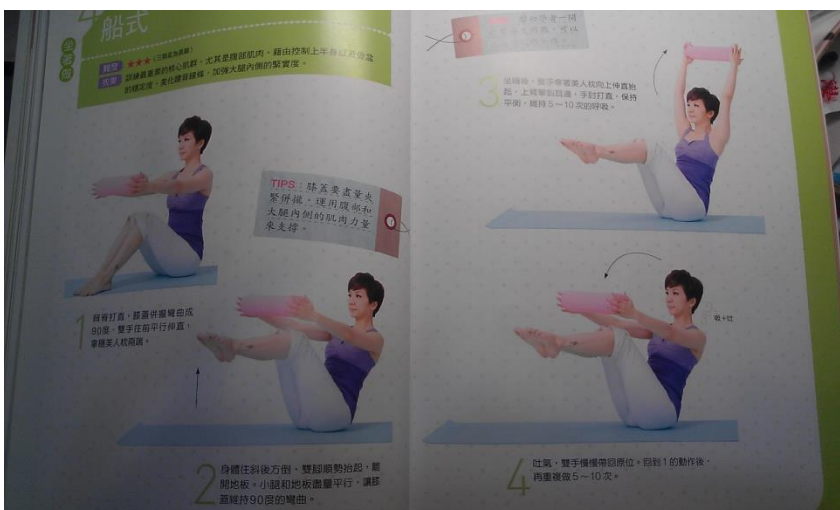
特別從書中挑出數個容易操作的動作整理如下：



鎖骨:主要功能為緊實肩膀附近的肌肉群，外展胸大肌，拉提胸部的肌肉，美化背部和胸部線條，提升肩部韌帶的彈性，有利於更好的呼吸。



肩胛骨:加強背部代謝，可調整副乳與贅肉堆積，適合容易彎腰駝背的人，並可美化手臂線條。



骨盆:加強腹直肌的穩定度，增加腹部血液循環，改善消化不良等問題，進一步塑造腰臀性感線條，避免骨盆左右歪斜。

養生/健身悅讀會

人生不就是要愈簡單愈自然

(第三次讀書活動)

書名：深夜食堂

日期：102年1月9日 地點：AA107

出席人：吳慧中、潘淑芬、陳奕伸、江志明、邱啟銘、
陳俊傑

【讀書心得 / 討論內容】

在某天的深夜，恰巧打開電視當時的日本電視台正播著，日文深夜小品『深夜食堂』每集都只有短短的 25 分鐘，但卻可用一天一則人生小故事，輕輕的詠嘆卻可足以撫慰人一天的疲憊的心靈。所以當書出版時就直覺想要看它。

每日的開頭都是一樣 短短的文字但可以品味好久好久。書中的老闆總會以深沉的口吻說著：「一天又結束了，當人們趕路回家的時候，我的一天才正式開始。菜單只有牆上寫的這些，你也可以點你想吃的，我做得出來就幫你做，這就是我的經營方針。營業時間從午夜十二點到早上七點，人們稱這兒叫『深夜食堂』。你問會不會有客人來？喔，還不少喔！」這本書是安倍夜郎的作品《深夜食堂》以都會區巷弄裡從深夜開始營業的食堂為舞台，將老闆做出的平民料理，與來來 往不同的穿插的故事融合，時時充滿溫馨時有時卻襯出淡淡的憂愁，但卻可感受出食堂老闆散發料理的香氣，也洋溢質樸的人情味。這深夜食堂，是一間小小的，約莫只能容下 8~10 人的店，菜單上只有豚汁定食、啤酒、清酒、燒酌；但，只要你想吃甚麼，食材有、老闆會做，都可以點，有時覺的每次都會浮現出另一部日劇”Hero”裡的那個『阿里呦』什麼都有的酒保，但風格是有很大的不同。深夜食堂講述的就是由客人在這間小店裡常點的菜餚所帶出的小故事。食堂裡供應的菜色也沒有什麼了不起，多半都是一些家常菜，如：玉子燒、茶泡飯、馬鈴薯沙拉...這些家常菜對點菜的人來說都是特別愛吃或者是別有意義的菜，點菜的人也形形色色，也許是 AV 男優，也許是脫衣舞孃，也許是位高權重的食評家，因此，延伸出來的故事，有些，帶出了親情，有些，帶出了愛情，有些，則是友情，有些，則是夢想，看來格外動人；有著刀疤的老闆通常都只是默默的做菜默默的聽著，偶爾道出一兩句話或者只是一個輕輕的動作，讓人覺得非常的『丫撒吸』；而食堂裡的常客們也許偶爾吵雜、有時互相揶揄，但適時又可以彼此關懷，總是可以刻畫出暖暖的人情味。也許供應的菜色簡單，但人生不就是要愈簡單愈自然，不複雜也不華麗，樸質，有遺憾錯過、有爭執嫉妒，再自然不過了。