0203

《人間世》

健康的飲食觀

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.62～64	無	**1 健康的飲食觀因人而異**	1.1 每個人都應該瞭解自己的狀況 1.2 若能素食最好
		2 吃飯的態度很重要	2.1 以歡喜心、欣賞的心來吃，不以貪婪的心吃

0203 健康的飲食觀

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.62～64	無	**1 健康的飲食觀因人而異**	1.1 每個人都應該瞭解自己的狀況 1.2 若能素食最好

1 健康的飲食觀因人而異

1.1 每個人都應該瞭解自己的狀況

1.1.1 體質、生活環境不同，飲食習慣也隨之不同

1.1.2 清楚什麼飲食對自己最健康

1.1.2.1 清楚自己的體重、血糖、血脂肪、腸胃、皮膚的反應等，各種指數所代表的意義

1.1.2.2 多吸收相關知識，或向專家請教

1.2 若能素食最好

1.2.1 原則上，素菜比葷菜健康

1.2.1.1 再新鮮的動物遺體，怎麼吃都不衛生，因其體內各有致病的毒素

1.2.1.2 吃素能降低某些疾病的發生，譬如膽固醇過高、血管硬化、中風等

1.2.2《新世紀的飲食觀》一書指出肉食沒有素食好

1.2.2.1 當動物死亡的時候會因恐懼而分泌毒素

1.2.2.2 這些毒素無法化驗，卻會殘留在動物的屠體內

1.2.3 素食必須注意營養的攝取

1.2.4 部分素食的製成品中，含有各種添加劑，並非健康飲食

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.62～64	無	**2 吃飯的態度很重要**	2.1 以歡喜心、欣賞的心來吃，不以貪婪的心吃

2. 吃飯的態度很重要

2.1 以歡喜心、欣賞的心來吃，不以貪婪的心吃

2.1.1 細嚼慢嚥，慢慢體驗飲食的滋味，不邊吃飯邊說話

2.1.2 每餐吃八分飽，不要過量

討論題目

1. 如何建立健康的飲食觀？
2. 為什麼素菜比葷菜健康？
3. 素食必須注意那些問題？
4. 要以怎樣的態度吃飯最健康？