

14

★十大死因中，哪兩個死因是你最想深入了解的？為什麼？

① 糖尿病

在日常生活中，有許多食物和飲料富含糖，例如：糖果、可樂、蜜汁…等；有許多食物富含油脂、富含動物性油脂，例如：豬油、奶油、肥肉…等；有許多食物富含高鹹，例如：醃漬、加工食品、醬菜…等，以上長期每天食用容易引發糖尿病。

糖尿病是我最喜深入了解的，因為我常常喝含糖飲料，所以使我想更深入的了解有關糖尿病的資訊，以為自己的未來和健康有所規劃和防護。

② 事故傷害

在日常生活中，有時會發生汽車相撞，有時會發生機車相撞，有時會發生汽、機車相撞，這些都有可能造成事故傷害。

雖然我不會騎車和開車，但我有一次給別人載，發生了事故傷害，因為這一次讓我知道交通事故發生的可怕，慶幸的是我們都只是外傷，沒有傷到骨頭或內傷。

事故傷害也是我最想深入了解的，因為曾經發生在自己的身上，所以使我想更深入的了解有關事故傷害的訊息，也了解交通規則和規範，使事故發生機率降到最低，以保護自己與別人的安全。

★十大死因排行，對你的意義為何？會讓你在生活習慣方面做什麼樣的改變？

十大死因排行對我的意義…看到十大死因排行讓自己提高警覺，也讓自己有所預防，例如：心臟病的患者，應避免過度勞動和過度激烈運動，多吃高纖維食物、預防便秘及消化道疾病，勿吃產氣性食物，為了讓自己保持健康的心臟，應保持正常的體重、規律運動、控制壓力，使自己生活模式不失去平衡。糖尿病的患者，應少油、鹽、糖的食物為主，以低脂、脫脂為主，為了讓自己保持健康的身體，應均衡飲食、規律運動、控制血壓、維持理想體重。高血壓疾病的患者，應將飲食中的鈉攝入量減少至小於 100 毫摩爾/天、從事有氧運動，多吃含鉀、鈣豐富的食物，限制脂肪的攝入，為了讓自己保持身心健康，應心理平衡、適量運動、合理膳食。

我是一個挑食的小孩，很多東西都不喜歡吃，也導致我的 BMI 值一直不正常，我應該將自己的飲食改變為均衡飲食，就算是自己不喜歡的食物也應該要多少吃一點，這樣才有均衡攝取，為自己的健康做出正

4

確的選擇。我是一個缺乏運動的小孩，我平常除了體育課以外，很少出去運動，我應該保持運動，就算只是晚上慢走或慢跑也是有益身體健康的。我是一個睡眠不足的小孩，我都很晚睡，而早上要早起上課，我一天大概都睡 5~6 小時，我應該要將自己的睡眠時間調整到每天睡 7~8 小時，這樣對身體和身心健康做出正確的決定，也使自己不過度疲勞和勞動。有一個健康的身體不論做什麼事情都好，有一個不健康的身體不論做什麼事都要有所顧慮，所以每個人都應為自己的身體健康做出正確的決定和選擇。