

閱讀心得報告

基本資料	姓名	葉青哲	班級	文甲	座號	2
	書本標題	人體最便捷的能量來源 醣類				
	作者/編譯者	前川智				
內容大意	醣類是優質的能量來源。醣類有種類之分。醣類幾乎可以100%被吸收。醣類會使血糖值升高。醣類具有成癮性。標示無糖也要留意。醣類攝取過多有害身體健康。					
我的心得	我們應該好好檢視自己的活動力量，若不是活動力量非常高的人，其實在醣類攝取方面，就該適度控制為宜。					
請畫出印象深刻的內容						