

专题作业书面报告

题目：《注意！前方甜食区！》（6-49）

组员：林倚弘（1A315，组长）、林泓铭（1A316）、李俊慷（1A311）、许瑞锴（1A307）

一、研究目的与价值

研究目的：

通过这个专题作业：

- 学习如何培养健康的生活
- 学习什么是糖尿病

研究价值：

- 制作网站让年轻人更加了解糖尿病，并且避免糖尿病有年轻化的趋势
- 让年轻人知道我们每天吃的食物是否健康

二、文献研究

- 2017年的国庆日，李显龙总理表示：“糖尿病是身体不舒服的一个很大的原因。我国是世界糖尿病第二名了，仅次于美国，而九个新加坡人中有一个会在他的生命中患上糖尿病。”

- 《知名专家细说糖尿病》这本书说明：“目前全球有2亿多患者遭受着糖尿病的侵袭，其中40~59岁的中老年人占46%，而糖尿病患者人群又有向年轻人肆虐蔓延的趋势。”

三、研究方法与框架

研究方法：

- 问卷调查
 - 我们做了一个问卷调查，发现很多中学生每天摄取超过一天的健康糖分摄入量。因此我们决定建立一个网站来让他们知道健康的重要。
- 网上资料
 - 我们参考了新加坡保健促进局（HPB）和世界卫生组织（WHO）的网站，找出新加坡人常吃的食物的营养价值，每日健康卡路里和糖分摄入量等等资料。
- 阅读书本
 - 我们参考了《著名专家细说糖尿病》、《Managing Type 2 Diabetes for Dummies》和《What to Eat When: A Strategic Plan to Improve Your Health & Life Through Food》。这些书让我们更加

了解糖尿病，也了解如何从饮食，睡眠和运动方面来避免患上糖尿病。

研究框架：

我们研究了糖尿病发生的原因和治疗方法等资料、新加坡人常吃的食物的营养价值、以及新加坡人常吃的甜食的糖分量。细节如下。

- 糖尿病：
 - 发生的原因
 - i. 基因遗传
 - ii. 摄取过多甜食
 - iii. 缺乏运动
 - 治疗方法
 - i. 多运动
 - ii. 少吃甜食
 - iii. 减肥
 - iv. 咨询医生，寻求治疗
 - 如何避免患上糖尿病
 - i. 定期做健康检查（每六个月做一次检查）
 - ii. 保持良好的饮食习惯（参考我们设立的网站的甜食区、食物营养价值等资料来培养良好的饮食习惯）

iii. 时常做运动

- 75分钟的剧烈运动，或150分钟的中度运动
- 每周至少做2次的力量运动

○ 睡眠、血糖、食物怎么影响糖尿病

- i. 睡眠能改变你的食量和血糖，更重要的是，足够的睡眠可以改善你的精神
- ii. 高血糖和过度摄取糖分能导致糖尿病的发生

● 新加坡人常吃的事物的营养价值

- 我们根据新加坡保健促进局（HPB）和世界卫生组织（WHO），找出新加坡人喜欢吃的食物的营养价值。我们把这些资料呈现在我们的网站上，以方便人们参考。

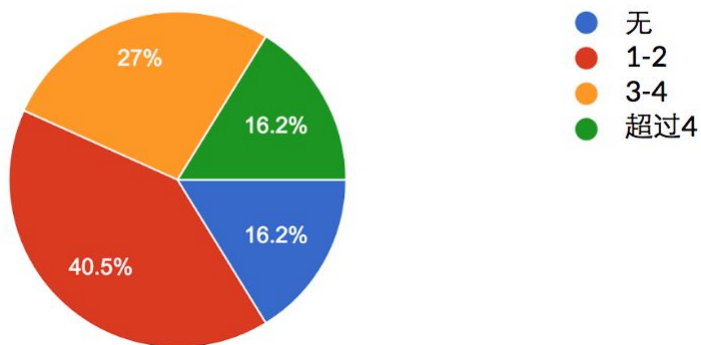
● 甜食区

- 我们也收集了新加坡年轻人喜欢吃的食物的糖分量。我们把这些资料呈现在我们的网站上，以方便人们参考。

四、分析与讨论

调查显示，新加坡的年轻人喜欢喝甜饮料。如下图所示，大约43%的中学生每周喝超过2瓶的甜饮料。这是很不健康的。因此，我们决定设立一个网站给年轻人参考。

你每周喝几瓶饮料？



五、作品

我们建立了一个网站：<https://sites.google.com/student.hci.edu.sg/tangniaobing>

。网站上说明了健康的生活习惯和展示与糖尿病有关的资料。网站上也有显示新加坡人常吃的食物的营养价值，和新加坡年轻人喜欢吃的食物的糖分量，以方便人们参考。网站上有：

- 糖尿病的介绍
- 专家提供的健康的生活习惯

- 新加坡人常吃的事物的营养价值
- 甜食区
 - 我们找出新加坡年轻人喜欢吃的食物的糖分， 并把这些资料收集起来。我们用一颗星代表一茶匙的糖分。例如：牛奶（★）和爆米花（★★★）等。我们把这些甜食分成几个等级：少许糖分、中等糖分和高度糖分。这样， 年轻人可以分辨哪种食物可以多吃， 哪种食物要少吃。

六、总结

俗语说：“健康就是财富”。在新加坡， 糖尿病是个日益严重的问题。如果没有从小教育和培养良好的饮食、睡眠和运动的习惯， 这个问题会越来越严重。它会影响到家庭和社会。人们会因为家人患有糖尿病或某些健康问题而离开了人世感到伤心。社会也会受到影响。因为如果更多人患上糖尿病， 政府必须投资更多的金钱买仪器来治疗糖尿病患者。因此， 我们应该从小就做起， 培养良好健康的生活和饮食习惯。

附录一、个人反思

林倚弘：这是我第一次做专题作业，也是一个很特别的经验。作为组长，我不但要做自己的一份工作，也要分配工作，并带领一组同学做专题作业，并确保同学们把工作做好。一开始，我们做的进度不是很快，而且很少坐下来一起讨论。过了开题报告，我发现我们比其他组慢了一些，就把这件事告诉了组员们。渐渐地，我们开始每个星期坐下来一起讨论，我们做的研究也越来越快了。我认为这是个很好的学习经验，这不仅能让我学到很多新知识，也让我学习怎么和同学之间相处。

林泓铭：我认为目前的专题作业做得相当好，目标和任务对我们很清楚，但是我们的效率比较慢，无法完成全部所计划的任务。因此，我认为应该把我们的效率提高，那就可以更佳完成我们的任务，并且完成更多任务。我也认为我们四个人合作得非常愉快，希望我们可以保持我们的好习惯，改掉我们的坏习惯，而对我们做得不足的地方做出改进。

李俊慷：这次的专题作业对我来说是个很不同，但非常有意义的经历。主要目的和以前所做过的专题作业有所不同，是为了提高青年人对糖尿病的意识以及呼吁人们培养良好的饮食习惯，是我做过的比较专业，目标明确的。这

次的经历让我更深地了解了糖尿病，也让我更加清楚团队精神的重要性。例如：当一些组员功课很忙，没时间做专题作业时，我们会互相帮助。虽然有些时候，我们会意见不合，但我们不会因此争吵伤感情。我学会了如何理性的应付各种困难的情况，如在我功课繁忙，无法抽出时间帮忙时，会合理的安排时间。但我这次效率并不高，想赶牛一样，匆匆忙忙的完成，还缺少了主动的心态。我希望以后能够主动的把工作完成，并且投入兴趣，才能够把份内的工作做好，好好的利用及珍惜这个难得的机会掌握学到更多的知识！

许瑞锴：对我而言，这是第一次做专题作业。我发现我们在上网找资料时，很难找到可靠的网站来用作资料。因此，我们少上网找资料，多去图书馆借书找资料，因为书本里的资料是可靠的。我从转题作业中学到了怎么避免糖尿病发生，而自己也养成了一些避免糖尿病发生的习惯。我认为我们可以做一个比较好的网站。这个转题作业一定会帮助很多糖尿病的患者。

附录二、参考资料

- 15 Easy Ways to Lower Blood Sugar Levels Naturally. (n.d.). Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/15-ways-to-lower-blood-sugar>
- 30 Famous Local Foods To Eat In Singapore Before You Die. (2019, May 15). Retrieved from <https://sethlu.com/best-local-famous-foods-to-eat-singapore/>
- 7 Unhealthy Effects of Sweets on Your Body. (2015, January 30). Retrieved from

<https://www.onlymyhealth.com/health-slideshow/7-unhealthy-effects-of-sweets-on-your-body-1422615505.html>

- 9 Impressive Health Benefits of Cabbage. (n.d.). Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-cabbage#section7>
- [已重置]更多关于心脏的问题，可以直接关注微信公众号：大象心健康, & 胡胡医生. (2016, April 27). 引起糖尿病的根本原因是什么？. Retrieved from <https://www.zhihu.com/question/44647441>
- AsapSCIENCE. (2019, May 29). How To Fall Asleep In 2 Minutes. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=EiYm20F9WXU>
- Brown Rice vs. White Rice: Nutrient Comparison. (n.d.). Retrieved from <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/brown-rice-vs-white-rice#key-nutritional-differences>
- Chen, B. (2017, June 24). Addressing the Rumors About Our Balls. Retrieved from <http://www.bobaguys.com/blog/2017/6/24/calories-boba>
- Cholesterol in Fish: What You Should Know. (n.d.). Retrieved from <https://www.healthline.com/health/high-cholesterol/-is-there-cholesterol-in-fish#4>
- Could There Be a Cure for Type 2 (Adult Onset) Diabetes? (n.d.). Retrieved from <https://www.webmd.com/diabetes/guide/is-there-a-diabetes-cure#1>
- Cucumber Fun Facts. (n.d.). Retrieved from <https://www.lovemysalad.com/blog/cucumber-fun-facts>
- Department of Health & Human Services. (2014, August 31). 10 tips to help prevent type 2 diabetes. Retrieved from <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ten-tips/10-tips-to-help-prevent-type-2-diabetes>
- Department of Health & Human Services. (2018, November 08). Fruit and vegetables. Retrieved from <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/fruit-and-vegetables>
- Diabetes Diet - The secret to enjoying potatoes. (2019, April 30). Retrieved from <https://www.wellthy.care/magazine/potato-healthy-diabetes/>
- Fitness starts with what you eat. (n.d.). Retrieved from <https://www.myfitnesspal.com/>
- Gatewood, J. (n.d.). Vegetable Oils – Comparison, Cost, and Nutrition. Retrieved from <https://blogs.extension.iastate.edu/spendsmart/2013/08/19/vegetable-oils-comparison-cost-and-nutrition/>
- Healthline. (2019). 13 Ways to Prevent Diabetes, Based on Science. [online] Available at:

<https://www.healthline.com/nutrition/prevent-diabetes#section5> [Accessed 1 Jul. 2019].

- Home. (n.d.). Retrieved from <https://www.hpb.gov.sg/>
- Kuball, E. (2018). Managing type 2 diabetes. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- LD, M. W. (2017, October 20). Eggplant: Health benefits and nutritional information. Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/279359.php>
- LD, M. W. (2018, June 29). Spinach: Nutrition, health benefits, and diet. Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/270609.php>
- Magee, E. (n.d.). 7 Most Tempting Sugary Foods. Retrieved from <https://www.webmd.com/diet/features/tempting-sugary-foods#3>
- Orenstein, B. W. (2015, July 27). 10 Best and Worst Oils for Your Health. Retrieved from <https://www.everydayhealth.com/news/best-worst-oils-health/>
- Physical Activity. (n.d.). Retrieved from <http://www.diabetes.org/are-you-at-risk/lower-your-risk/activity.html>
- Ranking sugars, from best to worst. (n.d.). Retrieved from <https://furthermore.equinox.com/articles/2015/04/sugar>
- Sleep Needs. (2019, June 21). Retrieved from <https://www.helpguide.org/articles/sleep/sleep-needs-get-the-sleep-you-need.htm>
- Stoltz, C. (2018, February 11). Exercising With Diabetes: How Much Is Enough? Retrieved from <https://www.verywellhealth.com/exercise-and-diabetes-how-much-is-enough-1086996>
- Szalay, J. (2015, April 28). Celery: Health Benefits & Nutrition Facts. Retrieved from <https://www.livescience.com/50640-celery-nutrition.html>
- Top 14 Health Benefits of Broccoli. (n.d.). Retrieved from <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-broccoli#section4>
- What to eat when : A strategic plan to improve your health & life through food. (n.d.).
- 著名专家细说糖尿病. (n.d.).