

BBC 教學影片平台網址：https://www.harvest-video.com

外語大學博士論文系統 x 百禾文化教學影音網 x +

harvest-video.com

百禾文化 harvest.tw 教學影音網

IP 訪客 登入

無帳號者請由此進入

帳號密碼登入

Account

Password

驗證碼 1671

Login

harvest-video.com/channel.jsp

百禾文化 harvest.tw

產品總覽 個人中心

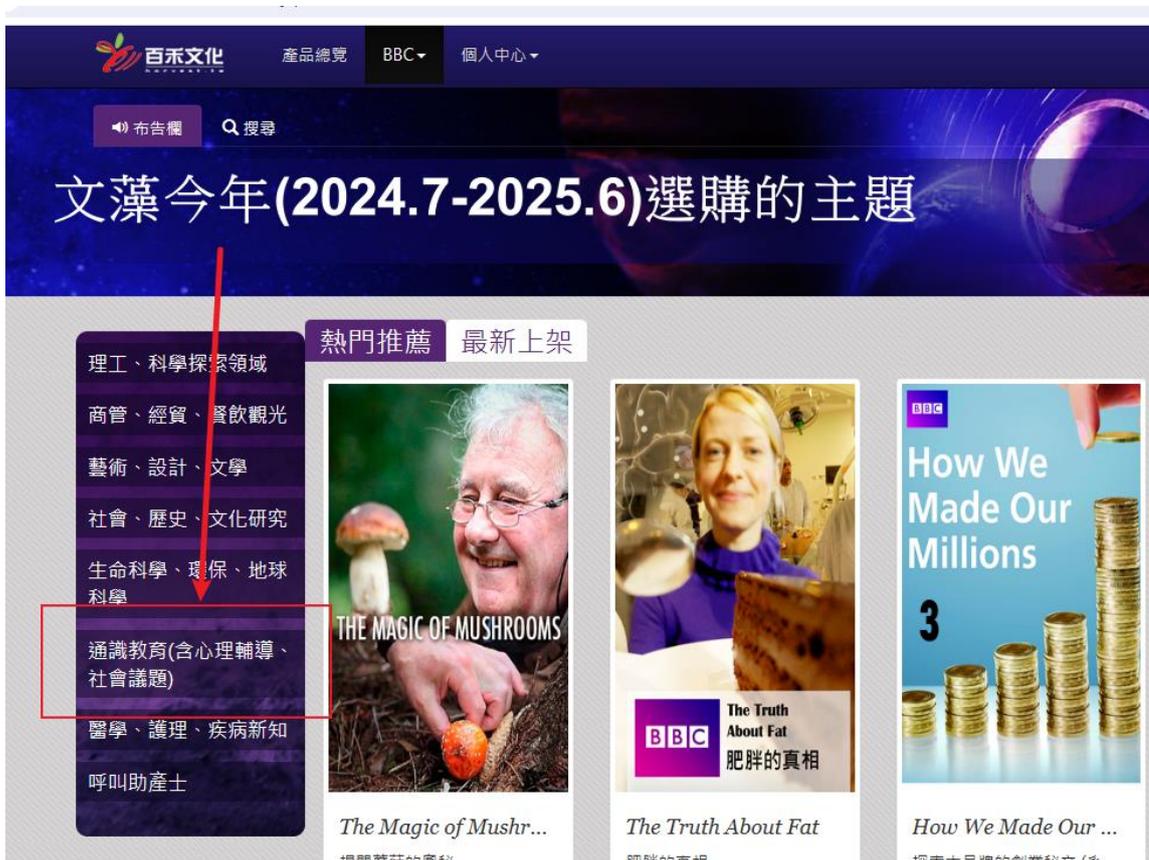
點此進入畫面

BBC

Enter

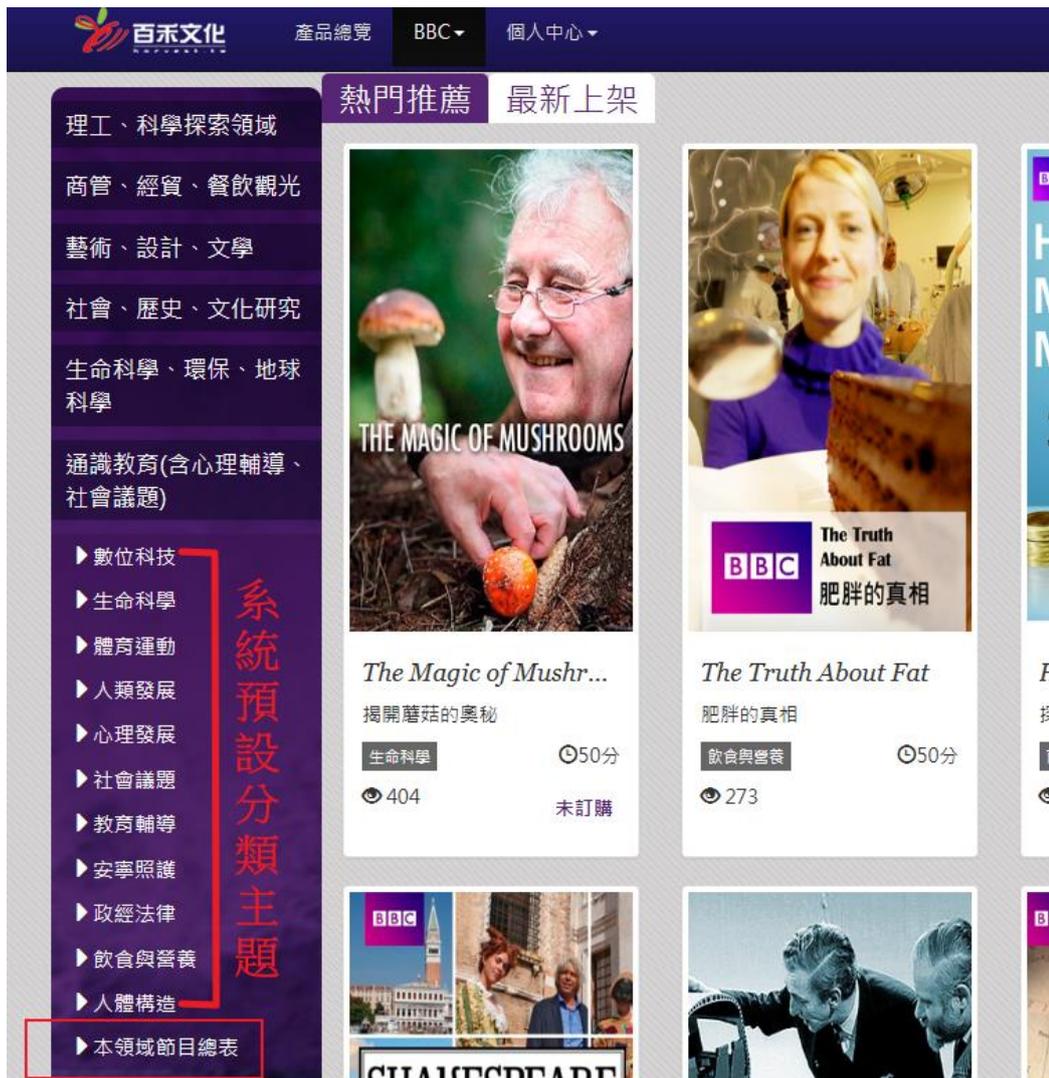
BBC

紀錄片、歷史片、科普等教育性質影片



進入[通識教育]領域後，可點選系統預設分類主題或是[本領域節目總表]瀏覽

影片標題。



通識教育(含心理輔導、社會議題)總表

Show 10 entries 下拉選單可選擇設定陳列筆數(預設是10筆)

領域 節目名稱

人類發展	正念地球，第一集：呼吸 Mindful Earth, 1- Breathe
社會議題	「現代血汗工廠實錄」Living for a Bargain
飲食與營養	未來的食物 (第一集) Tomorrow' s Food, episode 1
飲食與營養	未來的食物 (第二集) Tomorrow' s Food, episode 2
飲食與營養	未來的食物 (第三集) Tomorrow' s Food, episode 3
飲食與營養	減重妙計 (一) 「習慣」的戰爭 The Perfect Diet For You? Episode 1
飲食與營養	減重妙計 (二) 時間的戰場 The Perfect Diet For You? Episode 2
飲食與營養	減重妙計 (三) 「大腦」作為敵人 The Perfect Diet For You? Episode 3
飲食與營養	胖子該怪誰 (一) The Men Who Made Us Fat - Episode 1
飲食與營養	胖子該怪誰 (二) The Men Who Made Us Fat - Episode 2
飲食與營養	胖子該怪誰 (三) The Men Who Made Us Fat - Episode 3
飲食與營養	肥胖的真相 The Truth About Fat
飲食與營養	我該吃肉嗎？ Should I Eat Meat?
飲食與營養	吃、禁食與長壽 Eat, Fast and Live Longer
飲食與營養	「卡路里」的真相 The Truth About Calories
飲食與營養	糖和脂肪：誰最有害健康？ Fat vs Sugar
飲食與營養	深入「減肥俱樂部」的世界 Welcome to the World of Weight Loss
飲食與營養	探索超市食物的奧秘(一) Supermarket Sleuth episode 1
飲食與營養	探索超市食物的奧秘(二) Supermarket Sleuth episode 2
體育運動	用最少的運動獲得最大的健康效益 The Truth About Getting Fit
體育運動	運動的真相 The Truth About Exercise

點選欲觀賞的影片標題，即可播放影片

The Truth About Exercise

運動的真相

回產品時覽

重新處方 標語

影片內容介紹 中文內容介紹 英文內容介紹 字幕導讀

實驗證明，以往的健康資訊只是將同一套運動標準套用在每個人身上。其實，同樣的運動量，對每個人的效果都不相同。運動應該按照個人需求，量身訂做。

一般人運動是為了減重，但是運動最了不起的效果，不是減重，而是降低血脂肪。每吃一餐，血液裡的脂肪就增加了一倍，不只是對血管有害，內臟脂肪跟二型糖尿病更有直接的關係。流行病研究指出，未來死亡率的強大指標是最大攝氧量 and 胰島素敏感度，每星期只花三分鐘，激烈的運動（簡稱HIT），就足以改善這些指標，變得更長壽。80%的人不會定時運動，所以重要的是一天中活動了多少，也就是NEAT（非運動性的消耗熱量）。永遠不要有一小時一直坐著，因為身體靜止時垃圾會累積，血糖和血脂肪會升高。走路上下樓梯，走路盡量加快腳步，請記得，椅子是殺手。

相關影片

- The Truth About Fat 肥胖的真相
- The Truth About Meat

字幕導讀：中 英 關閉字幕