

閱讀 理解

JOURNAL OF PISA READING LITERACY LEARNING

PISA 閱讀素養評量學習誌

2 0 2 0 V O L . 2 8

- 06-07 **編者的話**
- 08-13 **夏夜中的小燈籠**
因為人為活動的破壞，導致螢火蟲遭受威脅，我們能做些什麼努力來挽救呢？
- 14-19 **騎單車運動**
注意騎車技巧及準備事項，好好享受騎乘單車帶來的樂趣吧！
- 20-25 **鹹海**
曾是世界上第4大湖泊的鹹海，在過去的50年間，面積縮減了90%，碧綠的湖水竟成為有害環境與健康的荒漠。
- 26-31 **網頁流程圖_final版**
當使用者點選「忘記密碼」，系統要經歷哪些步驟才能成功完成任務呢？
- 32-37 **為什麼事情總是來不及做完？**
原來，總是拖拖拉拉不是因為懶惰，如何才能甩掉拖延的毛病呢？
- 38-43 **咦，比賽結束了？**
棒球比賽進行到第9局下半，雙方比分平手，此時後攻方隊伍的第1位打者敲出一支全壘打，隊友突然全都衝進場內歡呼，播報員興奮的宣布優勝隊伍，看臺上的你則默默搔頭納悶：「為什麼比賽會提前結束呢？」
- 44-49 **農藥界的綠色風潮**
隨著永續農業與食品安全的意識抬頭，高毒性農藥逐漸被禁用，農藥殘留限制也越加嚴格，生物農藥搖身一變，成了農藥界的明日之星。
- 50-55 **肺炎防疫和紓困方案**
受到新冠病毒疫情影響，各國為了鼓勵防疫，並協助人民維持基本生活，推出了不同的方案。

- 56-61 **小胖，為什麼你懶得動？**
究竟是「因為懶得運動，才會變胖？」還是「因為變胖了，所以才懶得動？」科學實驗能告訴我們答案。
- 62-69 **竊賊**
這起永和屋主為保護家人、失手殺死闖空門竊賊的案件，網路輿論幾乎一面倒的認為屋主屬於正當防衛，指責竊賊與檢方的愚蠢。但竊賊同樣是人，他的生命應也值得仔細審視。
- 72-77 **一個誠實的騙子：詹姆斯·蘭迪**
魔術師與「超能力者」展開長期的對抗，兩人一前一後在電視節目上進行一模一樣的表演，「超能力者」折彎了幾支湯匙，魔術師就折彎更多！不同的是，一個堅稱自己擁有超能力，另一個則說，這不過是魔術裡的雕蟲小技罷了。
- 78-81 **《惡魔教室》：獨裁政治不可能在民主社會再度發生？**
如果告訴你，只要一週的時間，我們都可能在不自覺中，自願放棄民主自由的價值，並成為納粹的一員，你會相信嗎？
- 82-91 **只想好好走路**
臺灣的安全在許多國際評比中名列前茅，但行人環境卻極其惡劣，行人處在馬路食物鏈最底端，被各種交通工具霸凌、剝奪路權，身為弱勢者的行人卻被要求「自己要小心」。
- 92-111 **趨勢經典文學劇場 杜甫李白的**

年輕的杜甫有著和你我一樣飛揚的心，他
也將像我們一樣，經歷煩惱與挫折。

閱讀 理解

JOURNAL OF PISA READING LITERACY LEARNING

VOL.28

PISA 閱讀素養評量學習誌

編 著 品學堂文化股份有限公司
公司地址：台北市敦化南路二段 200 巷 16 號 7 樓
公司電話：(02) 2377-8111
電子信箱：services@wisdomhall.com.tw

財團法人趨勢教育基金會
公司地址：台北市敦化南路二段 198 號 15 樓
公司電話：(02) 2733-0510
電子信箱：fd_trend@trend.com.tw

總 編 輯 黃國珍
責任編輯 劉瑤君、袁瑞伶、陳昆志
編 輯 陳景勻、施亦盈、廉葳、楊善筑、劉佳宜、陳怡儒、張毓汝、陳采琳、羅萱憶、蘇庭偉、陳星儒、
郭彥輝、宋長穎、詹宜儒、吳緯倫、蔡文心、黃郁惠、王俞方、吳孟原、陳浩翎、賴競民

發行代理：聯豐書報社有限公司 (02)2556-9711
文淵書局 (04)2202-7800
天才書局 (07)222-0680



品學堂文化



趨勢教育基金會
Trend Education Foundation

著作權所有，複製必究

感謝各界讀者對品學堂的支持與鼓勵，為了給予讀者更多的資源，有效的推動閱讀素養教育，我們在 Facebook 上的粉絲團將會提供下列的服務：

- 一、按各刊所載的學習進度表，提供該單元的延伸補充教材，歡迎下載分享
- 二、分享最新教育趨勢與新知，並歡迎讀者分享教學經驗與心得

歡迎加入品學堂 Facebook 粉絲團：
www.facebook.com/wisdomhallreading

版權所有 翻印必究

學習 進度表

- 精選文本
- 評量提問
- 教學解析
- 問思詳解

《閱讀理解》季刊中的閱讀文本與評量依照主題、寫作架構與難度均勻分配組合，以群組循環的方式漸進地導引學生進入閱讀理解，也能從學生在每一群組的表現看出學習進步的歷程。本期共有 13 篇文本，每 4 篇為一組，進行 3 次循環。加上 1 篇額外練習。

建議教師每週可帶領學生實行一次文本閱讀與評量撰寫，如有額外的時間，可利用一節課進行相關議題的討論活動，或請學生按照《閱讀理解》季刊內「延伸思考」與「延伸閱讀關鍵搜尋」，自行查找資料，再至課堂中共同討論。

週次	日期	閱讀內容	完成欄	閱讀內容	完成欄
1	09/20-09/26	夏夜中的小燈籠 連續文本		夏夜中的小燈籠 補充教學延伸閱讀	
2	09/27-10/03 10/01 中秋節	騎單車運動 連續+圖表文本		騎單車運動 補充教學延伸閱讀	
3	10/04-10/10 10/10 雙十節	鹹海 連續文本		鹹海 補充教學延伸閱讀	
4	10/11-10/17	網頁流程圖_final 版 非連續文本		網頁流程圖_final 版 補充教學延伸閱讀	
5	10/18-10/24	為什麼事情總是來不及做完？ 連續文本		為什麼事情總是來不及做完？ 補充教學延伸閱讀	
6	10/25-10/31	噢，比賽結束了？ 連續+圖表文本		噢，比賽結束了？ 補充教學延伸閱讀	
7	11/01-11/07	農藥界的綠色風潮 連續文本		農藥界的綠色風潮 補充教學延伸閱讀	
8	11/08-11/14	肺炎防疫和紓困方案 非連續文本		肺炎防疫和紓困方案 補充教學延伸閱讀	
9	11/15-11/21	小胖，為什麼你懶得動？ 連續文本		小胖，為什麼你懶得動？ 補充教學延伸閱讀	
10	11/22-11/28	竊賊 連續文本		竊賊 補充教學延伸閱讀	
11	11/29-12/05	一個誠實的騙子：詹姆斯·蘭迪 連續文本		一個誠實的騙子：詹姆斯·蘭迪 補充教學延伸閱讀	
12	12/06-12/12	《惡魔教室》：獨裁政治不可能在 民主社會再度發生？ 連續文本		《惡魔教室》：獨裁政治不可能在 民主社會再度發生？ 補充教學延伸閱讀	
13	12/13-12/19	只想好好走路 連續+圖表文本		只想好好走路 補充教學延伸閱讀	
14	12/20-12/26	《閱讀理解》季刊 2020 年第 29 期上市			

本刊使用說明

每一篇評量，就是一次完整的閱讀理解練習。

每天只需要二十分鐘，有效培養閱讀理解力。

品學堂《閱讀理解》編輯目的，是為了協助使用者在有限的學習時間裡，有效的提升閱讀理解能力，培養紮實的閱讀素養。另外也讓老師無需增加負擔就可以為學生提供有專業素質的閱讀理解課程，並且透過有效的設計提問，掌握學生閱讀的學習成果，實現十二年國教的核心目標，培養學生擁有「主動學、主動問、主動找答案」的能力。



本刊編輯特色

- 一、符合教育趨勢
- 二、教師立即上手
- 三、學生有效學習
- 四、提升閱讀素養

實用單元規劃

- 一、多元生活文本
- 二、問思評量提問
- 三、深度關鍵解析
- 四、閱讀策略提醒
- 五、詳盡實測解答

符合PISA形態的多元生活文本規劃：

以PISA國際閱讀評量的形式，廣泛從生活中選擇主題，涵蓋各學科的知識領域，透過富生活情境的文本，提供符合閱讀歷程與理解層次的連續文本與非連續文本。幫助老師引導和討論，培養學生擷取、分析、比較、統整、思考、提問……等多元綜合的理解能力，有助於學習閱讀理解。可應用於晨讀時間、學習共同體，符合十二年國教的新趨勢提升整體閱讀素養。

工業革命之後，美國國家民兄弟飲料用玉米創製出一種可以代替麵包的素食餐飲。這項發明意外的大受歡迎，玉米片也成為許多家庭的早餐食品。	味精的主要作用是增加食品的鮮味。西元1908年，日本化學家以化學的方法來提煉出高濃度的味精。經工業化生產後迅速推廣世界，這就是味精的前身。	二戰前夕，荷美肉食品公司所經銷的罐頭肉類和香料，是結合肉類與餅乾午餐肉，這項罐頭食品成為美軍主要的軍糧之一。在韓戰期間甚至還成為地下貨幣，重慶今日仍流行於韓國。	20 世紀中葉，為了應付民眾對罐頭肉類的需求，食品專家將不同部位的雞肉攪碎，裹上麵粉粉後，藉由油炸製成「塊狀」雞肉食品；但技術複雜作為冷凍食品尚無法在市場中進行銷售。
為了解決人類可能面臨的人口增長、畜牧業對環境的衝擊與糧食危機等問題，科學家改以動物細胞培養技術培育肉。3年多前，以試管培養出的漢堡肉首次公開試吃，售價高達 25 美元。	一名法國科學家發明了花生醬，其主要成份為花生及其他高蛋白的食品。容易製作且成本低廉，可有效幫助營養不良的孩童增加體重。	1950 年代發明了開水加熱，除去水分稱為濃縮物的技術後，便克服了水產產量有限且價格不穩定、運送和儲存成本的問題。由於加熱過程會令鮮味和鮮味喪失，所以在罐頭或汁時，往往會添加其他添加劑。	早在 19 世紀初，人類開始尋找新的替代食品。在一個半世紀後，科學家發現一種酵素可將玉米澱粉中的葡萄糖轉為果糖。60 年代，隨著低糖的工業製糖程序，高果糖玉米糖漿已充斥於我們的生活。

註釋 1：巨大的大腦為現代智人的特徵。



閱讀策略提醒
本文作者以表格的方式列出自古前時代以來，人類加工食物的各種方式。在閱讀文章時，除了連結到熟悉的歷史，加以整合，也不妨想想，「食品添加物」為何在經歷數千年的歷史後，竟成為破壞人體健康的代名詞？

閱讀策略提醒：可做為教學者帶領學生在閱讀文本時的提示，有助於教師引導學生進入文本情境，掌握閱讀與理解的重點。

具理解層次與鑑別度的評量設計：

品學堂《閱讀理解》提供以「閱讀素養」為養成目標的評量提問設計。每道題目均有清楚具體的評量目標，並且合理安排評量提問中擷取、統整、省思層次的題目比例，觸發學生運用不同的理解層次，並將原本難以呈現的理解能力，具體化為可以度量的指標，有助於教師和學生雙方，共同掌握閱讀學習的成果。

深度文本分析：以解構的方式重新分析閱讀文本，有助於教師向學生詮釋文本，教導理解思考。

快速練習 文章回答下列問題。

問題一：[統整解釋]

() 請問下列何者最合作為本文的標題？

(1) 食物加工萬年史
(2) 潛在的食安問題
(3) 古代人們吃什麼
(4) 世界美食大蒐集

問題二：[擷取訊息]

哪項最早的功能是什麼？

請作答：

問題三：[統整解釋]

() 作者認為「烤肉」、「醃菜」、「醃糖」三種食品加工方式的目的為何？

(1) 保存、營養、風味
(2) 營養、保存、風味
(3) 營養、風味、保存
(4) 保存、風味、營養

問題四：[統整解釋]

「當阿拉伯軍隊征服這個地區時，也一併帶走了糖的知識與對糖的喜好。糖的傳播就像水花四濺：先是遠東，接著是那裡，凡是信奉阿拉伯的地方，都出現糖的蹤跡。『阿拉伯人不管到哪裡都帶著糖，包括藥品本身與製作技術。』西德尼·明茲(Sidney Mintz)在《甜味權力》一書中寫道。『人們說，《古蘭經》到哪裡，糖就到哪裡。』請問以上這段敘述最有可能發生在什麼時候？

請作答：

問題五：[統整解釋] ☆

當科技的新發現被廣泛採納時，也一併帶走了糖的知識與對糖的喜好。糖的傳播就像水花四濺：先是遠東，接著是那裡，凡是信奉阿拉伯的地方，都出現糖的蹤跡。『阿拉伯人不管到哪裡都帶著糖，包括藥品本身與製作技術。』西德尼·明茲(Sidney Mintz)在《甜味權力》一書中寫道。『人們說，《古蘭經》到哪裡，糖就到哪裡。』請問以上這段敘述最有可能發生在什麼時候？

說明 >> 請參閱文章第 2 行第 2 列的敘述。西元前 600 年以前人類就有了制糖、熬糖的技術和糖、糖漿的貿易。西元 1100 年，糖的貿易範圍才遠達內陸地區。

答案：

正確敘述：正確敘述「西元 600 年」。

不正確：答案不在原文說明範圍內。

● 西元 600 年(正確敘述)

● 西元 1100 年(有解讀語)

● 18 世紀(有解讀語)

● 14 世紀(有解讀語，人們開始尋找新的目的地)

問題六：[統整解釋] ☆

() 根據文本，請問下列食物中的什麼成分可以讓食物不腐爛？

(1) 鹽分
(2) 水分
(3) 糖分
(4) 澱粉

說明 >> 去糖的 2 行第 2 列與第 4 行第 2 列中有提到古人使用「糖」來醃製食品，防止其水分以延長保存時間。

問題七：[統整解釋] ☆

根據本文，下列何者最可能與加工食品？

說明 >> 請參閱文章中第 1 行第 3 列與第 4 行第 4 列的敘述。

答案：

正確敘述：正確敘述「(1) 糖」與「(3) 澱粉」。

(1) 糖「玉米粉，相關答案」。

● 菜脯(正確)

(2) 糖「糖漿，相關答案」。

● 玉米粉

● 高麗菜(相關)

文本分析

看得越真實，食品工業乃是健康產業的發展與科技背後，往往交織著社會安全、國家政策甚至全球經濟發展的影響。食品加工與消費發展息息相關，但在現代營養學、食品衛生觀念的影響下，已與法國之說「食物」而更趨專業，而民眾觀念則「吃得飽」、「吃得好」、「吃得營養」、「吃得便利」、「吃得健康」的消費文化轉變也與食品加工的發展密不可分。

《食物》一文以表格的方式呈現，以表格的敘述來介紹食品加工史上重要的事件，文中雖未點明，但讀者可自行統整歸納出食品加工的目的，從最初單純的增加營養、延長保存期限，逐漸變成使於攜帶、利於食用、增加口感，並對軍事政策、市場需求等世界關係密切。這也反映出人類文明發展的重要歷程，無怪作者在文章最後強調「了解歷史，食物加工不僅滿足了人們的口腹之欲，甚至可說是文化進化、帝國擴張甚至是大國保險與競爭，對食物加工做出詮釋。

展望 2050 年，人類必須比現在多餵飽 20 億人口，在人類對食糧的需求不斷增加的需求與地球環境的挑戰下，科學家正努力在實驗室中培育出內地產出食用肉，研發耐旱易種植的基因作物，究竟食品加工會伴隨著人類邁向「淨化」事件而前進呢？就讓我們拭目以待吧！

文章來源：《品學堂》網址：http://www.wanxue.com.tw

延伸思考

1. 還有那些食品加工的發明對人類影響最深？
2. 哪些食品加工的方式是你所熟悉的？

延伸閱讀與報導

文章：金 (Evelyn Klau) 著、魏冠群譯《食物加工萬年史》、Pati Sci《食品加工到底在加工什麼？》、德里克·亨利 (Derek Henry) 著、陳潔雲編譯《最聰明入口的十種食品成分》、林潔萍《糖油鹽裡有糖嗎？攝入高糖裡的秘密》、史達維二 (一次採訪) 哪些食品添加物正破壞你的身體？、簡格特《糖類可能不是洪水猛獸，但是健康就不該吃太多糖》、林士輝《魚翅肉》裡面藏了什麼秘密？、安·吉本斯 (Ann Gibbons) 《飲食的演化》、陳顯毅《未來食品：培養皿上的蛋白質、人造肉》、張世龍《從糧食到食品：政策與發展的歧路》

圖：貼：臺灣食品工業發展協會、食品生活網
影：貼：YouTube「加工食品面面觀」、「HPP 超高壓殺菌 食品加工黑科技」、「加工食品吃太多口味覺失靈」、「恐怖的食品添加物」、「糖油鹽裡有糖嗎？從開胃海鹽裡的秘密」、「含有食品添加物的白米飯不再純白了它對我們身體造成怎樣的影響？」

關鍵字：味精、玉米糖漿

經過實測的詳盡解答：

每一題都有精心撰寫的試題分析與理解說明，協助老師解釋提問的理解層次，更可讓老師掌握日後出題的關鍵思考。在解答部分，依循PISA的規範，提供正確答案和相關不完整或不正確答案的範例，可當作教師評分的參考依據，並且協助學生從答案中釐清理解上的錯誤，深化理解的學習。

小胖，為什麼你懶得動？



我們都知道規律的運動十分重要，能夠強化心肺功能、維持健康體態。但是有些人偏偏提不起勁來活動筋骨，體態豐腴的人甚至可能被貼上他們就是因為懶惰不想運動，所以才會變胖的標籤。

美國衛生研究院（National Institute of Health）研究人員 Alexxai Kravitz 對於這樣的說法感到好奇，「說不定有其他原因可以解釋為什麼小胖的活動量會這麼低！」

Kravitz 主要的研究領域是帕金森氏症，帕金森氏症患者的大腦中多巴胺神經元退化，多巴胺負責傳遞許多重要訊息，包括運動指令，所以患者常會出現顫抖、運動功能減退等症狀。Kravitz 後來也開始著手進行關於肥胖的研究，他觀察帕金森氏症老鼠與過胖老鼠的行為，發現兩者竟然極為相似。因此他進一步提出假設：「老鼠活動量低、不想動，與多巴胺系統功能障礙有關。」

在一項為期 18 週的實驗中，Kravitz 把正常老鼠分為 2 組，A 組給予正常飲食，B 組則給予高脂肪飲食。實驗進行至第 2 週時，接受高脂肪飲食的老鼠胖得比另一組還多。經過 4 週以後，這些胖老鼠的活動時間明顯變少且行動變得緩慢。不過有一點值得注意，牠們在變胖很多之前，活動量就開始減少了。研究人員指出，這或許說明了：肥胖不足以解釋為什麼老鼠活動量會變低。他們進一步檢查多巴胺訊號傳遞的途徑，發現 B 組老鼠的 D2 多巴胺受體有受損的現象。

研究團隊同樣好奇另一件事。他們在另一項實驗中，以基因工程技術製造出一群天生 D2 多巴胺受體缺陷的老鼠。並讓這群 D2 多巴胺受體缺陷的老鼠，與正常的老鼠同樣接受高脂肪飲食。結果發現天生 D2 多巴胺受體缺陷的老鼠雖然不太愛活動，但是牠們的發胖速率與 B 組差不多。

透過 Kravitz 的研究，小胖以後或許可以降低懶得運動的罪惡感。不過，Kravitz 也補充，這不代表民衆就可以放任自己繼續胖下去，或是沒有節制的亂吃。未來，研究團隊將把重點放在「不健康的飲食到底是如何影響多巴胺訊號途徑」上，也將觀察如果這些老鼠接著進行正常的健康飲食，多久之後能讓活動量回升到正常狀態。

閱讀小提醒

閱讀時，應留意 2 項實驗的變因、結論，並試著思考本文想向讀者說明什麼呢？

請依據前述文章回答下列問題。

Q1: 統整解釋

- () 根據第 1 項實驗結果，Kravitz 對「變胖會懶得運動」這個說法的態度為何？為什麼？
- (1) 同意，高脂肪的飲食會導致體重上升
 - (2) 同意，身體負重太大確實會使行動遲緩
 - (3) 質疑，懶得運動也可能是因多巴胺受體受損
 - (4) 質疑，懶得運動是因為天生基因與他人不同

Q2: 擷取訊息

- () 帕金森氏症會影響多巴胺哪一項功能？
- (1) 傳遞各項訊息
 - (2) 控制激素分泌
 - (3) 促進體內循環
 - (4) 維持血糖恆定

Q3: 統整解釋

- () 文中這項為期 18 週的實驗，可以支持哪項主張？
- (1) 老鼠的 D2 受體出現損壞將會改變其飲食習慣
 - (2) B 組的老鼠減少活動量是導致牠們發胖的主因
 - (3) 高脂肪飲食可能使老鼠的 D2 多巴胺受體損壞
 - (4) 天生 D2 受體缺陷的老鼠發胖速度比正常老鼠快

Q4: 統整解釋

- () 根據本文敘述，「研究團隊同樣好奇另一件事」，這件事可能為下列何者？
- (1) 基因缺陷是否會讓老鼠比較喜歡高脂肪的飲食？
 - (2) D2 受體缺陷老鼠是否因活動量低而較易變胖？
 - (3) 高脂肪的飲食是否比較容易導致 D2 受體缺陷？
 - (4) 肥胖是否導致老鼠出現活動量大幅減低的情形？

Q5: 擷取訊息

根據本文，研究團隊假設能讓老鼠回復到正常活動量的方法是什麼？

請作答：

Q6: 省思評鑑

- () 主打下列哪項產品的廠商，最適合分享本文來增加消費者的購買意願？
- (1) 超嫩水煮雞胸肉
 - (2) 電動有氧跑步機
 - (3) 飯後助消化酵素
 - (4) 燃脂塑身發熱內衣

文本分析

不少人或許會有「他因為懶得運動，所以才會變胖」的想法。這時，也有人跳出來質疑：「不是吧！他是因為變胖了，才懶得動。」到底「懶得動」是胖的原因，還是結果呢？

〈小胖，你為什麼懶得動？〉為一說明文，作者試圖以美國衛生研究院研究人員 **Alexxai Kravitz** 團隊的兩項實驗，來回答標題的問句：「為什麼胖子懶得動？」

透過本文第 1 段至第 3 段的敘述，讀者能了解 **Kravitz** 試圖找出「為什麼胖子懶得動？」的答案，並提出「因為胖子的多巴胺系統功能障礙」的假設。**Alexxai Kravitz** 的研究領域包括帕金森氏症，帕金森氏症的臨床症狀有四肢僵硬顫抖、肌肉的僵硬與運動緩慢（甚至消失），目前醫學研究找出多巴胺神經元退化是主要原因。**Kravitz** 對於多巴胺系統的研究影響了他的肥胖研究。

作者接著於第 4 段說明 **Kravitz** 的實驗，我們不妨用表格整理：

實驗對象	正常老鼠 (A 組)	正常老鼠 (B 組)
實驗步驟	接受正常飲食	接受高脂肪飲食
實驗結果	1. 活動量沒有降低 2. 體重沒有明顯上升	1. 活動量有降低趨勢 2. 體重量有上升趨勢 3. D2 多巴胺受體受損

根據實驗，**B** 組老鼠接受高脂肪飲食後，呈現體重上升與活動量降低的趨勢，我們能得出「高脂肪飲食導致肥胖」與「胖子懶得動」的結論，而不能得出「懶得動，所以變胖」的結論。接著，研究團隊指出：在老鼠變很胖以前，活動量便開始減少。這說明胖不是影響活動量的主因，可能還有其他的原因！（**Kravitz** 期待的假設：多巴胺系統功能障礙）事實證明，**B** 組這些胖鼠的 **D2** 多巴胺受體出現受損。那麼，為什麼只有 **B** 組胖鼠的受體受損呢？我們回頭觀察實驗變因推論，高脂肪飲食可能是罪魁禍首。

我們再將第 5 段的實驗整理成表格：

實驗對象	正常老鼠	天生 D2 多巴胺受體缺陷的老鼠
實驗步驟	接受高脂肪飲食	
實驗結果	兩者皆發胖，且發胖速率相似	

觀察實驗對象為一組基因正常，另一組 D2 多巴胺受體缺陷，意即一組活動量正常，另一組活動量低。根據步驟與結果，我們得出「無論活動量高或低，接受高脂肪飲食後皆發胖，且發胖速率相似」的結論。以白話來講：高脂肪飲食會變胖，而懶得動沒有胖得比較快！

至此，小胖們的一些委屈受到洗刷：「我也想動，但多巴胺受體受損讓我不想動！」不過，我們讀完本文後更應意識到，高脂肪飲食才是危害健康的關鍵：它讓人變胖、D2 多巴胺受體受損、活動量變低。那麼聰明的讀者，你知道今後該選擇什麼飲食了嗎？

延伸思考

1. 高脂肪飲食還有可能導致哪些健康問題？為什麼？
2. 大腦分泌多巴胺會如何影響人的生理與心理？
3. 高脂肪飲食適合帕金森氏症患者嗎？

延伸閱讀關鍵搜尋

- 文章** | 沃爾寇 (Nora D. Volkow) 著，黃榮棋譯〈吃，為什麼會上癮？〉
 糖尿病天地〈懶惰和肥胖，是「雞生蛋」還是「蛋生雞」？〉
 潘懷宗〈胖瘦天註定？科學證實「基因」真的具先天優勢！〉
 Gilver 〈想靠運動減肥總是失敗？可能不是你意志力不夠，而是大腦在阻止你！〉
- 報導** | 謔悠文〈別怪胖子好吃懶動！新研究發現這個因素影響胖瘦〉
 黃佳欣〈怎麼奶油蛋糕一吃就停不下手呢？〉
- 影片** | YouTube「我們試過各種方法，但只是越來越胖」
 「飲食成癮知識動畫 - 癮食家」
 國家地理頻道「成癮的科學」
- 關鍵字** | D2 多巴胺受體、食物成癮