



全球第三大

文、攝影 / 謝明芳

慈濟素食世代研究資料庫 發現棄葷投素遠離慢性病威脅

從葷轉素能降低糖尿病發生率最高達百分之五十，並能減少脂肪肝與膽結石等疾病發生！慈濟醫療志業創立全球第三大、亞洲最完整的「素食營養世代研究資料庫」，針對數千位民眾進行長達十年以上追蹤研究，身為計畫共同主持人的大林慈濟醫院副院長林名男指出，與葷食者相較，素食者變得更健康，在健保的花費上也更少。



林名男副院長與慈濟醫療志業執行長林俊龍，在二〇〇五年合作向國民健康署申請飲食與健康的研究計畫，並逐步發展出全球第三大的資料庫，成為國際素食營養領域研究的重要資產。二〇一八年二月由林執行長帶領團隊至美國參加每五年舉辦一次的國際素食營養大會 (7th International Congress on Vegetarian Nutrition)，在今年第七屆大會中有來自三十六國代表、逾七百五十人參與，慈濟醫療團隊也發表「素食可降低中風的發生率」等多篇論文。

林名男說，這項大型研究計畫以院內健檢中心的六千零八位、平均年齡五十三歲的民眾為目標，首先建立每個人的身高、體重、體脂肪、骨密度，與大腸鏡、胃鏡、超音波、抽血等檢查報告，並納入教育程度、飲食習慣、家族史等基本資料，然後由具營養背景的研究助理協助「飲食頻率問卷」，透過七十個以上的問題徹底調查每個人的飲食型態，例如，同樣的食物多久吃一次，一日或一週幾餐吃素等。

林名男指出，慈濟的資料庫具有民眾同質性高的特點，如不抽菸、生活作息相近，差別只在於葷、素不同。因此，以飲食做為暴露的主要危險因子，進而比較素、葷食的結果會更具可信度，當單純化危險因子後，更能證實飲食對健康上的影響與關係。

關於研究的重要發現，林名男表示，當研究對象三年後再度回院進行全身健康檢查，著手了解他們的飲食有何改變，研究顯示，與持續葷食者的糖尿病發生率比較，「由葷轉素」和「持續素食者」的糖尿病發生率，大幅降低百分之三十三至五十，同時減少脂肪肝、膽結石等疾病的發生，再與健保資料庫比對，發現吃素者的健保花費相對少。

林名男表示，慈濟的資料庫是繼美國基督復臨安息日會教友健康研究 (Adventist Health Study)，及歐洲癌症暨營養前瞻調查的牛津研究 (EPIC-Oxford) 之後，全球第三大的素食資料庫。現在有愈來愈多研究證實素食對人體健康有莫大助益，並且能友善地球環境，接下來，慈濟醫療團隊會探討素食對於免疫風濕疾病、心臟血管疾病等臨床研究與持續追蹤，來照顧民眾的健康及預防疾病產生，更呼籲人人都能藉由改變飲食，讓自己活得更長壽快樂，地球環境也能更健康。🌱

