

週一無肉日 健康多一日



文／楊金燕、王滢琇、高慈存 攝影／薛貴萍

人類不能沒有食物，然而，我們所吃下的食物是否有益健康？會對環境、地球產生什麼樣的影響呢？新加坡邱德拔醫院 (Khoo Teck Puat Hospital) 的高級資深營養師黃慧嫻，分享她所推廣的「週一無肉日」及飲食理念。

黃慧嫻營養師從世界衛生組織推動的「健康促進醫院」理念談起，她認為醫院有責任在治療和綠色環境中促進健康生活。如何「明智地吃」更是促進健康與地球永續的重要關鍵，包括購買可永續的食物、支持本地可永續的食材、推薦可永續的健康飲食習慣等。

食物背後的碳足跡及水足跡正在影響著地球的永續性，目前肉類生產已占據地球百分之三十三的面積，多項研究顯示，米飯、豆類、蔬食的碳足跡及水足跡遠低於肉類，以植物為主的飲食對環境是比較友善的。

且近年有愈來愈多關於素食有益健康的醫學證據，根據《新加坡華人健康調查》結果顯示，以植物為主的飲食者，能有效降低罹患第二型糖尿病



來自新加坡的高級資深營養師黃慧嫻分享邱德拔醫院推廣「週一無肉日」的過程，她提醒：「以植物為主的飲食，可能不再是我們的選擇，而是我們的責任。」

約四十到六十%，及各種癌症、心臟病、過度肥胖等風險。加上這十年來全球氣候變遷所帶來的災難，更讓黃慧嫻認為，「作為醫護人員，我們需要通過可永續的飲食，一起來拯救地球。」於是，推動邱德拔醫院成為新加坡第一家推廣植物性飲食的醫院。

然而在新加坡要推廣素食並不容易，特別是在醫院，因為一般人總認為，生病了，不是要補充肉類才能恢復體力，好好養病嗎？因此，邱德拔醫院先從每週有一天的無肉日著手，從二〇一七年一月正式開始，每週一推動「無肉日」，只要是院內的會議用餐，就提供無肉的蔬食餐飲；而在醫院裡，護理師會提醒病人可以選擇素食及素食的好處，同時打出「週一無肉日，健康多一日」的標語，與醫院裡所有餐飲廠商協調合作，請他們至少提供一道無肉料理，並製作海報、小立牌，在餐廳、攤商各角落宣傳素食的益處。此外，也舉辦烹飪課程，示範美味健康的無肉蔬食菜餚。

推廣素食的同時，黃慧嫻也特別提醒，素食不是只吃蔬菜，仍必須補充足夠的植物蛋白，如豆類、堅果、種子、全穀類等等，如果沒有攝取足夠蛋白

質，可能會產生肌肉減少症（肌肉萎縮）而損害健康。

這個計畫實施以來，也面臨很多挑戰，黃慧嫻說：「譬如，一開始，醫院裡的醫師會希望改班表，不要在週一無肉日值班。」一聽到這兒，臺下笑聲四起。

「我們同時也不斷向他人學習，像是來到臺灣的大林慈濟醫院，與林名男副院長交流，同時也持續與海外其他人分享。」幸運的是，也受到很多人的支持，開始鼓勵邱德拔醫院的員工、病人、民眾走向健康，同時支持可以永續的生活。

素食、純素食在新加坡已經愈來愈受歡迎，然而，黃慧嫻強調：「以植物為主的飲食，可能不再是我們的選擇，而是我們的責任。」如果暫時還沒有辦法做到，至少可以先從降低肉類的分量、減少食用次數做起。

來自馬來西亞的骨科醫師蘇毅，聽完演講後很受鼓舞，他說：「很多平均壽命比較長的國家，幾乎是大量攝取純植物的營養，可見蔬食的好處確實很多，雖然馬來西亞的宗教背景比較特殊，但也相對包容性較強，既然知道蔬食的許多好處，那就不只是要一週一日的蔬食，還可以二天、三天的鼓吹下去，若能成為素食者也是很好，我會努力看看。」

來自馬來西亞的骨科醫師蘇毅聽完演講後決定朝蔬食努力。

