

臺北

二月二十二日

就「素」與你有約 營養師素說健康

為慶祝營養師節，二月二十二日上午，臺北慈濟醫院營養科在陽光大廳舉辦「就『素』與你有約」素食推廣活動，以貼近民眾、淺顯易懂的方式將素食與生活結合，並透過生動有趣的闖關與互動遊戲，將推廣素食的理念傳遞給更多民眾。

活動在可愛俏皮的水果軍團「呷菜有夠讚」帶動唱中揭開序幕，二十位大愛幼兒園的小朋友們，穿著水果裝演出，贏得滿堂彩。

代表致詞的黃思誠副院長表示，「氣候變遷、地球暖化造成許多災難發生，證嚴上人提到素食是解救地球災難最好的方法。」黃副院長說，營養師在醫院裡是很重要的角色，病人身體不好，吃進身體的營養益顯重要。

緊接著營養師莊昕悅簡報說明吃素的好處及如何健康吃素。「吃素可以讓血糖平穩，總膽固醇、低密度膽固醇也相對降低，心血管疾病、癌症發病率與死亡率都較低，吃素對健康很有幫助，孕婦、孩童、青少年、成人及年長者，任何階段年齡層的人都適合吃素。」莊營養師提醒，「只要掌握五穀根莖類、奶類、蛋豆類、蔬菜類、水果類和油脂類等六大類食物，均衡攝取，避免過度加工素料、減少油脂食物，吃素一樣都可以得到充分

二月二十二日營養師節，臺北慈濟醫院黃思誠副院長與營養科團隊，以及大愛幼兒園的小朋友們，一起用創意和心意向民眾推廣素食。





攤位上營養師團隊除了義賣素食小魚乾與營養指南書籍，也透過手作素食三明治的分享，傳遞素食的好處。

的營養。」

現場也安排了有趣的闖關活動。許多民眾圍繞在「素食廚房：就素這樣吃」關卡前，營養師們手作素食三明治及特製素食小魚乾分享並說明營養成分，或翻著營養科團隊合著、今年一月甫出版的《2～6歲幼兒蔬食營養全書》努力推廣義賣，希望藉由活動，告訴民眾素食習慣可以從小養成，美味與創意更讓茹素不再困難。而素食小魚乾與書籍的義賣，意在結合傳愛募心，期待民眾不僅吃得健康，還可以把愛傳出去。

營養科吳晶惠主任提到，「每個生長期的營養需求各有不同，建議媽媽可以帶著孩子來與營養師討論，將飲食習慣調整成最均衡、最適合的，完全無須擔心吃素會營養不良。」吳主任建議讓孩子從開始吃副食品階段就

吃素，「對於過敏體質寶寶，動物性蛋白容易引發過敏，腸胃道較無法適應，所以建議從小就避免接觸動物性飲食，如此孩子就能自然的接受素食飲食，可有效降低過敏狀況。」

「素食迷思：素這樣嗎」關卡上，營養師提問「吃太多黃豆製品會痛風嗎？」「吃素容易貧血嗎？」一對銀髮夫妻說出「不會」，答對立刻獲贈蔬菜造型筆。營養師解釋，「痛風不是因為吃太多黃豆，而是生理的代謝出現異常，造成尿酸堆積引發痛風。而身體若缺乏鐵質容易導致貧血，所以只要多攝取高鐵質蔬菜，如紅莧菜、紅鳳菜等，也要多吃富含維生素C的水果，強化鐵質吸收，吃素不會容易貧血的。」兩老專心聆聽，表示很有收穫。

而「素食英雄榜：一起素素看」關卡，許多民眾透過轉輪獲得獎品及餐券，都雀躍不已；更多民眾拿著舉牌，在素食英雄榜前拍照打卡，體現吃素就是一個歡樂歡喜的事。

家住附近的陳女士，長期來院看慢性疾病，「隨著年紀增長，代謝變慢，吃素是最好的飲食方式。平常就常常吃素，所以剛才發願吃素一個月一點都不難。剛才試吃營養師做的素食三明治，真的很好吃，完全沒負擔。」眾人也紛紛響應，到活動結束前，已有一百二十多位民眾拍照打卡，宣誓加入茹素行列。（文／吳燕萍 攝影／王占籬）