

嘉義

八月十一日~九月二十五日

21天健康蔬食 防骨鬆促健康

八月十一日晚上七點三十分在嘉義慈濟診所展開「21天健康飲食挑戰」說明會，主持人邱長梅表示，緣起於馬來西亞推素的21天健康蔬食活動，在高雄與花蓮已經開跑；嘉義慈濟診所現場參與的鄉親十位加上工作人員與線上十七位連線，總共有四十六位參與此次的說明會；此次活動與嘉義市政府衛生局侯信吉營養師一起配合，還有蔡任弼主任醫療團隊的守護健康守護愛，希望參加的學員身體變得更健康。

嘉義慈濟診所推動「21天健康飲食挑戰」，學員於八月二十六日起開始前測，利用早上空腹時抽血檢驗、量身高體重、血壓、骨質密度，許多親子一起參加，希望透過飲食計畫讓身體健康。

「21天健康飲食挑戰」從八月三十日正式起跑；鐵板上的豆包裡藏著美味的蕃茄丁、九層塔、還有花生粉，起鍋前再灑上胡椒粉，配上綠色的櫛瓜、龍鬚菜、胡蘿蔔炒豆絲、玉子燒、滷冬瓜、還有一盤小番茄加上腰果、核桃，兼具色香味俱全的減醣餐盒完成。

承擔餐點提供的店家表示，當初會做健康素食餐，是為了婆婆的身體，因為老人家有心臟病、糖尿病等慢性病，



透過抽血及骨密檢查，以科學的方式來監測蔬食二十一天的身體健康變化。

所以想做減醣便當，希望讓老人家有多一點選擇，一開始是做花椰菜飯，可以有飽足感，也不會攝取太多的澱粉。

嘉義市衛生局的「阿吉」侯信吉營養師表示，「21天健康飲食挑戰」當初的想法是有些人覺得素食會缺乏蛋白質，希望透過學員的角度，做出符合六大類營養的素食料理，讓民眾知道吃素也可以很健康。阿吉營養師每餐

都會親自到店家，搬出電腦與印表機，將每一樣的食物過磅秤，再算出熱量，印出標示貼紙，讓學員了解餐點是否營養均衡，三大營養素是否足夠。

這次有民眾希望能透過餐點，可以控制體重，他特別從食物中計算熱量給大家，而且在 LINE 的群組，依據學員的身高、體重算出個人每天所需的熱量。和商家接洽遇到最大的困難，是因為最近菜價非常的貴，對業者來說相對要付出更多的成本，他必須兼顧學員的健康與業者的成本考量，從中取得平衡點，這是讓他比較傷神的部分。

前來取餐的學員黃湘雯分享，因為前測的骨質密度負是三點二，她趕緊來



謝明宏醫師對學員說明前測的報告內容，提醒若有骨質疏鬆要及早治療，補充營養、運動、日照等都可增加骨密度。



嘉義慈濟診所和嘉義市衛生局推動「21天健康飲食計畫」從八月三十日正式起跑，九月二十五日終於圓滿達成任務！舉辦圓緣：「蔬食餐，數據顯示腎功能的改善是很好的，這一期體重總共全體下降了三十二公斤。」腎臟內科主任蔡任弼醫師（右一）開心與大家分享。

嘉義慈濟診所檢查，骨科謝明宏醫師表示要再抽血看是缺少哪種物質導致。黃湘雯表示參加健康飲食挑戰的餐點，很營養均衡，加上每天算出熱量多少，吃了沒有負擔，每天都會期待拿便當！

「這是你的龍骨骨密度，腰椎一、二、三、四、五，這裡有一個骨質，如果負二點五就是骨鬆，綠色是正常，黃色的是流失，紅色的是骨鬆。」謝明宏醫師對學員說明檢測內容；如有骨鬆建議早點治療，不管是營養、運動、日照，都可以幫助骨密度的增加，如果到負二點五以下，建議經濟許可要用藥物來治療。預防勝於治療，「要如何預防？當然是不要跌倒，骨折百分之九十

都是因為跌倒。」謝醫師表示，這次參加挑戰的學員大部分年紀比較大，而且女性多於男性，普遍體重都比較輕一點，在骨鬆方面都是比較危險的因子，如果再加上肌少症，就很容易發生跌倒，骨質如果疏鬆就很容易發生骨折。這次把骨質密度加入檢測，是希望參加的學員，能了解自己的骨質情形。

學員翁月梅分享，參加挑戰後對飲食有很多方面的改變，以前不知餐點份量的拿捏，現在知道每餐要吃多少份量，水果是一個拳頭的大小，蔬菜要比水果多、跟飯量一樣，蛋白質也是一個手掌大小，她也覺得自己的消化道有比較清爽。（文／張小娟 攝影／王翠雲）



「健康蔬醒操」，嘉義 21 天健康蔬食挑戰成功！「茹素 94(就是)強！」