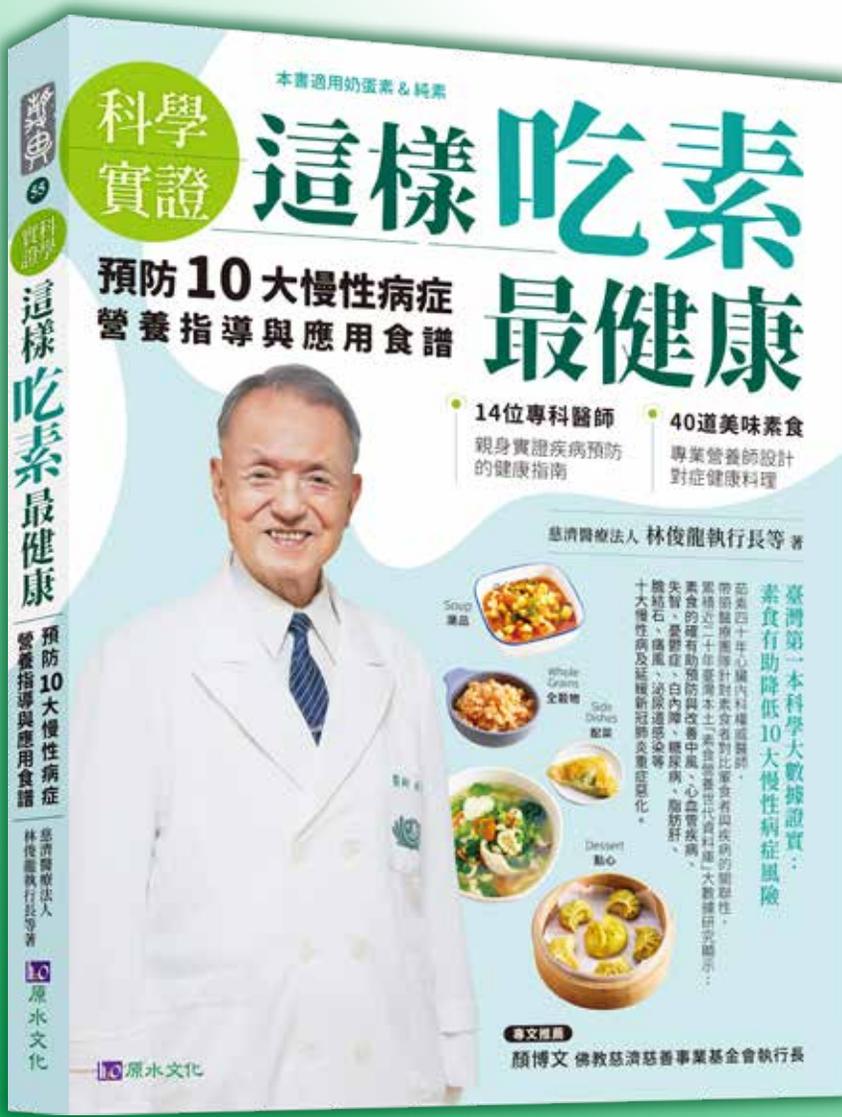


【科學實證】

這樣吃素最健康



預防10大慢性病症
營養指導與應用食譜

文／曾慶方、黃秋惠、洪靜茹、林芷儀

《科學實證 -- 這樣吃素最健康》為慈濟醫療法人與原水文化、靜思人文合作出版，由心臟內科醫師林俊龍執行長主筆，結集大林、花蓮、台北、台中慈濟醫院的醫師與營養師，並與台灣素食營養學會合作完成近二十篇科學研究論文，發表在專業學術期刊，證實素食有效預防與改善十大慢性病：中風、心血管疾病、失智、憂鬱症、白內障、糖尿

病、脂肪肝、膽結石、痛風、泌尿道感染，並延緩新冠肺炎重症惡化。每篇論文摘要皆由專業醫師解說，搭配花蓮慈濟醫院營養科團隊設計的美味素食餐點，亦邀集中西醫臨床醫師分享親身茹素心得，見證素食有益身心健康。

二〇二四年四月十八日上午於花蓮慈濟醫院大廳舉辦新書分享會，主持人花蓮慈院營養科林惠敏組長首先恭請林俊



二〇二四年四月十八日《科學實證 -- 這樣吃素最健康》新書會上，第一作者林俊龍執行長（後排中）及花蓮慈濟醫院王志鴻副院長（後排中右）、羅慶徽副院長（後排左六）、心臟內科病房張懷仁主任（後排右四）、志工室顏靜曦主任（後排右三）、營養科劉詩玉主任（後排左三）分享。護理部鍾惠君主任（後排右二）與護理主管前來祝賀。後排左一為新書會主持人花蓮慈院營養科林惠敏組長。攝影／李玉如

龍執行長帶領大家為 0403 地震誠心祈禱，祝福花蓮及全臺受災鄉親。

從臨床到研讀科學論文 素食根本解決心血管疾病

第一作者慈濟醫療法人林俊龍執行長分享自己吃素的因緣。五十年前在美國洛杉磯行醫時，心臟內科的病人有九成是罹患冠狀動脈心臟病，病人反覆入院、開刀仍沒有治癒，他為了找出更具療效的治療方式，透過研讀科學研究論文，發現茹素飲食能大幅且有效改善心血管疾病症狀。

林執行長分享：「四十年前治療心臟冠狀動脈心臟病的方法，除了吃藥以外，就是克里夫蘭醫院剛剛開發出來的心臟繞道手術。現今的冠狀動脈繞道手術，主要以『內主動脈』來做繞道，至

少可以撐上幾年。但當時很多病人，開了一次刀、兩次刀，腳的血管都拿掉了，換拿手臂的血管來接，但靜脈跟動脈是不一樣的，所以接上之後很快又壞。也就是說病人開第一次刀之後有改善，不會狹心症，但一年不到，同樣的事又發生，走路痛、會喘，再開第二次刀，腳的靜脈已經拿光了，換手的靜脈。我想這不是辦法，所以跑去圖書館翻文獻，尋找治根的方法，結果發現，很簡單，『病從口入』。控制飲食才是治本之道。」

四十多年茹素經驗談 身心及地球都健康

林執行長提到在洛杉磯的羅馬琳達市 (Loma Linda City) 有一支基督復臨安息日會，鼓勵教友吃素，所以建立了全



新書會開場，由林俊龍執行長領眾為 0403 地震誠心祈禱，祝福花蓮及全臺受災鄉親早日重建家園。
攝影／謝自富



《科學實證 -- 這樣吃素最健康》主筆林俊龍執行長道出投入素食研究的源起、茹素的因緣與素食的好處。攝影／李玉如

世界最大的素食世代資料庫，發表數以千計研究報告，提出只要不吃那麼多紅肉、肉類，得心臟病的罹患率就能有效降低三分之二。從這時候起，林執行長開始茹素，也鼓勵病人吃素，迄今超過四十年。返臺後仍持續探討相關素食研究議題。「慈濟後來也建立自己的資料庫，比較吃素和吃葷的差別，我們證明吃素的人得心臟病的人很少，內皮細胞功能非常好。素食者跟葷食者相比較，糖尿病也是減少很多，還有中風、白內障、憂鬱症、失智症都減少了很多，有科學的證據告訴我們吃素的好處。毫無疑問，慈濟現在是全世界三大素食研究機構之一，第一是基督復臨安息日會教友健康研究 (Adventist Health Study)，第二是英國的牛津 (EPIC-Oxford)，第三個就是慈濟素食研究世代追蹤資料庫。」

林執行長強調：「素食有三大好處：



王志鴻副院長力薦此書，對重視健康或茹素的民眾是非常好的飲食指引。攝影／李玉如

自身健康、地球健康、心靈健康，加上第四個好處，素食能降低醫療費用。」這也是林執行長已發表研究論文得到的實證之一，「現在健保每年都在漲價，我們只要素食，健保就可以維持多好幾十年。為什麼？我們把慈濟素食世代資料庫連結全民健保資料庫，經過五年的分析，每年的醫療費用，吃素者都要比吃葷者要少許多。」

救心三十五年 見證素食者血管超年輕

在花蓮慈院救心三十五年的心臟內科專家王志鴻副院長，分享了一個林執行長的小祕密。「林執行長在幾年前得了一場不是很小的病，我參與醫療團隊協助開刀，所以我有機會偷看到他的心臟。在血管攝影之下，看到他的心臟血管大概跟三、四十歲的人差不多，冠狀動脈沒有一點點斑塊，外科醫師輕捏著

他的大血管、小血管，非常的柔軟有彈性，代表他的血管的生理年齡很年輕。我想這是直接見證了他茹素四十年的最好見證。」

王副院長提到，這本書對茹素者很有用，既有量化的呈現，而且有常見且容易烹煮的菜單，包括卡路里都清楚標示。「平時看診做衛教，如果面對的病人是什麼都不想知道，那我至少要提供他基本的生存原則，例如血壓太高、膽固醇過高就要醫療介入控制好。而對於非常重視健康的人，我們醫師有責任要提供最好健康的模式，包括你的生活模式、治病模式和用藥模式。這本書應該是最好的，對有心茹素，或者從葷食到蔬食再轉向素食的人一個非常好的指引。」王副院長鄭重推薦此書，也提醒有三高、心血管疾病或是家族高風險族群的人，儘早把飲食習慣改成蔬食，到最後進入素食，對身體健康會有非常大的幫助。



羅慶徽副院長強調此書具備科學化、在地化及實用性。攝影／李玉如

素食健康有科學根據 正確素食有益健康

花蓮慈院羅慶徽副院長具備家庭醫學、肝膽腸胃及老年整合醫學專長，對全植物飲食深有研究，致詞時強調《科學實證 -- 這樣吃素最健康》有三個特點——「第一個特點是有根據，上人說『說好話要有根據，誠正信實。』第二個特點是根據臺灣的資料，一方水土養一方人，國際間的數據不見得會適合我們，然後幾萬人追蹤二十年來證實，這個證據很強。第三個特點，就是有營養科團隊幫忙，如果我們跟人家說吃素很好，可是沒有告訴人家怎麼吃，那也白搭。」

醫學科學營養學三合一推素

二〇〇五年到二〇〇九年間，林俊龍執行長帶領醫療團隊建立「慈濟素食研究世代追蹤資料庫」，現為全球第三大素食資料庫，並連結健保資料庫，進行



心臟內科病房主任張懷仁醫師說明參與素食研究的發現與論證，還有素食對自身健康的影響和改善。攝影／李玉如

素食與疾病發生之間的關聯性研究。花蓮慈院心臟內科張懷仁醫師參與研究，亦牽起他與素食的因緣。「很多慈濟師兄姊來醫院做健檢，林執行長與大林慈濟醫院林名男副院長很辛苦的建立兩個資料庫，一個六千多人，一個一萬兩千多人，後來就成為非常寶貴的資料。七、八年後再串連健保資料庫，進行統合分析，發現素食可以降低心血管等疾病的風險，尤其是缺血性腦中風，大約能降低百分之六十至七十的機率。是相當科學的實證。」

張懷仁醫師感恩林執行長、王志鴻副院長兩位心臟內科前輩，待他亦父亦師亦友，十五年的行醫過程中，張懷仁確認飲食是造成高血壓、高血糖、高血脂三高最重要的危險因子，也發現近年來急性心肌梗塞有年輕化的現象，「二十幾歲的女性，而且沒有三高，膽固醇、血壓、血糖都正常，竟然會得到心血管疾病！」

張醫師進一步說明，紅肉、蛋、牛奶中含有的肉鹼和膽鹼，雖然對腦神經細胞的修復、細胞膜的形成非常重要，一旦攝取過多量，人體無法消化吸收利用，會隨腸胃道到大腸，腸道細菌會將膽鹼、肉鹼代謝成三甲胺。三甲胺被肝臟吸收後就會變成氧化三甲胺，進到血液裡面。「二〇一三年克里夫蘭醫學中心的研究團隊證實，氧化三甲胺會直接造成血小板凝結功能異常、動脈粥狀硬化、心肌梗塞、心臟衰竭的獨立因子。也就是說，就算沒有糖尿病、沒有膽固醇高，只要吃過多的紅肉、或蛋和牛奶，就可能因氧化三甲胺造成腦中風和心肌梗塞。」

邀病人群投入研究 結果力證素食健康

曾有病人提問，已經吃素了，為何還有膽固醇過高的問題？張醫師解釋：「哈佛大學公衛學院在二〇一七年提出



營養科劉詩玉主任希望團隊精心設計的食譜，幫助民眾邁向健康「蔬福」生活。攝影／李玉如



志工室顏靜曦師姊分享院內推素的成果。攝影／李玉如

的研究報告告訴我們，不健康的素食，例如過多烹調、油炸、過鹹、或其他加工食品的素食，其實比葷食更可怕，更容易造成心血管疾病的發生。而健康的素食確實會大幅降低心血管疾病。」

心臟內科張懷仁醫師於二〇一七年到二〇一九年和營養科合作研究，由專業的營養師團隊協助設計出一套抗發炎全植物飲食，教病人怎麼吃。「前後做了兩期的研究，找了三十多位我門診中有三高的病人，由營養師安排每個月一次一對一的門診衛教及三次團體衛教課程，教他們認識糙米、豆類蛋白質、各種蔬菜、橄欖油、紅毛苔、堅果等健康的食材，也教導他們怎麼吃健康的素食，並且追蹤三個月及六個月的抽血變化。」很明顯的發現，不只膽固醇、體

重降低，最重要的是發炎指標和氧化三甲胺都顯著下降。

張懷仁醫師說，自己也是在一起上課的過程中，開始學習吃素。自家女兒是素食小尖兵，常會監督他，無形中也提醒他身體力行。「勸素就是為我自己好，因為吃素我會變健康！我們也有堅



營養科團隊特別準備綠茶水果蕨餅點心與民眾分享。攝影／謝自富



慈濟醫療財團法人同仁人手一書推動素食健康。攝影／李玉如



醫療志工到場祝福，有了科學根據，推素更有力。攝影／李玉如

強的營養師團隊，告訴我們怎樣煮好吃的素食，不只健康，而且很好吃，一舉兩得，達到勸素、推素。」

志工及營養師合作無間 用心推素

志工老兵顏靜曦師姊很開心看到這本書，因為「有證據、推素有說服力。」吃素四十多年的她，每天早上三點五十分起床，晚上九點多才休息，中間做志工、做香積，一天走一、兩萬步，正是吃素讓她這麼有耐力、不肥胖。「這本書買回去看，買書等於買健康，當傳家寶。父母不健康，子孫沒心情上班賺錢做生意。我們這個年紀，好心好意，趕緊把自己身體顧好，不要拖累子孫。這是最重要的。」靜曦師姊秀出在醫院推素的簡報，照片中見同仁們吃得好開心就是證據，「說素食不好吃『無影啦』（閩南語，沒有的事）！素食可以色香味俱全，現在營養師團隊和志工合作，開出來的菜單，不論臺式西式韓式日式，我們都能接招，告訴大家，用心做出來的素食就是這麼好吃！」

「現在的飲食趨勢，素食是一種選

擇，它更是一種生活態度！」花蓮慈院營養科劉詩玉主任很榮幸能和林執行長與諸位醫師一起合作出版這本書，「基於科學數據，我們醫院營養師精心設計了四十道食譜，除了美味可口，還能夠幫助大家降低罹患慢性疾病的風險。這本書是走向健康生活的重要夥伴，也是健康素食生活的指南。」

會中特別帶來食譜裡的其中一道點心「綠茶水果蕨餅」與大家分享。陳珮瑄營養師說明使用綠茶取代水，「綠茶含有兒茶素、綠茶多酚，有抗氧化、抗發炎的好處；再搭配了藍莓、草莓、奇異果等大量水果，水果中富含的花青素和維生素C，對提升免疫力、保護心血管多有幫助。」劉主任補充，蕨餅使用臺南名產蓮藕粉製作，非一般常見的太白粉，健康取向美味不減！

新書會上，護理部獻上創意蔬果花束、醫療法人同仁送上營養新鮮的蔬果籃，林俊龍執行長為大家簽書時，花蓮慈院營養師也分送精心準備的綠茶水果蕨餅，期待人人加入歡喜茹素的行列。🌱