



台北慈院

# 蔬心植福綠食尚

文／鄭冉曦、張家慈

茹素不僅有益健康，更具有環保意義，為了讓更多人了解茹素益處，台北慈濟醫院自二月五日起至二月二十一日，每週一至週五上午十點於醫院陽光大廳舉辦「蔬心植福綠食尚」蔬食推廣系列講座活動，藉由營養師主講健康講座、茹素同仁心得分享與養生食譜教學等多元形式，向來院民眾傳遞最新穎的蔬食理念。

台北慈濟醫院長期積極推素，透過研究發表、門診衛教及健康講座宣導蔬食對健康與環境的重要性。二月五

日為「營養師節」系列活動的首日，營養科吳晶惠主任表示：「近日天災不斷，就像在提醒我們地球真的很脆弱，愛護地球人人有責，而最能從自身做起的就是『蔬食』，希望藉此活動鼓勵民眾茹素。講座主題多元，此次共有十三位營養師輪番上陣，以不同族群、常見迷思為主軸，進行衛教分享，打破大家對素食的排斥想法。」活動除了邀請營養師進行衛教講座外，亦邀請院內醫護同仁分享自身茹素心得，讓民眾了解現今素食浪潮的崛起



二〇二五年二月五日台北慈濟醫院舉辦「蔬心植福綠食尚」健康講座。攝影／范宇宏



楊灼華營養師鼓勵民眾從彈性素開始，共同為自身健康及愛護地球盡一分心力。攝影／范宇宏

不僅是因為宗教，更有健康、環保和動物友善等多方原因。

首場講座由楊灼華營養師主講，她提到茹素不僅減少土地資源、水資源以及糧食資源消耗，更能減少碳排放，延緩地球暖化；此外，蔬果富含纖維質和植化素，能夠降低癌症、心血管疾病的發生率與死亡率，而蔬食飲食又有全素、蛋素、奶素、彈性素食等不同選擇，楊灼華營養師鼓勵民眾可嘗試彈性素開始，餐食若能選擇，盡量以蔬食為首選，共同為自身健康及愛護地球盡一分心力。醫務部朱家慧同仁現身分享茹素的原因及收穫，指

出茹素是一種選擇，相信對人生會產生不一樣的改變與影響，期待自身經驗能提升更多人的茹素意願。

### 推素護眾生 美味蔬食心潮流

二月十日活動，首先由趙有誠院長分享自身的茹素理念，李盈瑩營養師分享兒童茹素的正確觀念，活動現場亦安排蔬食料理試吃及食譜分享。

趙有誠院長提到：「近期洛杉磯大火、臺南地震等天災不斷，我們應該警惕，身體力行發揮慈悲心，實踐茹素的理想。」趙院長也感謝院內同仁聯合



舉辦為期十三場的系列講座，將蔬食理念推廣給更多人知道，人人共盡一分心力，讓更多人加入茹素行列。

李盈瑩營養師以「兒童茹素營養好」為題，向民眾分享豐富兒童茹素知識，本身是兒童門診營養師的她表示，對於兒童吃素，許多父母及民眾有三大迷思：「沒體力、長不高、易感冒」。然而，只要均衡飲食，了解如何從蔬食中補充足夠的營養，就能破解這些迷思。舉例來說，全穀類小麥胚芽中亦富含「鋅」，對於提升免疫力、降低感冒機率有極大幫助，可作為孩子的日常飲食；若孩子想喝冰涼飲品，建議以蛋白質及鈣含量較高的牛奶或優酪乳為主，取代含糖量高的飲料。最後再搭配充足的睡眠及適量的運動，就是讓孩子健康成長的正確之道。

活動現場還安排慈濟志工鄭環鳳師姊帶來美味的五香芝麻乾拌麵，讓參與的民眾試吃品嚐，體會蔬食之美。謝小姐帶孩子來院就診，順道旁聽講座，她說：「聽完講座後，對於正確茹素的方法更了解，小孩吃素原來也可以很健康，讓我獲益良多。」劉小姐現場吃到了蔬食料理，她分享：「我原本就喜歡吃健康的原型食物，今天品嚐到美味新鮮的蔬食，感受到工作人員的用心，也學習到很多健康飲食的方式，我覺得這樣的活動很棒。」

透過多元的方式推廣蔬食，希望讓更多人了解，茹素並非艱難的選擇，而是一種既健康又環保的生活方式。



台北慈濟醫院李盈瑩營養師分享兒童茹素的好處，破除一般民眾迷思，兒童吃素一樣能健康成長。攝影／盧義泓



台北慈濟醫院營養師團隊推素活動，現場準備五香芝麻乾拌麵供民眾試吃品嚐。攝影／盧義泓



台北慈濟醫院營養科舉辦「蔬心植福綠食尚—減糖蔬易力」衛教講座，趙有誠院長行程再忙，推素不缺席。攝影／盧義泓

## 健康減糖超簡單

二月二十二是營養師節，台北慈濟醫院營養科以「減糖蔬易力（so easy）」為題，舉辦衛教講座，提供民眾新穎的健康知識，亦設計唱跳表演及闖關遊戲，吸引許多人參與。

趙有誠院長推素不缺席，再次向民眾強調素食不僅有益身體健康，也能發揮愛護眾生的慈悲心，呼籲大家共同推廣茹素精神，守護健康也守護環境。

蔬食餐飲現今漸為潮流，因此，擁

有正確蔬食觀念更趨重要。營養科吳晶惠主任指出，為了讓更多人知道吃素的好處，營養科針對孕婦、兒童、洗腎病人等族群或不同病症，自二月五日起連續舉辦共十三場的系列講座，二十一日是最後一場活動，以「減糖」為題，介紹生活中潛藏的含糖食物及正確觀念，為系列講座劃下圓滿句點。

周家琳營養師以淺顯易懂的方式向現場民眾說明「醣」與「糖」之間的差別。她指出，「醣」泛指碳水化合物，為人體體內提供細胞養分及熱量的重



要來源，能夠透過米飯、五穀根莖類等食物取得。而糖分不僅來自甜食與飲料，許多日常食品如醬料、加工食品中也含有隱藏糖分，長期過量攝取可能導致肥胖、代謝症候群、脂肪肝等健康問題，建議成人每日糖攝取量應控制在總熱量的百分之十以下。周家琳營養師提醒民眾在閱讀食品營養標示時，要特別注意「總糖量」與「添加糖」，選擇低糖、無添加糖的產品，養成健康飲食習慣，並介紹全穀雜糧「精製」與「未精製」的差別，建議民眾每日將主食的三分之一替換成地瓜、紅豆或是南瓜，就可以吃得健康又營養。

為了強化民眾對於減糖飲食的觀念應用，活動設置四個闖關攤位，藉由食

物圖卡，讓民眾認識日常飲食中隱藏的糖與醣。家族有糖尿病史的盧女士分享，闖關遊戲的設計讓她印象深刻，原來日常生活中許多食物及飲料的含糖量都非常高，日後會更加留意營養成分中的分量標示，避免過量攝取。另一位蘇女士分享：「遊戲很好玩！可以直接將今天學到的知識應用出來，融會貫通。我很喜愛吃蜂蜜，但是藉由今天的講座，才發現蜂蜜容易對身體造成負擔，之後會提醒自己少吃一些」。

活動特別安排，營養師和大愛幼兒園師生表演「我的餐盤健康操」、「蔬果好健康」舞蹈，藉由簡單易懂的歌詞和旋律，強化民眾對食物種類的認識，提升大家營養均衡的健康觀念。



活動設計闖關遊戲，營養師讓民眾抽取圖卡，並讓民眾判斷圖卡上的食物為「精製」還是「未精製」。  
攝影／范宇宏