

花蓮慈院

# 蔬福慶元宵

文／江家瑜

二月十二日是元宵節，代表農曆新年來到尾聲，按照民間習俗，在這天要提燈籠、吃元宵，花蓮慈濟醫院的「花現蔬福社」社團準備了兩百份紅豆黃金地瓜圓與燈籠要與醫院同仁及民眾歡喜慶祝。與營養科共同推動社團成立的志工室主任顏惠美表示，在這冷冷的天，能讓同仁、病人與家屬，享用一碗熱熱的湯圓，不只應景，也讓更多人發現蔬食帶來的健康幸福。

## 黃金「五圓」點燈祝福

五顆圓滾滾的黃金地瓜圓，搭配熱呼呼的紅豆湯，讓人吃在嘴裡，甜在心裡。正在分裝湯圓的慈濟志工簡寶玉說，這些湯圓是由南投竹山靜思堂的慈濟志工動員製作，使用在地特產地瓜，不僅好消化又彈牙，每碗裝有五顆湯圓，象徵五福臨門，與人結好緣。

短短半小時，兩百份的湯圓與燈籠就全部發送完畢。



二月十二日是元宵節，花蓮慈濟醫院花現蔬福社準備紅豆黃金地瓜圓與燈籠要與醫院同仁及民眾歡喜慶祝。攝影／江家瑜





心導管室的護理師們把握時間來領湯圓與燈籠，他們表示，每逢佳節，醫院都會準備應景的食物，覺得很溫暖很幸福。一位因乳癌住院治療的張小姐說，在團圓的節日，自己得在醫院接受治療，本來有點不開心，但從志工手中拿到湯圓與燈籠，真的很窩心，更增加信心面對治療，希望疾病趕快好起來，回家與家人團圓。

除了享用應景的元宵節湯圓，現場還播放營養科團隊的湯圓DIY影片，讓民眾可以回家自己製作，不僅吃得健康也吃得安心，若是想在家中看教學影片製作，也可以到花蓮慈濟醫院的YouTube頻道，播放清單「料理DIY」裡有各種不同節慶的蔬食料理可參考。

花現蔬福社於去年十月成立，由花蓮慈院院長林欣榮帶頭響應，有超過八十位醫療、護理、醫技及行政同仁的參與。顏惠美主任分享，社團在一月就推出大獲好評的沙拉甜筒，這次在元宵節準備應景的紅豆地瓜圓，接下來社團會在每一個月，推出主題活動，傳遞正確的蔬食觀念，邀請大家以輕鬆的方式培養蔬食習慣，一起發現蔬食帶來的健康幸福。

### 素食補肌力 吃出免疫力

花蓮慈濟醫院營養科團隊慶祝二月二十二日營養師節，在二十一日上午在門診大廳舉辦「二二二營養師 健康FUN 肆玩」活動，帶領民眾自我檢測營養與肌力狀況，原來從手部虎口和小



「這些湯圓是我們南投竹山靜思堂的慈濟志工動員製作，使用在地特產地瓜，每碗都有五顆湯圓，象徵五福臨門，與人結好緣。」攝影／江家瑜

腿圍，就可以觀察是否有肌肉流失或營養不良的風險。另外，營養師也分享癌症病人如何在生活中調整飲食，更精準的補充營養。

二月二十日是營養師節。有感於一般人對於營養師的專業不是很熟悉，營養科團隊提前在二十一日透過慶祝活動，希望讓更多人認識營養師，也從衛教活動中汲取正確的營養知識。營養師楊靜指出，常有民眾詢問該怎麼吃才能避免疾病找上門，其實只要均衡飲食、足夠的熱量、充足蛋白質，就能避免營養不良與維持健康。

楊靜說，依據國民健康署「我的餐盤」均衡飲食的分量建議是每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆蛋一掌心、堅果種子一茶匙，只要吃得健康就能吃出免疫力。其中，蛋白質食物的攝取，豆類排名第一暗藏玄機，豆類包含黃豆、毛豆、黑豆等，完整含有人體所必需的胺基酸，是優質蛋白質的來源，且主要組成成分是不飽和脂肪酸，還可以降低心血管疾病的風險。

「營養足不足夠，該怎麼看？」營養師李安旂分享簡單的自我評估方法，如手比OK，觀察虎口肌肉是鼓起、平坦，還是凹陷，若是凹陷代表肌肉流失有營養不良的風險；也可察看太陽穴，若是太陽穴凹陷，顯示營養不足。

營養師團隊也邀請民眾一起測量小腿圍。李安旂提醒，五十歲以上男性小



花蓮慈濟醫院營養師李安旂分享簡單的自我評估方法，如手比OK，觀察虎口肌肉是鼓起、平坦，還是凹陷，若是凹陷代表肌肉流失有營養不良的風險。攝影／江家瑜



腿圍小於三十四公分、女性小於三十二公分就有營養不良、肌少症的風險。不少人表示這是第一次學習到這樣的檢測方式，只要量小腿圍就可以了解肌力與營養狀況。

七十歲的林小姐說，她已吃素三十五年，這次學到如何透過簡單的肌力檢測評估自己的營養狀況，並表示平常

也透過固定運動來維持健康，「希望自己未來能夠健康長壽，不給家人增加負擔。」

正在治療乳癌的蕭小姐則表示，透過營養師的講解，了解到豆類蛋白質的營養價值，現代人愈來愈重視健康，營養師的專業顯得更加重要，透過正確的营养攝取，能夠減少藥物依賴，維持



營養師邀請民眾測量小腿圍，了解自身肌力與營養狀況。攝影／江家瑜



花蓮慈濟醫院營養科團隊帶著民眾一起跳〈我的餐盤挖ㄟ飯菜尚健康〉，加深正確飲食觀念。攝影／江家瑜

健康的身體。

李安旂也分享「精準營養」的概念。她指出，隨著醫療科技進步，營養不再是傳統的「大鍋炒」模式，而是講求個人化與精準化，根據每個人的健康狀況與生活習慣，量身打造營養計畫，特別是正在接受治療的癌症病人，可能因副作用影響食欲與營養吸收，可諮詢營養師選擇適合的營養補充品，

幫助他們維持體重與肌肉量，進而提高治療成效。

營養科團隊除了在醫院內，負責住院病人的餐食、為病人提供營養評估與開設營養諮詢門診之外，在社區居家訪視、鄉鎮巡迴門診，也都能見到營養師的身影，為民眾提供專業的營養建議，陪伴民眾走向更健康的生活。👉