



# 蔬食健康護地球

## 營養科獲健康行動最佳創意獎

文、攝影／吳宛霖

為響應聯合國氣候大會《氣候與健康宣言》，十月十八日、十九日於臺北華山文創園區舉辦「二〇二五健康永續行動暨蔬食生活市集」，花蓮慈濟醫院受邀為推素行動支持夥伴，營養科團隊和慈濟志工設計蔬食點心分享，鼓勵民眾嘗試美味蔬食。營養科更設計互動小遊戲，推廣素食的營養與減碳，喚起民眾健康意識和對花蓮農業的關懷。

十九日上午十點，花蓮慈院內科部副主任暨心臟內科主治醫師張懷仁醫師專題分享「藥食同源：全植物飲食，健康永續的最佳處方」。張懷仁醫師不只在臨床照護病人，也長期投入醫

學及素食研究，並親身實踐科學蔬食。他指出，膽固醇是造成身體發炎反應，粥狀動脈血管硬化的危險因子。大家常說「好心腸」是正確的，腸道健康和心腦緊緊相連，沒有好的腸道就無法擁有好的心臟。

臺灣人愛吃雞蛋，尤其紅肉和蛋經過腸道菌代謝後會產生氧化三甲胺，和膽固醇一樣會造成動脈硬化、腦中風和心臟衰竭。但黃豆和大豆蛋白的蛋白質甚至高過肉類，與雞蛋相當。依據美國與臺灣的健康前瞻性研究數據顯示，素食者有較低的血壓和血糖，發生腦中風的機率下降百分之六十以上。張懷仁醫師也以自身實踐全植物



花蓮慈院內科部副主任暨心臟內科主治醫師張懷仁，在二〇二五健康永續暨蔬食市集帶來「藥食同源、全植物飲食的科學實踐」專題演講。



花蓮慈院營養科設計「彩蔬蘋果芋泥捲」獲得健康行動低碳蔬食組「最佳創意獎」肯定。營養科主任劉詩玉（左）和廚師莊淑倩（中）代表受獎。



二〇二五健康永續行動暨蔬食生活市集，花蓮慈院受邀成為推素行動支持夥伴，連續兩日由營養科團隊和慈濟志工設計蔬食點心分享。

飲食鼓勵大家，全穀類加豆類可以提供完整蛋白質且不含膽固醇，正確選擇蔬食不會營養不良，還能攝取更多樣的營養價值，讓自己的健康永續。

緊接著，大會表揚推廣蔬食餐桌，用心詮釋「美味與環境」共生的蔬食競賽得獎作品。主辦單位從超過五十道菜肴，最終選出九道獲獎作品。花蓮慈院營養科團隊以「彩蔬蘋果芋泥捲」獲得低碳蔬食組的最佳創意獎。

花蓮慈濟醫院營養科團隊設計「彩蔬蘋果芋泥捲」的初衷，是希望能幫助〇四〇三大地震後的花蓮農友，選用吉安鄉南華村盛產的芋頭降低油脂含量，保留芋頭與餡料的原始香氣和鬆軟口感，減少過多熱量攝取，也能增加飽足感，讓這道料理兼顧健康與美味，並且減少動物性廢氣的排放，傳遞友善環境的理念。推動素食營養與減碳觀念，也希望喚起民眾在飲食



營養科團隊「彩蔬蘋果芋泥捲」選用花蓮盛產的時令芋頭為內餡，減少過多熱量攝取，也能增加飽足感，兼顧健康與美味。圖／花蓮慈院營養科提供

的健康意識和對花蓮農業的關懷。

連續兩日的市集活動，慈濟北區志工也端出拿手的炒米粉結合豆包、毛豆，讓民眾品嚐營養均衡的美味蔬食，同時呼應大會主題，將永續落實於生活中，蔬食不僅是關於怎麼選擇飲食，也是支持永續的生活態度。