



# 健康挑戰， 蔬食最佳

Health Challenge,  
Be Vegetarian Diet

◆ 文 | 陳佳蓉 大林慈濟醫院護理部主任

回顧 2019 年歲末至今，新型冠狀病毒（COVID-19）所造成的疾病開始對全球產生重大的影響，為了阻斷病毒傳染途徑，執行各項防疫措施，如勤洗手、戴口罩、維持適當社交距離等，並鼓勵普遍接種疫苗，提倡蔬食，以提升民眾免疫力，我們徹底改變了原有的生活型態，以期降低病毒對人體危害的影響程度，求快速、有效控制疫情，讓民眾「安心、安身」免於憂慮。全球受疫情侵擾近 3 年期間，有些挺不過疫情而喪失性命的民眾，也有些家庭因疫情失去了摯愛的親人，無法好好與親人別離的痛，百業蕭條衝擊著生活經濟，許多商家熬不過這波疫情，紛紛倒閉或退場，在在對身心產生重大衝擊。2020 年證嚴上人在晨間人文講座或與志工溫馨座談當中，不斷對全球慈濟人呼籲倡議「大哉教育，食事為大」，教導社會大眾控制口欲的同時又能滿足食欲，成為全球慈濟人共同的課題。

多位營養專家與環保人士也倡議以蔬食愛地球，可以達到防疫健身的作用。新冠疫情襲捲全球的這些年，也有研究顯示蔬食對於防疫健身具有正面意義。臺灣素食營養學會祕書長、輔仁大學營養科學系副教授邱雪婷也指出，一篇發表在英國胃腸病學會醫學期刊《Gut》的研究，當中發現健康的植物性飲食者感染 COVID-19 的風險降低了 9%，而即使染疫，重症機率也減低了 41%。也有許多名人士紳表示，認識蔬食是未來全球的趨勢，進而接受蔬食，或是漸進式的改變飲食習慣，少吃肉多食蔬菜，除了為地球盡心力，也為自己身體健康奠定質變更好的基礎。時代變遷，如今談論素食不再如過往刻板印象，認為是專屬

某些宗教團體或傳統習俗的樣態，近幾年來，因著環境保護、維護健康與愛護動物等議題，成就不少年輕世代願意從肉食轉型素食。根據報章報導，臺灣素食人口約超過三百萬人，素食觀念與環境相較許多國家地區先進與友善，然而肉食總量卻也相當可觀。根據農委會 2018 年數據資料顯示，國人每年人均食用豬肉與家禽約 70 公斤，遠高於鄰近的日本、菲律賓等國。

地球暖化，全球氣候嚴重變遷，保護地球刻不容緩，素食是最快速而有效的行動之一。為了影響更多人響應素食，已有一群年輕慈濟人把無肉飲食變「潮」化，同時運用了更多元、更適合時下年輕族群的方式推廣。在一次機緣下，經宗教處邱國氣師兄推薦，獲悉有個「吃播，用肚子翻滾素的花蓮」社群媒體直播，正積極散發擴散素（蔬）食護健康的正能量，號召對環境保護、維護健康與愛護動物議題感興趣的民眾一起倡議與響應。在大林慈濟醫院，從林俊龍執行長開始直至林名男副院長，二位主管一直是我們綠能、環保、茹素與蔬食愛地球的先鋒，林副院長更表示人類與動物各自都會受到病毒的感染，人類殺動物、吃動物，可能造成病毒交流，基因重組，產生新的病毒株；若想杜絕人畜共通傳染病，蔬食是很好的選擇！在林副院長帶動支持下，家庭醫學部張宏偉醫師與人文室團隊、營養師團隊也合力推動全院「健康挑戰 21 日」活動，在院內成功帶動話題與風潮，我們即將於 8 月 1 日推出轟動的第四梯次。

護理部推動素食，初始從每個護理站準備一道素食活動開始推展，再由幾位副主任於「朵朵蓮花品書會」當中帶動；防疫限制訪客探病期間，也推動代訂素（蔬）食服務。誠如大家認知，護理同仁在醫院體系當中人數占最多，臨床照護病人全日全時不間斷，最貼近病人與陪病家屬，我們也都非常清楚，調整或改變飲食習慣，著實不容易！以往，在臨床，護理師很難去向病人與家屬談素、勸素，而這波世紀災難的疫情，帶給我們勇氣，掌握這個契機，對病人與家屬提出蔬食對健康與環境好處的認知，逐步讓病人接受並認同素（蔬）食能促進健康並以展開行動為目標。個人參與「健康挑戰 21 日」三梯次了，每梯次圓緣都替能得到好效果的夥伴開心，而自己雖然一直還達不到減重的好效果，但仍不氣餒地繼續參與，因為在每梯次的 21 日當中，不僅感覺精神變好，更覺輕安自在，檢驗數據更呈現「令人感到希望」的變化！不僅個人有感，家人有感，心境都飛躍起來。投身護理照護工作的我們，一起期勉先照顧好個人身體健康，從參與「健康挑戰 21 日」開始，「大哉教育，食事為大」，我們一起努力，加油！ ☺