



慈濟護理人員對於素食的理解及經驗

About the Cognition and Experiences of Vegetarian Diet of Nurses in Tzu Chi Hospitals



■ 文 | 林詩淳 大林慈濟醫院護理部督導

近幾年來新聞報導不少歐美名人為了身體健康或減碳救地球而掀起一陣陣素食風，今年七月金球獎頒獎典禮的晚宴，也請一千多位影星享用植物性飲食的餐點，表達全球藝人關注地球暖化，以素食挺環保的行動。

慈濟醫療志業體從 1986 年花蓮慈濟醫院啟業開始，到後續總共七家慈濟醫院、一家診所，至今都是提供素食飲食，也對病人及家屬宣導在院內的素食飲食，設在醫院的便利商店、餐廳及咖啡廳也都只提供素食。所以，本期由大林慈濟醫院護理部主導的封面故事，想藉此了解護理人員對於素食飲食的認知與經驗，進而作為日後素食與健康管理相關活動的參考。

本期電子問卷發送給所有慈濟醫院護理人員，共回收 1,128 份有效問卷。

不殺生的慈悲感， 蔬食有助情緒穩定

本文中的「素食」，定義包括：純素、蛋奶素、植物五辛素。全世界 79 億人口中約 3.75 億人素食，比例不到 5%；素食比例最高的是印度，約 31%；臺灣的素食比例是全世界第二高，根據不同資料出處約 10-13% 之間，素食人口數約 300-330 萬。

那麼慈濟護理人員的素食比例呢？問卷結果是 11.7%，其中有 1.2% 是胎裡素。大致跟整個臺灣的素食比例相當；如果把年齡層主要介於 20-60 歲列入

考量，慈濟護理人員的素食比例或許較全臺灣相同年齡層略高，當然這只是推測。

針對茹素的護理人員（樣本數 132 人），詢問大家吃素以後的生理或心理變化，比例最高的是「減少殺生，覺得自己變得比較慈悲一點」43.9%，其次是「情緒較穩定」34.8%，接下來為「皮膚變得較有光澤」及「改善慢性病的數據值，如：膽固醇、低密度脂蛋白、尿酸、血糖、血壓等」同樣為 24.2%。也有人覺得有助於體重控制、精神狀態變好。

但也有少數人吃素後有不好的現象，如：短時間內變胖、體力變差、一下變太瘦等。所以，改變飲食習慣，也要有正確的營養概念，保持均衡，才能讓素食發揮促進健康的效果。

訪問了幾位大林慈院的護理同仁，小慈說她吃素兩年了，「臨床工作壓力太大，輪三班日夜顛倒，我就會用吃來紓壓，點熱量很高的速食品來補償、犒賞辛苦的自己，很常吃宵夜，結果體重急速上升，身材已經『走山』，感覺呼吸都變成負擔，再下去不是辦法，所以我就換成蔬食飲食，加上運動，幾個月下來體重就降了 5 公斤，身體變輕盈，心情也感覺很清爽！」

但是也有護理師跟我說，她本來因為醫院推素而決定入境隨俗而吃素，可是主要以大豆食品為蛋白質來源，她說：「對我來說，豆味太重！實在是吃不習

慣。」過了一段時間，就沒辦法再繼續素食飲食了。

維護動物生命權， 減碳又健康的飲食方式

接著請問所有慈濟護理人員對於蔬食飲食的理解，超過 50% 的依序為「減少碳足跡」68.8%、「不殺生，維護動物的生命權」65.9%、「正確均衡的蔬食有益整體身體健康」58.3%；其次是

「避免極端氣候以減少天然災害發生」44.9%、「降低中風及心血管疾病風險」37.0%、「降低中風及心血管之外其他慢性病的風險」34.3%；降低罹癌風險、減少肥胖的比例只有不到三成。

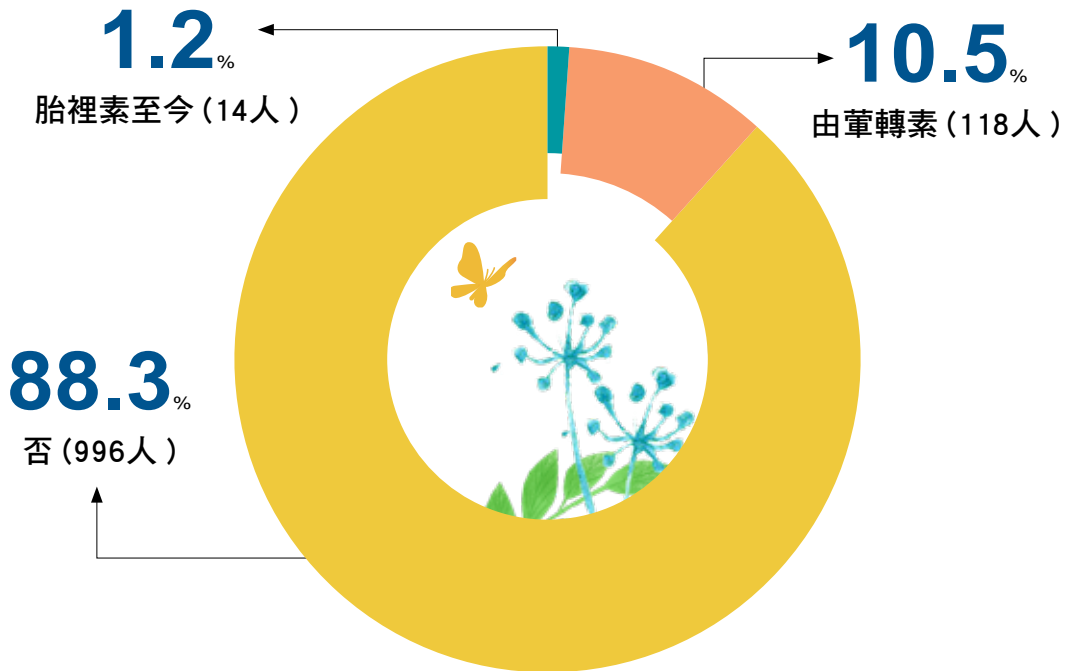
雖然護理人員選擇理解素食優點的第一項是減少碳足跡，但相對於慈濟基金會及慈濟醫療志業各醫院多年來不遺餘力的推動環保減碳節能與素食的理念與行動，不到七成的比例，其實是有點

問卷基本資料統計

性別	人數	%
女	1,054	93.4
男	74	6.6
總計	1,128	100.0
年齡	人數	%
≤20歲	5	0.4
21-25歲	297	26.3
26-30歲	234	20.7
31-35歲	145	12.9
36-40歲	127	11.3
41歲以上	320	28.4
總計	1,128	100.0
職務別	人數	%
護理師／士	865	76.7
副護理長	32	2.8
護理長	61	5.4
督導及以上	19	1.7
個管師(功能小組)	50	4.4
專科護理師 (含資深護理師)	101	9.0
總計	1,128	100.0

目前醫院服務年資	人數	%
≤1年	142	12.6
1.1~2年	107	9.5
2.1~3年	105	9.3
3.1~5年	172	15.2
5年以上	602	53.4
總計	1,128	100.0
工作科別屬性	人數	%
內科	189	16.8
外科	159	14.1
小兒	36	3.2
婦產	49	4.3
急重症	199	17.6
功能小組	18	1.6
血液透析室	47	4.2
手術室	78	6.9
門診	200	17.7
心蓮	28	2.5
行政	21	1.9
精神科	36	3.2
其他	68	6.0
總計	1,128	100.0

1) 您認定自己是素(蔬)食者? (N = 1,128, 單選)



低，預期至少會有八成的選擇比例。目前推論是年資較淺的護理師忙著在臨床立足，可能對於臨床以外的資訊尚未吸收了解。幸好對於素食有助於降低疾病風險的認知，也逐漸形成。

近年來因應氣候變遷及地球暖化的減碳節能及素(蔬)食有益健康的實證日增，國際組織紛紛推動蔬食或植物性飲食。許多研究證實，已建議大量攝入植物性食物，如水果、蔬菜、全穀物、堅果和豆類來預防心血管疾病、癌症及第2型糖尿病等慢性疾病的風險，其中實證數據也提到植物性食物對於預防慢性疾病的膳食飲食最佳攝取量多寡也有建議，包含水果和蔬菜攝入量約為 800 克

／天、全穀物為 225 克／天，及堅果 15-20 克／天。另外，文中也提到這些飲食與流行病學的研究的結果一致，例如：增加水果和蔬菜的攝入量可以降低患冠狀動脈疾病和中風的風險；全穀物與降低患冠狀動脈疾病和第2型糖尿病的風險有關；大量攝入堅果與降低患冠狀動脈疾病的風險有關；大量攝入水果和蔬菜可降低患多種癌症的風險。言而總之，素(蔬)食飲食對健康有著舉足輕重的關係。

40% 彈性素食，多吃蔬果促健康

雖然全部只有一成多的護理人員素食，我們請問所有護理人員的生活經

2) 您吃素(蔬)食後，自覺的生理或心理的變化？(N = 132，複選)

減少殺生，覺得自己變得比較慈悲一點 43.9%



情緒較穩定 34.8%



皮膚變好有光澤，如：痘痘變少 24.2%



改善慢性病的數據值：如膽固醇、低密度脂蛋白、尿酸、血糖、血壓...24.2%



容易有飽足感、好消化，有助於體重控制 15.9%



改善失眠問題，精神狀態變好 10.6%



短時間內變胖 7.6%



體力變差、頭暈 6.8%



短時間內變得太瘦 3.0%



其他 11.4%



3) 您理解蔬食飲食有哪些好處？(N = 1,128 , 複選)

減少碳足跡 **68.8%**

不殺生，維護動物的生命權 **65.9%**

正確均衡的蔬食有益整體身體健康 **58.3%**

避免極端氣候以減少天然災害發生 **44.9%**

降低中風及心血管疾病風險 **37.0%**

降低中風及心血管之外其他慢性病的風險 **34.3%**

降低罹癌風險 **28.9%**

減少肥胖 **25.9%**

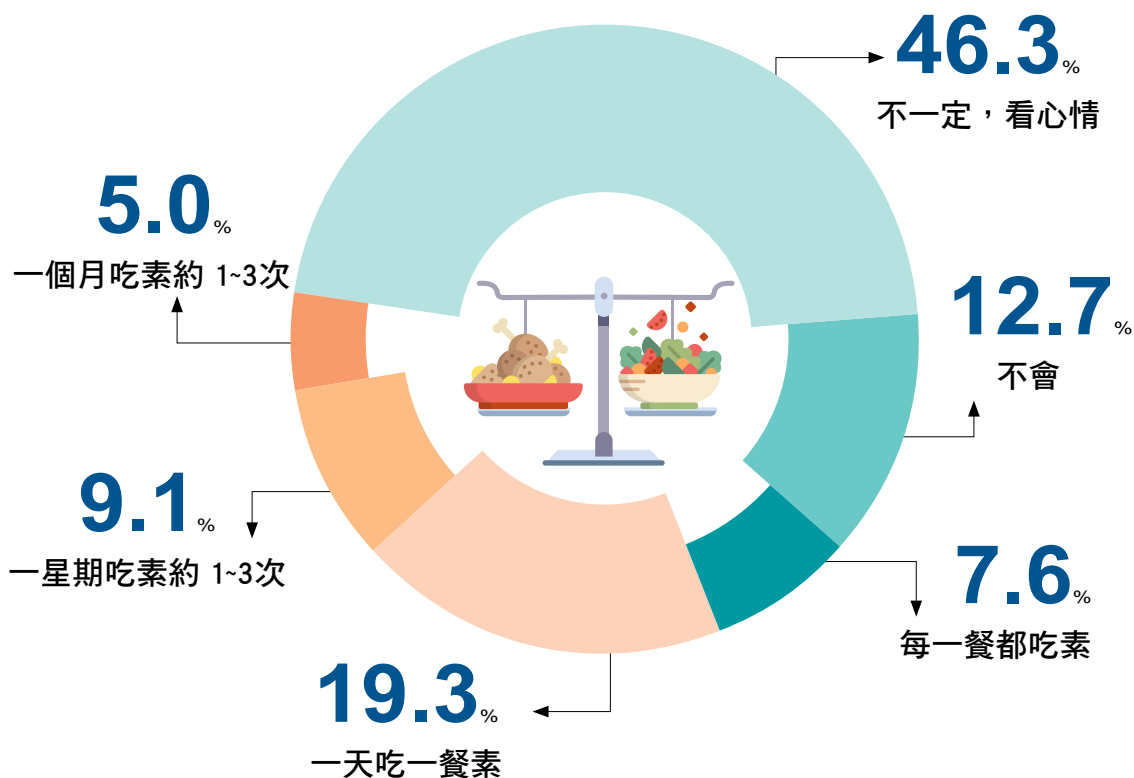
身體耐力變好 **14.3%**

確診 COVID-19時
轉為中重症的比率降低 **10.9%**

其他 **1.0%**



4) 根據您的經驗，去餐廳外食或點外送時，會選擇蔬食的比例？ (N = 1,128 ， 單選)



驗，去餐廳外食或點外送時會選擇蔬食的比例。把每餐、每天一餐、每週、每月願意素食的比例加總，有 41.0% 的護理人員願意接觸素食，另有 46.3% 同仁選擇「不一定，看心情」，只有 12.7% 很篤定的說不會選素食。

《天下雜誌》在 2020 年開年的一篇文章說「為了你的健康，今年最該做的事，就是多吃蔬食」，文中也提及一個飲食名詞「彈性素食」(Flexitarian Diet)，就是彈性 (Flexible) 和素食 (Vegetarian) 的組合字，原則上就是為了

健康而多吃蔬果少吃肉的飲食方式。另有媒體報導 2020 年統計彈性素食的人口占全球 42%。比較起來，慈濟護理人員的彈性素食比例又較全球更高了，因為只要不排斥素食，就有機會！

護理同仁因為臨床工作繁忙，往往上班中途用餐時間也是簡單方便處理，大多會到員工餐廳打餐，下班後不是自己煮就是到外面用餐，但可能在醫院推廣素食飲食及長期在素食飲食環境風氣渲染之下，以往不會想到點菜素 (蔬) 食飲食習慣，也會列入選擇考量。

5) 醫院舉辦那些推廣素(蔬)食的活動，您會覺得很有吸引力想去參加？ (N = 1,128，複選)

慈懿日聚會，由懿德爸媽準備素(蔬)食餐點 **63.3%**

蔬食減重保證班，找回健康、重塑窈窕體態 **27.5%**

健康挑戰 21天植物素活動，
由營養師設計菜單提供的餐盒 **22.3%**

請知名大廚來院區開課，
教大家如何製作簡單好吃的素(蔬)食餐點 **21.9%**

醫院舉辦素(蔬)食料理比賽，
可以展現下廚功力 **8.0%**

其他 **6.8%**



其實，近年來人們開始注重健康及養生風氣，素(蔬)食飲食也深受愈來愈多人喜愛及選擇考量之一，坊間餐廳開始供應多種蔬食菜單提供顧客選擇，素食不再是單一口感菜色，或是以多鹽多油、加工食品烹煮，為迎合及吸引更多

顧客，業者開始逐漸開發既健康又好吃美味的素食飲食，許多便利商店、餐廳也投入素食餐點的開發。在疫情期間，不少人也學習在家用 YOUTUBE 或其他網路平臺學習在家烹煮米其林美食般的素(蔬)食飲食。

懿德日的佳肴好評， 減重塑身也有吸引力

從問卷結果得知，護理人員仍普遍可以接受素（蔬）食飲食，那麼，醫院舉辦哪些推廣素（蔬）活動，會覺得很有吸引力去參加呢？

回答第一順位是「慈懿日聚會，由懿德爸媽準備素（蔬）食餐點」63.3%，接下來是「蔬食減重保證班，找回健康、重塑窈窕體態」27.5%，第三高比例是「健康挑戰 21 天植物素活動，由營養師設計菜單提供的餐盒」22.3%，緊跟著是「請知名大廚來院區開課，教大家如何製作簡單好吃的素（蔬）食餐點」21.9%。顯然慈懿日聚會除了有懿德爸媽關心之外，可口佳餚美食的素（蔬）食料理也深得護理人員喜愛。

至於要同仁自己下廚展功力的活動，比例就較低，或許大家都比較想吃現成的美食，不想再花力氣自己做菜了。

勸素推素，多元菜色美食力

由於新冠肺炎肆虐全球已超過兩年，疫情仍揮之不去，證嚴上人提醒我們茹素是防疫最佳法則，大林慈濟醫院也積極推素勸素。醫院提供經由營養師設計既營養又健康美味的素（蔬）食料理，例如：為了順應市場上多元化飲食型態，營養師會設計素食韓式部隊鍋、焗烤義大利麵、焗烤彩椒佐白醬披薩、素食鹽酥雞等等菜色。每次院內公告菜單，就讓人食指大動，同仁會討論今天要不要去打餐，而當天的員工餐廳就會大排長

龍，看到當天廚房阿姨就忙進忙出，這就是素（蔬）食的魅力所在。

當然不是每天都都有這種特餐福利。同仁表示若看到頻繁出現的湯湯水水的菜色，就興致缺缺，會放棄打餐，改訂外食。所以素（蔬）食飲食如何作的迎合同仁的喜愛，真正考驗著我們的營養師。

「健康挑戰 21 天植物素活動」是慈濟醫院與社區志工共同推廣的活動，有參加的護理同仁回饋，既能成功減重，代謝項目的檢驗值也下降至正常值，感覺自己身心健康，能量加分。正因為這樣的活動讓同仁在活動結束後繼續保持茹素飲食習慣，也會分享給周遭的家人及同事朋友，勸導茹素飲食，並推廣茹素的優點，做到身體力行，除了幫助自己之外也讓地球淨化一下。總之，可以先從多蔬食、減少葷食開始，慢慢進展到一週 3、4 天或一天一餐素（蔬）食，讓我們一起健康茹素吧！

參考文獻

- Aune, D. (2019). Plant foods, antioxidant biomarkers, and the risk of cardiovascular disease, cancer, and mortality: a review of the evidence. *Advances in Nutrition*, 1, 10(Suppl_4):S404-S421.
<https://doi.org/10.1093/advances/nmz042>
<https://www.cw.com.tw/article/5098707>
<https://ubrand.udn.com/ubrand/story/12116/5829904>
<https://www.foodnext.net/news/industry/paper/5593576776>