

用素食抵抗歲月侵蝕 我的餐盤聰明吃

劉秀觀／楊岳霖

選文觀點

慈濟基金會針對環保志工的健康促進的行動，延續2020年「疾病管理」、「預防保健」，2021年課程目標「均衡飲食」針對環保站志工供餐煮食進行營養教育。

TZU CHI FOUNDATION

證嚴上人開示：「長者就要做一個『長照』別的人。」因應臺灣進入高齡社會，慈濟基金會宗教處落實上人期盼長者在地安老的理念，致力在各地環保站推動環保志工的健康促進工作，透過一系列的課程規劃，讓長年辛勤付出的志工，擁有優質的樂齡生活，共同永續的照亮別人。

4月17日下午，在桃園靜思堂首次舉辦「慈濟志工均衡飲食培訓課程」，除邀請臺北慈濟醫院趙珮婕營養師前來分享「營養篩檢與評估、素食均衡飲食、供餐衛生安全管理及菜單設計」共有二百一十五人參與。

◎拒絕肌少症 均衡飲食是關鍵

延續去年（2020年）「疾病管理」、「預防保健」已落實在各環保站，為環保志工定期測量血壓、追蹤健康；今年（2021年）課程目標為「均衡飲食」針對環保站志工供餐煮食進行營養的教育。

課程中，趙珮婕營養師特別提出，老人容易跌倒的原因，大都是肌肉量不足而造成「肌少症」，均衡飲食是避免肌肉流失的關鍵，而每一餐都是一次選擇。她還現場示範，自我測量小腿圍、上臂中圍、十五秒坐站、手握力等檢測。護理師柯素貞說明，女姓小腿圍小於三十三公分，即為高風險的肌少症，平日可做深蹲、寶特瓶舉手等增肌的運動，拒絕肌少症！

「老人衰弱不是病，而是一種症狀，它是可以回復的。」趙珮婕說明之餘，現場也發給大家兩張篩檢表，一張迷你營養評估（MNA）、一張衰弱評估（SOF），並提醒要注意「體重下降、疲倦無力、走路慢、活動量少、心情低落、生活無法自理」這六大危險衰弱的警訊。人人都可自行檢測，瞭解健康狀態，進而及早補充均衡的營養。

◎我的素食餐盤 聰明吃更健康

「吃素，會鐵質不夠嗎？」不會！從植物也可攝取足夠鐵質。針對一般民眾常有對素食的疑慮，趙珮婕用衛福部健康署「我的餐盤」口訣歌為基礎，提出素食營養攝取的口訣：「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。」讓大家一目了然學習均衡攝取六大類食物與份量。她並建議全素者可以芝麻、方豆干、板豆腐補充鈣質；食用高鈣之蔬菜，如紅莧菜及芥藍菜；透過膳食纖維穩定血糖，優先攝取非精製全穀雜糧類，以及來自於豆漿、豆包及蛋類之優良蛋白質，也建議選擇多樣化油脂，如芥花油及苦茶油。

趙珮婕進而提醒食材中較易混淆的品項，如：花生醬、酪梨、芝麻皆為油脂類；蓮子、豌豆仁、皇帝豆、栗子、菱角為澱粉類；以及終結豆腐與青菜一起食用容易腎結石的迷思；也分享吃素小撇步，如煮豆類需先浸泡、菜類的硬皮和根先去掉再進行烹調等，避免易脹氣吃得更健康。

「吃素要如何吃得健康，開菜單、煮食的人也是重要的關鍵。」此次也有很多香積志工專程來學習菜單的設計，了解多元食材營養及搭配，有助於日後開立菜單時，更能顧及均衡營養；也學習到減少高溫熱炒的烹調方式，讓環保站的長者能健康茹素。

經過一系列的課程洗禮，志工們收穫滿滿，紛紛計畫要將今日所學帶入環保站及家庭，未來在茹素的過程中，除了養成均衡飲食及規律運動，也更懂得自我保健及照顧，持續攜手為地球盡心力。

TZU CHI FOUNDATION