

志工守護大地健康 慈濟守護志工健康

陳美慧

選文觀點

很多人迷失素食飲食會營養失衡，慈濟醫院營養師正確地指出要健康均衡飲食和規律運動；慈濟基金會宗教處負責環保推展組，建置「健康關懷系統」，要照顧環保志工的健康。

「素食飲食是不是很容易營養失衡？」這是很多人的擔心。九月十日上午，慈濟新店靜思堂舉辦「素食均衡飲食培訓」，課程內容豐富又多元，包括「素食均衡飲食」、「營養篩檢與評估」、「營養篩檢與評估系統教學」、「菜單設計及備餐安全」，讓參與課程的環保志工和香積志工了解素食也可以吃得很健康。

素食飲食健康餐盤

近年來，國民健康署推廣「我的餐盤」概念，希望大家每天進食記得均衡攝取營養，注意份量。臺北慈濟醫院營養師李睿宇以「我的餐盤」概念為基礎，分享素食者可透過那些食物，攝取各類營養素，照著餐盤六口訣「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、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」來進食，可以吃得美味又健康。

今年見習的志工賴月嬌，收穫滿滿地說：「六大類的素食餐盤，更加證實了素食的營養素甚於葷食。像毛豆、黑豆製品就是優質蛋白的來源，足可取代肉類製品，建構並且強化肌肉。」

臺灣已邁入高齡社會，二〇二五年即將邁入超高齡社會，如何因應預防？如何讓長者身體維持健康生活有品質？營養師王嫻棋透過營養評估量表的六個問題，說明「營養篩檢與評估」的重要。王嫻棋說明體位量測正確方式，學員拿出布尺仔細的量測，不時提出問題，營養師有問必答，解惑釋疑。

人隨著年齡漸增，肌少症風險也隨之升高，長者如果輕忽保健，最終所付出的代價有可能是長期的臥床，絕對不可輕忽。民以食為天，藉由MNA-SF（營養評估量表）和SOF（五次坐站測驗的衰弱評估量表）更認識自己，進而了解吃什麼類別的食物，對健康很有幫助。王嫻棋強調，評估表單務必填寫身高和體重，才可以從體重瞭解長者的身體狀況。

顧好健康 慧命有根

證嚴上人最關切常年付出、擔起保護大地使命的環保菩薩身體的健康，慈濟基金會宗教處負責環保推展組的同仁洪煒翔說明環保志工健康促進計畫的實施，目標是照顧環保志工的健康。

為了能瞭解環保志工健康狀況，建置「健康關懷系統」是基本的要務，洪煒翔說明評估表單填寫方式，請承擔上傳的志工，填寫務必清楚詳實，並以尊重個人意願為主，持續追蹤關懷長者。

「要做慈濟事，就要先照顧好自己的身體；要有健康的身體，就要規律運動加上

均衡飲食。」文山區志工曾美華上完課程收穫頗豐，她認為和家人在家用餐，每餐按六大類營養素規劃、變換菜色，一家人都會很健康，有健康的身體，就可以做想要做的事，也可免於因一人生病，拖累全家人之苦。

新店區志工王淑華開心的說：「今天學會量小腿圍、臂中圍和如何檢測肌耐力，可以幫環保志工做基本的檢測。」同時她也學會了進入「健康關懷系統」，幫環保志工鍵入基本資料，記錄血壓和三餐飲食等，對年紀大的環保菩薩，能防範疾病於未然，病痛減少、身體健康，做慈濟事就會做得很歡喜。

臺灣疫情反覆，生活難以回到正軌，上人慈示「茹素乃防疫靈方妙藥」，人人透過均衡飲食，保有健康身體，一起加入做好事的行列，做到老老老。