



守護健康 加素行動



文、攝影／謝明芳



為了保護環境，茹素也成為熱門的訴求。大林慈濟醫院職業醫學科主任葉昌明茹素近二十年，讓自己的低密度膽固醇常維持在心血管疾病的標準七十以下。他在看診時總是分享茹素保持健康的經驗，有的糖尿病患者在改變飲食後減少用藥量，有的甚至可以停藥。

葉昌明醫師是慈濟大學醫學系第三屆畢業，學生時期因接觸佛學社團，經常都吃學校餐廳提供的素食，一方面地點較近較方便，因此變得較少吃到葷食。他第一次感受到素葷食對身體的影響，是在大一、大二的十公里路跑，大一那一年他以素食為主加上平日的鍛鍊，順利跑完十公里；大二那一年，他以葷食居多且少了運動練習，差一點無法達成學校規定要在一個半小時內跑完全程的目標。

大四開始，葉昌明在校都吃素，但回到家因為不好意思跟父母提起，所以還是吃葷。有一天，他在家裡吃雞腿時，突然吃到一塊構造很奇怪的物質，他突然想到，人會得癌症，那麼動物會不會得癌症？人吃了罹癌的動物後會變成什麼樣子？也許會消化掉？但心裡總覺得毛毛的，於是決定從此吃素，並且向父母表達吃素的想法。

成為「素食主義」者之後，葉昌明感覺到生理、心理的耐力變得比較好，他提及小時候容易暴怒，吃素以後不會易怒；生理方面，他的感冒次數變少，即使得了感



冒，也常會在一、兩天後就好轉。尤其住院醫師階段，他時常因值班而晚睡或沒睡，當時常常因值班加上上班會撐到三十二小時不睡，但仍保有體力。

葉昌明成為主治醫師後，受到慈濟醫療志業執行長暨心臟內科醫師林俊龍推廣素食的影響，他也試著在診間向病人勸素，鼓勵病人多吃蔬菜水果，減少動物性蛋白質、脂肪的攝取。葉昌明說明，他有一位六十歲左右的老病人，有輕微糖尿病，但在一、兩年內因應酬多、飲食沒控制，血糖已控制不下來，需要施打胰島素。由於有查到論文顯示素食對糖尿病也有好處，故建議他吃素，病人改變飲食後，血糖值逐次下降，糖化血色素 (A1C) 回到六點多，他原本要吃三種藥且已達最高劑量，也逐漸減至只需服用一種複方藥早晚各半顆。

另一位年輕患者，糖化血色素落在約十一至十二之間的危險值，葉昌明建議他多吃蔬菜、少吃動物性食物，他的飲食變清淡，加上運動後，藥量一直減量，到後來糖尿病好轉，不必再吃藥。



葉昌明指出，自己多年來的低密度膽固醇都維持在六十到七十幾的正常值，約是心血管疾病標準的七十以下。《二〇一九年加拿大飲食指引 (Canada's Food Guide)》歸納出人們一日的飲食建議，蔬菜水果要占二分之一，四分之一全穀類，四分之一蛋白質，而蛋白質又以植物性蛋白質為主，證實多蔬食對健康的幫助。🌱