



關山

十一月二十日

響應蔬食力行環保 募愛護大地

關山慈濟醫院為關心民眾健康，發起響應蔬食活動，十一月二十日上午，血液透析室與楊雅琳營養師合作蔬食衛教。茹素多年的腎臟內科吳勝騰醫師，以醫學角度說明吃素的益處，腎友連先生也分享「茹素與運動」的保健之道。

「我從大學就開始吃素，四十幾歲時發現有腎功能不佳的問題，當時的主治醫師擔心我洗腎貧血，因此建議我平

時可以吃一些肉，所以我在一、三、五洗腎這三天選擇吃素，其他四天也儘量減少吃肉，因為我們有幾個問題，水分太多會水腫會喘，磷太多會全身發癢，鉀太多心臟會亂跳，這些我都親自經歷過，非常不舒服。我覺得比較有效的方法，第一個是毒素要少吃，我們吃的量不能太多，所以品質要好，肉類容易發臭腐敗，雖然能提供某些營養，但也把毒素吃到體內，所以我選擇素便當，可以同時吃到多種食材和營養，少量但豐富。」維持吃素的習慣和規律運動，讓連先生擺脫洗腎造成的頭暈、嘔吐、疼痛等不適。

吳勝騰醫師補充說明，洗腎的病人除了面臨身體氧化的壓力，身體發炎指數



血液透析室與楊雅琳營養師
合作舉辦蔬食衛教，讓腎友
了解「蔬食護腎」的益處。



關山慈院與慈濟基金會共同舉辦蔬食環保活動，配合各種健康議題和募心活動，以趣味闖關方式鼓勵民眾響應。

也較高，若能在飲食中增加含有抗氧化物質的蔬食，包含維他命 C、胡蘿蔔素等都可以有效減少氧化壓力和發炎物質的產生。另外，腸道的細菌會因為尿毒的上升造成菌落改變，若再吃進肉類分解的胺基酸，就容易被代謝成有毒的物質，這些有害的物質會讓身體加速發炎，造成肌肉的流失。若增加每一餐的蔬菜量，對於體質的改變是有幫助的。

張志芳院長以《透析護腎》書籍與腎友結緣，書中專為腎友設計的蔬食料理，適合透析病友及慢性腎臟病患者做飲食調養。血液透析室護理長吳淑蘋帶著腎友響應「我行！我素！」簽署，期待蔬食效應持續發酵，守護健康從自身做起。

廿一日上午，由院長室、管理室、

護理部、長照股、行政單位與慈濟基金會共同舉辦的「響應蔬食 力行環保」活動，在天后宫廣場設立關關健康小站，除了有環保、長照介紹、健康蔬食 DIY、骨質密度檢測、失智普篩、女性卵巢癌、男性攝護腺癌等篩檢，也因應災情發起募心活動；並設計闖關遊戲，鼓勵民眾參與。感恩關山農會支持，捐贈一百包白米送給完成闖關的鄉親。

張志芳院長表示，「以健康為考量，大家都應該建立吃素的習慣，尤其有糖尿病和高血壓的人更應該多吃素。凡事都是從小地方開始做起，只要養成習慣就能做得更長遠；吃葷的民眾，可從少油少肉開始嘗試，以水煮的方式相對較營養，吃習慣以後，再慢慢增加吃素的次數。」除了做好體內環保，院長也叮嚀為地球盡一分力量，減少使用保特瓶、塑膠袋，養成吃素與隨手做環保的好習慣。

楊雅琳營養師指出，蔬果含有豐富的植化物跟膳食纖維，民眾多吃蔬食，對身體較有幫助，尤其現代人有很多癌症和慢性病，大部分都與飲食有關，蔬食裡的抗氧化物質，能讓血壓、血糖、膽固醇獲得改善。除了蔬食，也要建立良好的生活習慣，不菸不酒，配合運動，才能慢慢將慢性病根除。

管理室主任黃坤峰說，募心募愛護大地，需要大家共同來努力，下一場蔬食活動，除邀請同仁響應簽署，也將在十二月十九日與池上鄉親見面。（文、攝影／陳慧芳）