

# 非素不可 健康遠災病

文／林欣榮 花蓮慈濟醫院院長

證嚴上人期待今年人人能脫去口罩，創新科技產生的疫苗，當然是大眾的期盼之一。期待已久的新冠肺炎疫苗，首批在三月下旬抵達花蓮慈濟醫院，也已完成注射。不只歲序很快來到四月，之於威脅全球住民生命與健康的新冠肺炎疫情來說，充滿愛、溫暖以及希望的四月天似乎也愈來愈近，對於防疫工作，我們戒慎虔誠，而這場疫情也改變了許多生活習慣，正確洗手、勤洗手、戴口罩、保持安全社交距離已是生活的日常，我們期待可以早日脫下口罩，不再因新冠病毒而恐懼。

但新冠肺炎疫苗只是脫下口罩的權宜之計，疫情但絕不可能因此而杜絕，上人還告訴我們，清淨在源頭，最重要的是人人齋戒茹素。

今年是慈濟基金會五十五周年，花蓮慈濟醫院三十五周年。面對多災多難的地球，我們都有一個共同的志向，就是秉持「大哉教育益群生、行善人間致祥和」，在搶救生命、守護生命的醫療使命的同時，持續推動素食，同時鼓勵同仁成立讀書會，透過茹素為世界祈福，消弭災疫；經由讀書會分享，以佛法洗



滌心垢，去除無明，在工作上攜手向前邁進。

花蓮慈院成立以來，不僅提供住院病人有助於復原的健康餐點，營養師團隊也為全院同仁的日常飲食把關，經由供膳組的每週公告，讓同仁可以輕易的攝取素食營養，這些年來除了配合元宵、端午、中秋、立冬、冬至，以及營養師節，提供各種有益於健康觀念的應景素食料理，近四年來也陸續出版《24 節氣輕蔬食》、《透析護腎一日三餐健康蔬療飲食》等健康飲食專書，還有一本針對銀髮族營養特別企畫的素食新書也即將在今年夏天發行。

適當的飲食是保持身心健康的首要原則。每天有良好的飲食習慣，並食用安全的食材，尤其是符合時令生產的當季蔬果，一方面新鮮、營養，價錢合理，更能吃得健康。這是我們當初出版《24 節氣輕蔬食》的初衷，這本書至今仍被許多讀者喜愛，在書市流通中，更重要的是，它也深受網路社群素食或蔬食圈的喜愛，大力推薦給舊雨新知。

在慈濟，不僅推動「非素不可」的生活概念，也從健康、守護生活環境的角

度，希望獲得更多人的支持。其實在西方，也愈來愈多的人體認到蔬食可以救地球。例如國際知名保育學家珍古德，她發現到飲食的選擇，足以影響地球環境的變化，於是提出了食物就是力量，呼籲人們吃素。

證嚴上人更因憂心全球災難頻傳，不忍大地毀傷，更急切的推行素食環保的觀念，希望能為地球和人類留住更多的淨土。

另外，臺灣洗腎人口已超過八萬，花蓮慈院腎臟科也繼二〇一一年，針對洗腎患者常見的併發症「高血磷症」，透析團隊以「高磷撲克牌」衛教「定量磷」概念，有效幫助病友降低血磷濃度，獲得「第八屆國家新創獎」肯定之外，二年前更出版《透析護腎一日三餐健康蔬療飲食》，希望讓腎友輕鬆享受下廚打理一日三餐的樂趣，而這本書不僅可以幫助腎友，健康的人使用可以更健康。

遠離腎臟疾病，國民健康署建議要遵守「三多、三少、四不、一沒有」的飲食原則：多纖維、多蔬果、多喝水，少鹽、少糖、少油，保持不抽菸、不憋尿、不熬夜、不亂服藥以及沒有「鮪魚肚」的生活原則。保持充足的睡眠、養成適度運動的習慣、維持理想體重、不酗酒，也很重要。

預防腎臟疾病發生，最重要的就是在日常生活中控制好血糖、血壓和血脂，遠離「三高」疾病。要怎麼吃，才能降低風險？臨床營養研究顯示，以植物性飲食能夠有效的改善三高問題，也可改善體內的發炎反應，不僅能夠降低心腦血管疾病的

風險，也有助於改善慢性腎病。

現今，素食或蔬食已是一種時尚，不單單是尊重生命的信仰，也是減緩地球暖化、降低自然災害救地球的方法，若能搭配運動，更有利健康。坊間、網路關於運動的書籍或建議很多，醫界也開始有更精準的運動處方。花蓮慈院腎臟照護團隊在今年出版的《慢性腎臟病科學實證最強復健運動全書》，對腎友或體力虛弱的人都很有幫助，這也是本期封面故事，以運動改善腎友健康的實證。

有些人怕吃素會蛋白質攝取量不足而導致身體虛弱無力，尤其是老年人。但現在的科學研究顯示，植物性蛋白質與動物性蛋白質含量相當，甚至更高。以靜思書軒出品的淨斯力能調養素為例，將植物性蛋白質磨成粉狀，對於咀嚼力較差的長者，方便吸收養分；每一百公克約含十二克蛋白質，而且富含必需胺基酸的質與量都很好，不亞於肉品的必需胺基酸，比例成分更優，是很好的優質蛋白質選擇。

不要小看素食的力量，證嚴上人曾開示，如果說只有一個人每天素食，當然不會造成多大差異，但如果有一百萬人做同樣的選擇，這個世界必將有所不同。素食的力量是會因為愈來愈多人的加入而倍增，每個人化身成為一顆「種子」，傳遞素食的重要性，每天三餐，都是可以幫助地球永續的機會；地球和人類的未來，需要每個人用行動來落實，天天都素食，遠離疫病，環保護大地。🌱