



歡慶營養師節

文／陳炳宏、廖唯晴

花蓮 月桃米豆飯包募愛

花蓮慈濟醫院營養科團隊於二月二十二日慶祝二二二營養師節，推出一百零八個「月桃米豆飯包」募愛心快閃活動，援助土耳其震災及佛陀故鄉尼泊爾藍毗尼。營養師張慧芳指出，選用米豆為主題食材，除了強調植物蛋白在素食中的重要性，也響應聯合國二月十日「世界豆類日」，推廣多吃豆類食物，實現世界糧食安全及安全氣候的目標。

豆腐、豆乾、豆類製品都有豐富的蛋白質，聯合國推動世界豆類日，主要是豆類價格便宜、蛋白質含量高，不僅可以幫

助貧困國家民眾補充足夠蛋白質；農民以豆類為主要作物，有助於家庭糧食安全並獲得經濟穩定；豆類是一種具氣候適應力的農作物，同時因具有固氮作用，可提高土壤肥力，可減少含氮合成肥料的使用，有助於減少溫室氣體的產生。

「月桃米豆飯包」的餡料以米豆為主，加上圓糯米，搭配香菇、蘿蔔乾，再以月桃葉綁成一個飯包，每個飯包熱量一百八十八大卡，植物蛋白質六點一克，膳食纖維三點一克。張慧芳說，米豆雖屬全穀雜糧類，但蛋白質含量高，與圓糯米



花蓮慈濟醫院營養師團隊以公益行動慶祝營養師節。攝影／陳炳宏



搭配，可以補足豐富氨基酸，營養更完整。

米豆又稱黑眼豆，還含有豐富的維生素B1，有助於維持能量正常代謝及皮膚、心臟及神經系統的正常功能，且每一百公克的米豆蛋白質是白米的二點六倍，纖維質更是白米的二十二倍，是營養健康的好食材。

張慧芳說，除了米豆，扁豆、鷹嘴豆（雪蓮子）、植物肉原料豌豆、綠豆、紅豆都具有高蛋白質，平日只要在白米飯裡加一點巧思，就可以同時攝取更多蛋白質與營養成分，建議在吃米豆飯時，可再搭配豆腐、豆漿等黃豆製品，獲得更完整的蛋白質。

張慧芳也提供烹煮豆類小撇步，例如鷹嘴豆可以先蒸熟，再跟白米飯一起煮比較容易入口；米豆則可以泡水四個小時後，

「月桃米豆飯包」的米豆重量占一半以上，充滿豐富蛋白質。



再與浸泡過的糙米一起蒸煮，可避免米熟了、米豆還很硬的問題。因為圓糯米具冷食不會變硬的特性，月桃米豆飯包冷食反而口感Q彈，月桃葉有淡淡的香氣，更添加飯包獨特的美味。



臺北 永「素」愛地球

「吃素」不但有助於身體健康，更是愛地球的表現。臺北慈濟醫院營養科特別舉辦營養師節活動——永「素」愛地球，健康「豆」陣來，二月二十四日一大早在陽光大廳邀請民眾聆聽衛教、參加闖關活動，歡喜同樂。

張恒嘉副院長致詞指出：「吃素不但環保愛地球，還會培養慈悲心、有福報、讓身體很健康，每個人都可以吃素，但腎臟病人、老年人要怎麼吃素、營養怎麼調配……有很多學問。希望藉由今天的活動讓大家能聰明、健康地吃素。」張副院長以心臟科的門診經驗告訴大家，許多病人在改吃素以後，不但身體健康，連吃的藥

都減少了，最好的醫學是預防，感恩營養師提供正確健康的營養知識。

活動由十二位大愛幼兒園小朋友的表演揭開序幕，看著活潑可愛的身影，民眾也跟著節奏拍起手來，好不歡樂。營養科吳晶惠主任說明活動初衷：「素食如果沒有吃對也會有一些後遺症，所以這次活動以素食為主軸，配合衛教與闖關遊戲，連結地球暖化和如何正確茹素的概念，破解大家對素食的迷思。」她提到，小朋友擁有最純粹的心，所以讓小朋友開場，表演蔬果相關歌曲，啟動大家的善念。

「你們覺得與地球暖化有關係的是二氧化碳還是甲烷？」接著，張瑜軒營養



臺北慈濟醫院營養科的營養師換上蔬果裝，舉辦營養師節活動——永「素」愛地球，健康「豆」陣來。右一為張恒嘉副院長。攝影／連志強



大愛幼兒園十二位小朋友表演「蔬果好健康」舞蹈。攝影／連志強

師用簡報說明吃素的益處。溫室效應、全球暖化的緣故，不但發生氣候變遷，糧食收成也不穩。張瑜軒營養師分享，想要救地球可以從多食用黃豆蛋白、選擇在地食材、減少食物的包裝做起。但素食到底要怎麼吃才正確？在說明素食與葷食的差異後，她教導大家以國民健康署「我的餐盤」、「均衡六口訣」來檢視自己每天的飲食是否合乎健康準則，同時透過 Q&A 的方式，破解「痛風可以吃豆製品嗎？」、「吃素容易貧血？」等常見迷思。

衛教講座後，營養師們分組當關主，讓民眾闖關、抽獎，現場笑聲不斷。黃小姐茹素二十年，來院復健順道參與講座，她說：「吃全素以後比較不容易感冒，腸胃比較好，脾氣也沒這麼暴躁，可以把心靜下來。今天講座的內容我以前就知道了，但以後會將這些知識帶給更多人。」唐小



營養師精心設計遊戲和闖關活動，讓民眾更認識素食。攝影／連志強

姐則笑說自己其實早就知道茹素的好處，也看到身邊吃素的朋友比過去更陽光、精神更好，只是自己還沒有因緣真正茹素；而參加完今天的講座，她決定從每餐的葷食減量開始，往更健康的飲食邁進。🌱