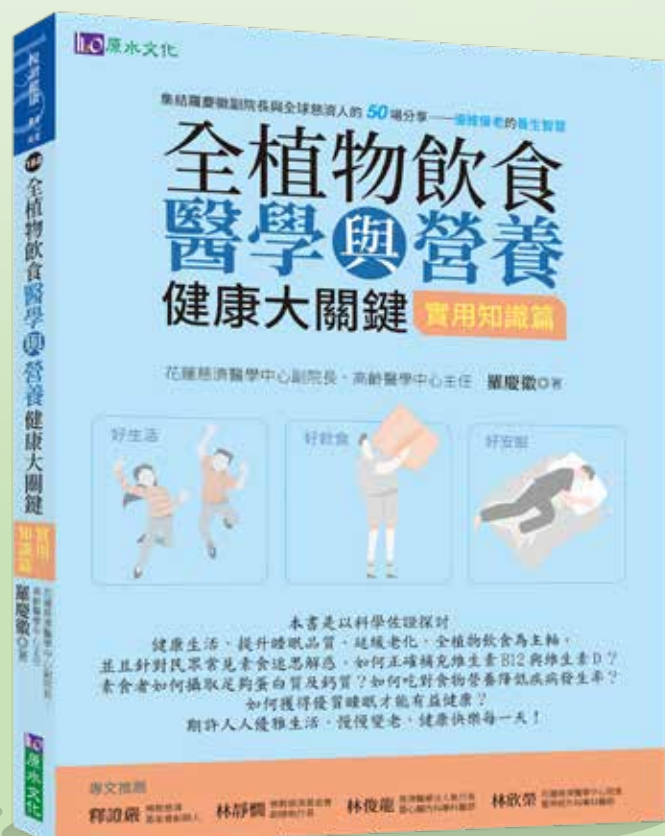
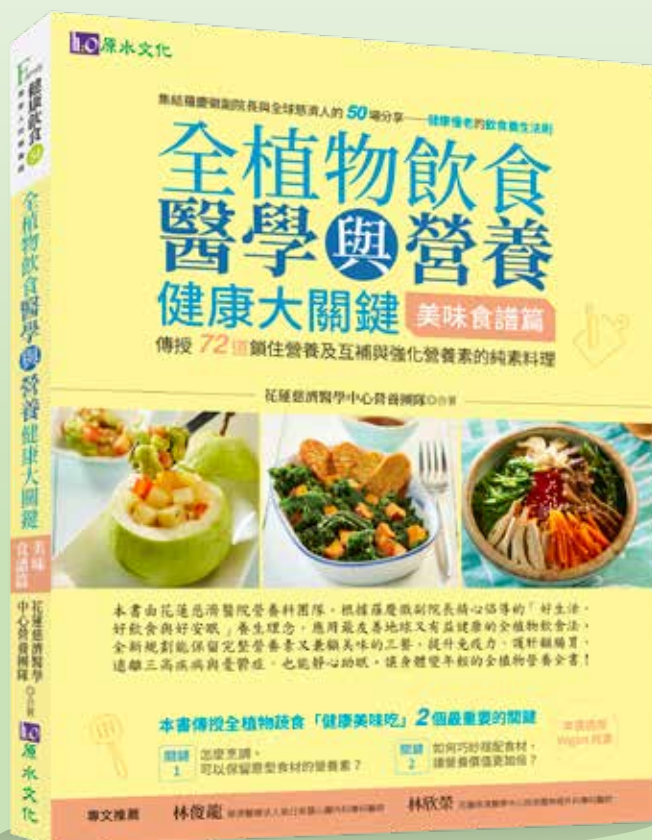


[新書發表]

# 全植物飲食 醫學與營養 健康大關鍵

「實用知識篇」及「美味食譜篇」



文／陳炳宏 攝影／陳安俞

專長於家庭醫學、肝膽腸胃及老年整合醫學，花蓮慈濟醫院副院長羅慶徽帶領營養科團隊合作著作出版《全植物飲食醫學與營養健康大關鍵》套書——「實用知識篇」不僅有學術與醫學佐證，具故事性通俗實用，更解素食迷思；「美味食譜篇」道道佳肴好上手，天天都可以吃進完整營養素，為減碳、健康的生活加分。

其中，「實用知識篇」一書是源自羅慶徽副院長對證嚴上人的承諾，每週二在醫院二期講堂透過志工早會視訊連

線，向全球慈濟志工分享「怎麼吃才會健康，怎麼過日子才會老得尊嚴而優雅」等主題。

林欣榮院長推薦，羅副院長的專長之一，就是可以將厚厚的專業醫學期刊知識濃縮成十張投影片，清楚條理的分享茹素的健康法則，讓人人一聽就記住。

茹素超過四十年，七十六歲常住志工顏靜曦分享，她每天清晨三點五十分起床，從早課到醫院志工，整天日行萬步也能維持好體力，祕訣就是健康茹素，感恩羅副院長每週二分享素食健康知



花蓮慈濟醫院副院長羅慶徽與營養科團隊，合作推出《全植物飲食醫學與營養健康大關鍵》「實用知識篇」、「美味食譜篇」套書。前排左起為營養科劉詩玉主任、羅慶徽副院長、林欣榮院長、常住志工顏靜曦師姊。



識；她也時常推廣素食，強調透過茹素也讓社會更祥和。

羅慶徽副院長指出，因為上人的弟子有中研院院士、大企業家、也有連一個字都不認識的老人家，為了讓所有的人都能了解內容，他的簡報有四個原則，包括學術與醫學專業佐證、通俗易懂、具故事性、有實用性，盡可能地把醫學和營養等專業知識變簡單、淺顯易懂。

「實用知識篇」分三卷，卷一好生活，列出十三篇和疾病相關的小故事；卷二的好飲食，強調醫食同源，如果不把食物當藥吃，有一天生病了，最後只能把藥當食物吃，例如，若平日三餐正確飲食，根本不用吃鈣片補鈣；卷三是分享如何提升睡眠品質。書中舉例貼近日常，還有「羅副小學堂」，解釋肺炎鏈球菌疫苗預防 COVID-19 迷思、幽門螺旋桿菌命名由來等常識。

為了讓讀者汲取實用的知識後，可以輕鬆帶入生活，羅慶徽副院長請營養師團隊根據他分享的素食營養概念設計七十二道食譜成「美味食譜篇」，營養科主任劉詩玉指出，書中不僅可以認識植物營養素，還有兩個關鍵，第一是如何簡單烹調，保留原型食材的營養素，第二是如何巧妙搭配食材，讓營養價值加倍又不增加成本，讓蔬食者的每日三餐能保留完整營養素，兼顧美味，又有助於健康。

羅慶徽副院長也提到，民眾常見的素食迷思，以及素食者如何攝取足夠蛋白質及鈣質、如何吃對食物營養降低疾病



發生率、如何獲得優質睡眠，以及如何補充維生素 B12，在書裡都有以科學佐證探討，供讀者參考。「美味食譜篇」是「實用知識篇」的延伸美食版。

劉詩玉主任表示，就食物營養學來看，單吃某些食物可能無法發揮最大的營養價值，但是多樣食材的搭配既能提升食物美味，又能讓營養價值加倍，將原型食物的營養價值及營養吸收最大化；例如「鈣＋維生素 D」是讓人體吸收鈣質的完美原型食物組合，傳統市場的石膏豆腐含有大量鈣質，不妨用它來配搭富含維生素 D 的日晒香菇，簡單的家常料理「香菇豆腐湯」，便能發揮食物的營養價值，並促進人體吸收，簡單輕鬆地實現營養加倍的蔬食目標。🌱

右圖：參與食譜設計的營養師團隊現場製作「綠牡丹萩餅」分享品嘗。營養師蘇真瑩（右）與陳珮瑋（左）指出，這是一道以黑糯米、毛豆仁為主要材料，靜思鮮蔬青汁粉、青仁黑豆粉做調味的點心，穀類和豆類混和吃，可以相互補充二者缺乏的氨基酸，吃進後能有效利用來製造蛋白質，健康無負擔。

