



# 健康挑戰 21 天

## 全蔬食營養

[ 二〇二一年國際慈濟人醫會年會九月十九日下午課程 ]

文／楊金燕

大家都知道「病從口入」，然而「健康與活力」同樣也能透過「吃」來翻轉，到底是怎麼做到的？馬來西亞的姜志濠師兄串連陳成亨醫師、歐于菁志工、葉添浩醫師，帶大家來看「健康挑戰 21 天」的神奇改變。

「健康挑戰 21 天」指的是連續二十一天的全蔬食飲食計畫，姜志濠師兄提到，目前除了馬來西亞外，還有臺灣、新加坡、印尼也都響應這個計畫。

該計畫的發起人、指導醫師之一，是馬來西亞的陳成亨醫師。他提到馬來西亞是個美食天堂，因此也造就了超過一半的成年人超重，四成有高膽固醇，還有許多人罹患高血壓及糖尿病。疫情當前，馬來西亞大學曾做過一個研究，如果你有高血壓又罹患新冠肺炎，那麼變成重症而住進加護病房的機會是百分之九十五。

疫情蔓延下，我們該如何透過改變生活方式來自救呢？這其中，飲食就顯得格外重要。陳成亨醫師認為，健康飲



馬來西亞的姜志濠師兄（左）串連陳成亨醫師（右），帶大家來看「健康挑戰 21 天」的神奇改變。



歐于菁師姊說，臺灣高雄是馬來西亞之外，第一個響應「健康挑戰 21 天」計畫的地方，她也看到學員執行後變得更健康。

食的概念很簡單，要容易明白、容易準備、適合大眾。他也發現「全食的植物性飲食」是可以幫助減輕體重、降低膽固醇並改善血糖控制；醫學研究更佐證，可以將心臟病的風險降低百分之四十。

因此他們開始推動植物性飲食，邀集團隊來設計食譜，以美國生活方式醫學會的「健康餐盤」為標準，「二分之一的蔬菜水果，四分之一的植物蛋白，四分之一的全穀類」，且沒有雞蛋、牛奶，少鹽少糖、非常少的油，再加上多喝水。

一開始，計畫團隊從雪隆一個很小的社區沙登做起。他們先尋找願意合作的餐廳，緊接著討論並設計食譜、營養評估、試做與試吃。之後，透過發布會讓有意願者自費報名參與，團隊的合作餐廳便會將每天的午餐、晚餐送到辦公室或住家。同時透過驗血來了解施行健康飲食二十一天之前與之後的轉變。

值得一提的是，這套植物性飲食，要求色香味俱全，一次先設計出二十一天的健康食譜後，活動即可開跑。每次舉辦發布會，反應都極為熱烈，有些社區不到一個小時就報名額滿了；還有尚未正式發布，就已被預約額滿了。團隊設有「飲食品管組」持續控管並確保這二十一天的食物品質及營養，也透過這些餐食來提供學員體驗教育。

除此，也教育大家如何自備營養早餐，週末則有線上交流會，有醫師、營養師來為大家遇到的問題解惑。在

第十四天到十九天執行第二次驗血，二十一天後即圓緣，醫師會為參與者分析整體的健康報告。團隊舉辦隆重的頒獎典禮，像是最佳血壓改善獎、最佳血糖改善獎……等等各種誠意獎勵，讓大家一起歡慶。

### 非蔬不可！非推不可！

二十一天健康茹素後，到底帶來什麼改變？獲得最佳血壓改善獎的陳女士，她從高血壓 150/90mmHg 竟下降到 112/72mmHg 的正常血壓；還有許多參與者，高血壓、血糖、三酸甘油酯都下降。很多人衝著減重來參加活動，幾乎大家的體重都下降了，從減輕一點五到六點五公斤不等。四十五歲的王先生因肥胖導致三高與心臟病，每天要吃好



二〇二一年，新加坡慈濟志工自發地啟動「健康挑戰 21」計畫，推素不遺餘力。攝影／楊雯婷



多種藥，他執行植物性飲食計畫幾個月後，減重了十五公斤，血壓正常，用藥也減少了三樣。

目前馬來西亞已有兩千多人參與這項計畫，其中有八百五十一人參與抽血檢驗，有百分之七十九的人體重減兩公斤，百分之九十八的參與者，膽固醇下降，其中百分之八十回到標準值；百分之八十七的人高血壓下降，其中百分之六十回到正常值。糖尿病友的血糖也都下降。

協助分析報告的林磊君醫師說，看到這些數據，讓她非常感動，行醫二十年第一次看到三週能有這麼大的改善。劉

寶德醫師看了驗血報告也深受震撼，讓他重新省思過去的治療方式，是否應花更多時間來改善病人的飲食。

二十一天的健康挑戰結束後，團隊告訴參與者：一、可以繼續向餐廳訂購植物性飲食；二、選擇正確的食物；三、在家中學習烹煮植物性飲食，也邀請參與者加入臉書粉絲，提供上百種的食譜讓大家學習。參與過此挑戰的所有畢業生，每週仍可繼續在網上交流、分享、提問，也有許多學員開始分享自己煮的美食。

馬來西亞目前已經有超過二十多個社區、兩千多名參與者加入「健康挑戰



由高雄慈濟志工歐于菁師姊（前左二）、蔡雅純師姊（右一）、林維揚師兄（右二）等人所組成的「健康挑戰 21」執行團隊，在每梯次開跑前，與營養師試菜，討論餐盒的菜色、口味及營養。攝影／黃筱哲

21天」計畫，成效顯著，陳成亨醫師相信這是一個可以複製、推廣到更多社區的模式，讓大家吃出營養與健康。

他從近期來自英國醫學雜誌的研究中發現，植物性飲食可以降低百分之七十三罹患中度至重度新冠肺炎的機率。另一個研究報告則顯示，高蛋白質、低碳水化合物的飲食（與蔬食飲食相比），罹患新冠肺炎的機率高出三點八六倍。

要如何與新冠病毒共存，陳醫師認為對慢性病的預防、控制、逆轉是非常重要的，可以降低感染後的重症風險，所以在此關鍵時刻，「非蔬不可！非推不可！」

## 見證全食物飲食的力量 身體變輕盈

來自高雄的慈濟志工歐于菁師姊感恩陳醫師與馬來西亞團隊推動「健康挑戰21天」計畫，臺灣高雄是馬來西亞之外，第一個響應此計畫的地方。

歐于菁師姊分享，一開始籌組了九個功能團隊，很感恩葉添浩醫師帶領人醫團隊用心地陪伴支持。雖然一開始大家充滿疑惑，像是營養師會問：「沒有油可以嗎？會不會缺乏Omega3、6、9？」醫師也會質疑：「沒有蛋可以嗎？蛋白質會不會不夠？」然而大家都沒有堅持要遵循過去所學，反而放下身段，參考馬來西亞的經驗，用心來陪伴參與的學員。

第一梯次總共有九十位學員，執行

後，幾乎所有參與者的驗血數據都變得「很漂亮」，甚至還有醫師介紹他的病人來參加第二梯次。有位營養師親身測試，自己當學員並且邀約家人共同參與計畫，見證了全食物飲食的力量，長輩們的體脂肪、膽固醇都因而下降了，她的母親從不願吃五穀米，卻因為參與這次計畫而改變了飲食習慣。

還有位參與計畫的醫檢師，一開始存疑，「有需要僅隔十五、十六天就再驗一次血嗎？」然而年近六十歲的他，目睹了大家的改變後，立刻報名第二梯次，成了學員，他執行計畫後，不僅體重減了三公斤、黑髮增加，精神好、排便也更順暢，就連皮膚上的斑點也淡化了，他笑稱自己是從「頭頂到腳底」每一寸肌膚都變好了。

歐于菁也強調，這個計畫中，餐廳主廚也是靈魂人物。在團隊邀約合作餐廳時，提到「要限制油鹽糖，不可煎炒炸」，就嚇跑了一半的餐廳廚師，留下來的廚師便更有共識，要做出美味的全植物飲食料理。這些不同餐廳的廚師們也敞開心胸，彼此交流、傳授絕招、分享食材而成為很好的朋友。

從第一梯次到第三梯次，一路走來，餐廳廚師要符合原則又要顧好自己的招牌、接受各式各樣的要求，真的很辛苦。但當廚師群看到學員健康數據的改變，發現無形中自己也在做一件助人的事，而更有使命感。歐于菁感恩所有協助付出的廚師、營養師、醫師等，陪伴大家繼續「素」下去。



## 蛋白質要吃夠 搭配核心基礎運動

高雄慈濟人醫會召集人葉添浩醫師透過一段影片，帶出團隊的用心。影片中，黃美樺營養師說明全植物飲食的設計，全部來自天然植物，有多種蔬菜、且顏色要豐富，調味來源也要來自天然且無添加化學成分。營養師也為學員上課，教大家解讀食物標籤、早餐可以怎麼吃等。醫師群則為工作團隊、所有學員上課、衛教、解答疑惑，解讀驗血報告，提醒生活、飲食等注意事項。

葉添浩醫師說，他剛開始邀約醫師時，從沒想到能邀約到十三位之多，包括肝膽腸胃科、腎臟科、家醫科、復健科、中醫、耳鼻喉科、內兒科與外科。然而邀約營養師則較有難度，首先得要認同素食、全植物飲食的概念才有可能參與，幸運的是，他也邀約到三位營養師共襄盛舉。

在此計畫中，醫師與營養師在各群組裡陪伴，回應學員的各種問題；醫師群也輪流在線上說明會為學員的健康狀況做分析，並且每週在線上分享不同的醫療主題。

醫師們都非常熱心，會提醒學員，蛋白質要吃夠，預防肌少症；也要多喝水、避免生冷飲食；多吃富含膳食纖維的蔬菜，培養腸道微生物叢的多樣性等，並且回答各種疑問，讓參與學員隨時感受到支持與陪伴。

參與的學員也會把自製的早餐放上群



每餐均衡攝食五穀根莖類、植物性蛋白質及蔬果，「健康挑戰 21」活動，由全穀類、豆類蛋白質和蔬菜、水果所組成的午、晚餐餐盒，驗證透過食物獲得健康的可能性。攝影／王瑾

組網絡，營養師便會針對內容來提醒，像是「你這份蛋白質太少，要再增加。」「水果太多了，要再減少一點。」「吃不飽可以再補充根莖類食物」等等。

高雄的「健康挑戰 21 天」計畫還有個特色，就是推動「核心基礎運動」，透過一位有此認證的師兄，預錄二十一天的影片，每天下午播放；週一至週五

則每天晚上十五分鐘線上教學，讓參與者透過運動來加強健康與肌力。

到了第二梯次，也遇到了新的挑戰，有慢性腎臟病人、接受大手術或癌症治療中的病人也來參與，更要留意全植物飲食對他們疾病的影響。針對腎臟病人，葉醫師主持的醫療團隊制定標準作業流程，抽血時加驗了鈉鉀鈣磷的數值，也驗尿液，可喜的是，執行全植物飲食計畫後，對腎臟病第三期非但沒有不好的影響，且發現植物性蛋白質優於動物性蛋白質。

讓人欣慰的是，兩梯數據中，高血壓都明顯改善了。第一梯次血壓正常者，從百分之三十九點五提升到五十九

點二六，第二梯次則從百分之三十四點六提升到五十五點五。糖尿病、總膽固醇、三酸甘油脂等數據皆有不錯的改善。有許多參與者，過去吃藥控制三酸甘油脂的效果不是很好，但卻在短短三週的飲食改變後獲得改善。

葉醫師自己也親身體驗第一梯次的全植物飲食計畫，他說現在自己更能掌握食物的分配比例、食材的選擇，他也感受到體重下降、氣色變好、更有精神等諸多好處。

最後葉醫師特別提醒，全植物飲食雖然非常好，但是不能取代醫療與藥物，它是健康的便當，不是醫療的便當，所以生病還是要就醫、看醫師！🌱

