

臺北

二月二十二日

吃出素食時尚 營養師推動綠色浪潮

二月二十二日營養師節，台北慈濟醫院營養科舉辦衛教活動，帶給民眾素食相關新穎知識，為大眾做好飲食與營養把關。今年為慶祝營養師節，營養科特地舉辦素食推廣活動，以「『食』尚生活，我潮素」為主題，藉由講座模式、素食推廣影片及遊戲互動將素食的理念傳遞給民眾，發揮專業影響力。

黃思誠副院長致詞指出，台北慈濟醫院營養師舉辦此活動希望能走進大家的生活中，現在社會，茹素不再只是因為

宗教，更是為了健康。期待大家能在活動中有所收穫，以後吃得更健康，並祝福活動圓滿成功。營養科吳晶惠主任表示：「健康、環保意識抬頭、動物友善、宗教因素……現在人吃素的原因多元，已經形成綠色飲食的浪潮，所以這個活動希望教導大家如何吃出時尚與健康，讓更多年輕人願意吃素。」

全世界素食人口比例中，臺灣排名在第三名，有將近約三百萬的素食人口，而臺北不但被 CNN 票選為十大素食友善城市，在臺灣，一九九五年後出生的 Z 世代年輕人中，有百分之五十四的受訪者表示他們正在減少食用肉類或其他動物性質的產品，說明蔬食族群也逐漸年輕化。

蘇筱涵營養師在講座中，逐一說明地球暖化原因、素食對身體的好處以及如



響應營養師節，台北慈濟醫院營養科舉辦「『食』尚生活，我潮素」素食推廣活動。



蘇筱涵營養師說明地球暖化原因、素食對身體的好處以及如何健康茹素。

何健康茹素。她強調，想要吃得健康最重要的還是六大類食物的均衡攝取，而蔬食跟葷食最主要的差異在優質蛋白質來源的不同，蔬食有大量的黃豆類製品，營養成分高，但蔬菜水果、全穀類或有吃蛋奶者還是都要多元攝取且足量攝取。此外，蘇筱涵營養師也特別解釋「植物肉」、「未來肉」的成分跟製造過程，讓有外食需求的民眾吃得更安心。

有感於疫情過後，叫餐廳外賣、外送的比例提高，但多數人在點餐時只會選擇自己喜歡吃的固定菜色，容易飲食不均衡，現場特別設計闖關活動，破解民眾對素食的迷思。包括將食物圖卡正確分類到「我的餐盤」六大類食物中，以及在素食美食地圖中選擇一家餐廳點餐，並說明點餐想法，再由營養師說明推薦的餐點及點餐原則。值得一提的是，這份素食美食地圖為台北慈濟醫院營養師們網羅雙北地區的知名素食餐廳和自營有成且有特色的素食餐廳製作而成，若民眾完成闖關活動，則可獲得美食地圖一份以及營養師親手製作的高蛋白全素小蛋糕，可以說是相當用心。

參與活動的黃小姐分享：「我從小就



現場設計闖關活動，讓民眾透過遊戲更認識素食飲食。

喜歡吃素，不要跟眾生結惡緣，這次收穫最大的是植物肉，以前不知道這是什麼，怕是化學製品不敢吃，但現在清楚製作方式，也學到新的知識，未來有機會可以嘗試看看。」另一位民眾蔡小姐說：「以前想說素食就是蔬菜、藜麥飯、雜糧飯和豆腐就可以了，去外面也只是點個水餃，但現在還會再點些蔬菜、豆腐來搭配，樣式比較多，顏色也漂亮，吃得更健康。」

活動邀請大愛幼兒園師生一同表演「我的餐盤」舞蹈，徹底將素食與生活結合，希望藉由推廣，不僅能有更多人加入素食行列，還能知道如何吃出健康與「食」尚。（文／廖唯晴 攝影／范宇宏）