



與專家攜手， 共同推動健康素（蔬）食

營養師健康講座「用吃來愛地球」之講座實錄

總務處 職安科

壹、緣起

健康的員工是企業的競爭力！員工每日有三分之一以上的時間處於職場，守護員工健康，創造高績效永續發展的幸福企業，是我們共同努力的目標。鑒於多吃蔬果能促進腸道乾淨、降低膽固醇、預防癌症，有益身體健康；且近年來，人類對肉類需求量大增，由於一單位的肉類，需要十倍的糧食才得以提供，而地球正面臨著暖化帶來的極大威脅，根據聯合國研究報導顯示，就全球變暖而言，甲烷的有害性比二氧化碳強 23 倍，而排放甲烷的最大來源

是食用肉類所需飼養的牲畜動物（約佔 25%）。因此，若能合理、適度的調配葷素比例或是偶爾選用一頓素食（蔬食）餐飲，對於身體健康及生活環境的維護是極有幫助的。108 年 9 月總務處經簽奉 總經理核准，特由台北大樓及鄰近台北大樓之總行單位或分行同仁做起，結合 13 樓員工餐廳辦理「珍愛地球 蔬食樂活」環保暨公益推廣活動，並邀請內湖國泰診所張斯蘭營養師，於 108 年 10 月 5 日在本行台北大樓 13 樓大禮堂，為彰銀同仁主講「用吃來愛地球」健康飲食相關議題。

貳、董事長致詞

董事長對本行健康促進活動一向是大力支持，非常重視員工身心健康與福祉，並積極建立一個關懷員工健康、工作生活平衡之職場。所以對於這次的活動，就一再強調，強化同仁素（蔬）食飲食觀念，養成良好飲食習慣要持續推廣下去，並落實在日常生活當中，當天她也親臨講座會場，給大家加油打氣！

董事長致詞內容如下：

此次非常榮幸邀請到內湖國泰診所的張斯蘭營養師來為同仁講授「用吃來愛地球」這個議題。依我茹素經驗，也是採漸進式方式，慢慢改變飲食習慣，原因是我在以前任職單位服務時，剛好碰上病死豬的問題，先是不吃陸地上走的，後來聽聞某位經營釣蝦場的朋友透露千萬不要吃來路不明的蝦子，就也不再吃海裡游的，再加上個人因素許了願，就這樣茹素到現在。漸漸地，我連海鮮、蛋奶類也不吃了；結果一段時日後反而發現，整體身體有了很大的變化，每年健檢報告數據越來越漂亮，對工作上的要求也更精進。

再舉一例，我有位就讀農（畜）業專門科的學長，他在求學時，經常被牲畜排放的溫室氣體，膾腥致無法呼吸，而畜牧動物排出的甲烷會破壞地球臭氧層，造成地球生態危機；另外，因畜牧業轉型，過去採自然放牧，牲畜會自體產生免疫系統，不須用抗生素控制

疾病，但現在人們對肉類需求量過大，業者當然希望牲畜長的快又好，大多會注射生長激素或抗生素，這些肉類輾轉吃到人類的口中，對健康有很大的影響，不得不慎。

今天蒞行演講的張斯蘭營養師具有國立臺灣師範大學「健康促進與衛生教育」碩士學位，目前是該學系的博士生，本身除了是台北市糖尿病合格衛教營養師外，還取得烘焙、烹飪及食品分析檢驗丙級技術士資格，經歷相當豐富，相信她的專題演講一定會讓大家收穫滿滿！繼彰銀兩年前辦了「聰明吃快樂動 健康瘦」減重活動外，這次總務處提出辦理「珍愛地球 蔬食樂活」環保暨公益推廣活動，本人覺得是非常棒的構想，且時間並非 full time 而是 part time，每週只要花一天食用素（蔬）食，不僅可以清腸胃，對健康亦有很大好處。而且除讓同仁有健康身體外，也結合公益，藉由同仁熱心參與本活動所集結之公益金，捐贈予弱勢團體，更能將本行同仁的愛與感動廣為散播，進而提升本行良好企業形象。

最後，根據主辦單位的統計資料顯示，活動甫推出，就受到同仁廣大熱烈迴響，本週三已賣出 300 多個蔬（素）食便當，成效極佳。冀望同仁們能為身體健康及愛護地球多食用素（蔬）食，並藉由營養師介紹，讓同仁了解，吃素如何達到營養均衡與健康、使地球維持生態鏈的平衡，因而更踴躍吃素！

參、張斯蘭營養師講座內容概述

一、飲食西化，食品添加物知多少

現代人飲食西化，習慣吃速食、加上少運動、肉類吃得多，纖維攝取少，導致蛋白質與脂肪吸取過量，也引致許多人罹患肥胖、三高、痛風及糖尿病等慢性病症狀，故正確攝取飲食非常重要。另外，業者為增加食物保存期限，常在食品中添加「磷酸鹽」，「磷酸鹽」除了能提高肉製品的黏結性，使食物變得更 Q 軟外，還扮演穩定、防止腐敗變質等角色，所以在多數食品中都可發現其蹤跡。但劑量是否是安全的，是值得深思的，我們是必須避免來路不明的食物，才能吃出健康。

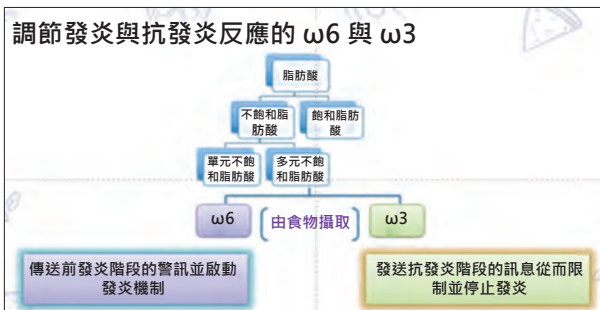
二、善用飲食來控制疾病

古希臘時代醫師，希波克拉底斯說：「你所需要的醫藥，首先就是從食物中獲得」。維生素 D 是防癌抗發炎大功臣，普遍存在各類飲食中，如鮭魚、鮪魚、鯖魚、起司與雞蛋，與其盲目花錢買營養保健食品，倒不如從日常飲食食物中攝取。另外，第二次世界大戰時，美國大軍因攝取精緻麵食（白麵）導致腳氣病，而維生素 B1 的豐富來源可從全麥、穀類食物中攝取，若能正確飲食，則可避免此疾病產生，這些都是好的例子。

三、發炎是百病之源

$\omega 3$ 與 $\omega 6$ 失衡會導致身體發炎，慢性疾病產生。兩者攝取要均衡，

$\omega 3$: $\omega 6=1 : 5$ ，才是完美比例（單一作物中的玉米及大豆油含有較高 $\omega 6$ ），以降低身體過敏與發炎反應。但現今人們棕櫚油攝取過量，如糕餅類、餅乾都含有棕櫚油，它是造成心血管疾病的元兇。



資料來源：張斯蘭營養師「用吃來愛地球」講義內容

四、飲食行為與環境之影響

食物、環境、健康三者息息相關，交互影響。現代化的畜牧因大量生產牛、豬、雞，致空間不足，並以單一作物作為飼料（營養不足），牲畜不健康，且施打抗生素、營養劑，導致人們性早熟、慢性疾病增加。同時這些牲畜排放大量溫室氣體（ CO_2 、 CH_4 、 N_2O ），加速地球暖化。溫室效應會使氣候轉變、海平面升高，對經濟、農業、海洋生態及水循環都有潛在影響，這些都是我們非常需要正視的問題。



五、蔬食帶來的好處

現今有很多團體或營養學會，提到從飼養牲畜時，便開始製造溫室氣體，是消耗地球能源之行為，相反的，食用蔬食可降低食物里程，減少對環境的破壞，也可減少人們慢性疾病發生，讓身體及心靈健康，並帶來正向的影響力。如美國前總統柯林頓，數年前曾接受心臟手術，但為了健康，每餐只吃蔬果及豆類，不僅得到健康也減重成功。由此可知，食用素（蔬）食，對身體有極佳的益處。

六、蔬食的迷思～

（一）黃豆吃多了會痛風？

2014 年美國素食營養學會，有位教授長達七年的研究中提到，發現常吃黃豆者，罹患痛風機率反而下降的。且黃豆好處多多，富含卵磷脂、高纖及抗氧化。反倒是果糖及肉類才是造成痛風的來源！

（二）吃素，蛋白質那裡夠呀！吃肉營養才實在！



資料來源：張斯蘭營養師「用吃來愛地球」講義內容

根據衛生福利部國民健康署資料顯示，雞蛋、豆腐及豆干之蛋白質含量與一塊大里肌（30g）相比，其蛋白質含量近乎相同！所以，吃素並不會造成蛋白質缺少的問題。

（三）吃素會貧血啦！吃肉才能補鐵質！

在許多學者文獻中，並沒有提到食用素食者比一般飲食者更容易發生貧血的情形。但因植物性食物及奶蛋中的鐵質均屬於非血鐵較不易吸收，故素食者比一般葷食者需要更多鐵質，需要注意的是因為鈣與鐵會同時競爭，兩者不可以同時吃；另外，水果中的維他命 C 可以幫助身體加速鐵質吸收。紅鳳菜、紅莧菜、紫菜、川七、芝麻、豆類都是含鐵質較高的食物，素食者可以多攝取。

七、蛋白質吃不夠會怎樣？

蛋白質不僅是人體肌肉器官與內分泌的主要原料，與人體各種生理機能的正常運作更是有很大關聯，一旦飲食中缺乏蛋白質，加上運動量不足，便容易導致肌肉流失，（當年齡超過 30 歲，每年會以 8% 速度流失），甚至引發「肌少症」，使全身的骨骼肌重量減少、肌肉量變少且肌肉耐力不足，伴隨骨質疏鬆症，嚴重可能會導致骨折。改善的關鍵是補充足夠的蛋白質（如蛋、豆類、魚、乳品），及維生素 D（如每天日曬 20~30 分鐘），並搭配適當的運動訓練。充足的蛋白質建議攝取量為 1 ~ 1.2g/

kg（高營養密度食物），如 60 公斤成人：60-90 公克 / 天；每餐達到 25-30 公克（含 10 公克必需胺基酸）才能刺激肌肉合成作用。過去常認為只有老年人會有肌少症的問題，但現代年輕人營養不均衡，也可能有「肌少症前期」發生。

八、聰明吃

（一）蛋白質每日攝取量須達到 5 ~ 8 份，國民健康署「我的健康餐盤 聰明吃 營養跟著來」提到肉魚豆蛋每餐至少要一個掌心大，對蔬食者來說豆腐是排在第一位。

（二）各色蔬果中的植物化學物質：

1. 類黃酮素：

- （1）**花青素**：存在紫色食物中，如藍莓、葡萄、火龍果、青花菜、紫山藥。花青素的好處為抗發炎、保護眼睛。
- （2）**兒茶素**：存在黑咖啡、綠茶中，助保持心臟血管健康、促進血液循環，運動前 30 分鐘喝可增強運動效益。
- （3）**異黃酮素**：存在大豆中，預防攝護腺肥大，改善更年期症狀。
- （4）**芸香素**：預防血管硬化。槲皮素存在蘋果皮中，能抗發炎。
- （5）**柚素**：存在葡萄柚中，抗發炎、降血糖及具抗氧化。

2. 類胡蘿蔔素：

- （1） **β 胡蘿蔔素**：存在橘色食物中，於飯後吃 β 胡蘿蔔素較容易吸收。如地瓜、橘子、南瓜、都含有 β 胡蘿蔔素。
- （2）**葉黃素**：存在深綠色食物中，如芥蘭菜、地瓜葉、菠菜含量極高。
- （3）**玉米黃素**：存在黃色食物中，如蛋黃、黃西瓜，具有護眼的功效，玉米黃素對常使用電腦的人可抗長藍光。
- （4）**茄紅素**：存在紅色的食物中，如紅西瓜、蕃茄、甜椒，男性能預防攝護腺癌，女生則可阻擋紫外線之傷害。

3. 有機硫化物：

- （1）**蒜素**：存在蒜頭中，能預防胃幽門桿菌使其不容易附著在胃壁上，降低胃癌的發生率。生吃時蒜頭要切碎，蒜素較容易釋放，效果比較好。
- （2）**吲哚**：存在花椰菜裡中，具有抗癌的功效，烹調時要以悶煮的方式，營養成分較不易流失。



4. 酚酸類：

- (1) **綠原酸**：黑咖啡，有效提升血管能力。
- (2) **鞣花酸**：枸杞、黑莓果、石榴等植物，含抗氧化效果。
- (3) **沒食子酸**：存在黃豆類食物中，含抗氧化效果。

5. 其他

- (1) **皂素**：存在黃豆中，能預防心血管疾病。
- (2) **苦瓜苷**：存在山苦瓜、陳皮中，能控制血糖。
- (3) **檸檬苦素**：為對抗乳癌的利器。

盡量選擇吃食物的原形，上述植物化素物質，若攝取蔬果種類及顏色越豐富，吃到的抗癌物質也就越多，身體就越健康喔！

(三) 鈣質來源：

板豆腐是最好的來源，若想從豆漿中攝取鈣質可以加一匙芝麻粉，不但補充到豐富鈣質，同時也吃到花青素，一舉兩得。

(四) B12 來源：

因 B12 大多存在於肉中，素食者較容易缺乏，缺乏時會產生貧血、神經炎、記憶力衰退、增加癱瘓風險，應多補充海藻、紫菜、特殊酵母菌，加強體內 B12 含量。

(五) 活力健康蔬食餐：

張營養師提到健康蔬食就是六大類飲食都要均衡攝取，且全穀雜糧類務必要攝取，如糙米，其富含豐富 B 群，且可刺激身體解毒酵素，讓肝臟解毒能力更好；堅果種子類每日 3～8 大匙，如腰果、葵花子等；豆類每日 1.5～3 碗，如皇帝豆、紅豆、綠豆、扁豆；一般蔬菜類每日 2～3 小碟，如各種顏色的蔬菜、菇類、瓜類；高鈣高鐵蔬菜每日 1～2 小碟，如紅鳳菜、芥藍、莧菜、秋葵、海帶；水果類每日 2～4 碗，並選擇當季的水果，所以搭配正確的食物很重要。



肆、講座後記

此次「用吃來愛地球」健康素（蔬）食講座，因同仁們的熱心參與，充分顯現出大家重視環保、照護自身健康不落人後。會後，總務處準備了健康素（蔬）食餐盒，給與會同仁嚐鮮，這份健康餐盒是經由總務處與餐廳老闆及張營養師，多次討論溝通後的成品，內容豐富且營養均衡。期望與會同仁在會後，能帶著這份正確食用素（蔬）食的健康觀念，傳遞給單位中的其他同仁及家人，一起吃出健康、一起愛地球。



伍、講座心得

張營養師提到：「當地球與我們的身體同時受苦時，我們是不是能從環保的概念中來取得平衡點，讓地球現正面臨的暖化及失衡降到最低的威脅」。

國外營養學家及醫生也提到：「全食物的植物性飲食，尤其是全穀物及豆科類，能夠預防，如癌症、心臟病等，若能減少肉類攝取只會促進健康，不會危害健康」。飲食應以多樣化與均衡為原則，什麼都吃，但什麼都不多吃，並且要尊重季節及產地，吃新鮮且當令的食材，持續維持良好的飲食習慣，不僅身體健康，地球也變健康了！

～本文由莊仁惠提供～

