

〔心素食儀〕

# 營養減重 安全無憂

文 / 鄭育晶、黃秋惠



「促進健康」是慈濟醫療志業自願承擔的責任，不管是對社區民衆或醫院同仁。花蓮慈院營養組在這樣的推廣活動中，肩負著關鍵的角色任務。營養組將「職場醫院同仁減重班」及「社區健康促進活動」成果於此呈現。

## 飲食三低一高 促社區健康

花蓮慈院從二〇〇九年開始在花蓮市國富里社區推行長者健康促進的「福氣站」活動，由社區健康中心主辦。在接觸的過程中發現社區老人家食用醃製品的比例偏高，且烹調的口味偏鹹；健檢結果也發現，老人家罹患糖尿病的比例佔百分之六十五，在這些人之中，有超過六成血糖控制不好又有高血壓的問題。經過內部討論後，由營養師規劃每月菜單內容，找來慈院營養組的廚師阿姨，一起到社區活動中心為社區鄉親實際示範，推動「三低一高——低油、低鹽、低糖、高纖」的飲食概念。

經過一年的努力後測試成效，發現長

者們的飲食及烹調方式皆有改善，健康也獲得提升：血糖控制改善者提升百分之六十三，而且吃素的人次也增加百分之十八，正確認知健康素食觀念者提升百分之四十四。成效卓然。也因此，今年活動仍在繼續中。

## 控制熱量與營養 搭配運動養元氣

而在院內的健康促進，營養組於決定以專業能力搭配素食飲食推廣，協助有肥胖困擾且減重動機強烈的同仁減重。於二〇一〇年五、六月成立體重控制班。藉兩個月的減重施行過程中，培養學員建立正確的飲食習慣與生活行為，使學員可依循此方式長久控制體重，以達到預防疾病發生的目的。

減重的對象是身體質量指數 (BMI) 大於等於二十七，且同意配合每日飲食記錄、有氧運動、飲食控制者。目標設定為：一週減重零點七五公斤。

這段期間的午餐固定由營養組供應，

由飲食介入來協助營養攝取。透過事先收集學員的身高、體重及工作性質等資料，試算後擬定適合每個人的飲食份量與菜單。這樣的作法，目的在於約束學員的午餐飲食，也順勢推廣素食，以提升減重成功率。每天中午由員工餐廳依照營養師開單內容備餐，設定營養素比例：碳水化合物百分之五十、蛋白質百分之二十、脂肪百分之三十，佔每日熱量需求三分之一。

同時進行飲食行為修正：利用飲食紀錄本，記錄飲食內容、運動程度和時間、每日體重、體重控制心情和對飲食攝取的看法。營養師每天根據紀錄內容了解學員的熱量攝取、食物選擇、和日常生活作息狀況，然後給予建議及修正。

安排每週兩次各一小時的營養教育課程，由營養師講授營養概念，希望學員有好的觀念後能選擇正確的飲食。接著在院內安排有氧運動訓練等社團活動，每週至少三次，每次運動一小時。

兩個月的時間，學員平均減重三公斤、體脂肪減少百分之二點九。因此，於二〇一一年也續辦減重班，前提是健康安全的減重，目標設定每月每人減重二到四公斤、體脂肪減少百分之二；年終總結成效，每月每人減了三公斤，體脂肪減少了百分之二點九，都高於目標值。

結合營養師的專業，既推動蔬食，更實際幫助全院同仁維持良好體重，輕盈又健康有元氣。🌱



花蓮慈院鼓勵院內同仁與社區民衆以素食搭配運動減重，收效頗佳。圖為二〇一〇年五月活動開始前先留下腰圍體重等紀錄，受測者為高聖博醫師。攝影 / 黃思齊