

蔬食新時代 ~

「蔬食餐點、全穀麵包與營養保健品」
帶您邁向永續健康之旅

營養課課長 林子又

全球市場研究調查發現大部分的人願意嘗試以植物為基礎的飲食融合當地傳統美食作為健康飲食的潮流。國際飲食和美國責任醫師協會（PCRM）建議優先考慮蔬食飲食（不含動物性食物），這種飲食方式富含高的膳食纖維，能夠降低飯後血糖，有助膽固醇和膽汁排泄，同時還能夠調整血脂和改善腸道菌叢，對健康非常有益¹。研究已證實純素飲食相對於地中海飲食，更有助於體重控制，減少腰圍脂肪和總體脂肪²，與肉食者相比更能預防糖尿病和心血管疾病等慢性疾病的健康問題。

臺安醫院作為健康的守護者，我們深信飲食是保持健康的重要元素，健康飲食是每個人追求健康生活的重要一環，而蔬食則是實現這目標的關鍵。

「我的健康蔬食餐盤」 飲食法，減碳更有效！

營養課不僅致力於治療疾病，更積極地推動蔬食飲食概念。本院「嗎哪天然之味餐廳」不僅調整了菜單，增加豐富多樣的原態蔬食選擇，從各種全穀雜糧類、蔬菜、水果到堅果種子，每一項食材都被巧妙地融入菜餚之中。目前提供中式、麵食及每日特餐等餐點，引入了專業的烹飪技巧，配合衛福部「我的餐盤」的簡易口訣，達成合宜的熱量和均衡的營養。這場蔬食潮流還透過宣導活動，鼓勵社區居民也積極響應。選擇以植物性食物為優先的飲食模式，可減少畜牧業的溫室氣體排放，而選擇加工程度低的食物，可以避免吃入過多的油脂、添加糖等，也減少製程中的能源耗費，符合減碳原則。

全穀麵包：潔淨的選擇， 助你遠離慢性疾病

根據前瞻性研究報告，食用富含全穀物纖維或全穀混合多穀物的食物，可降低肥胖、第二型糖尿病、心血管疾病和大腸結腸癌的風險³。每天攝取10克總膳食纖維可降低10%罹患大腸癌的相對風險，而每天攝取90克穀物纖維和全穀物，可降低20%大腸結腸癌風險⁴。現代人早餐和點心西式化，選用的都是麵包製品當主食，但是市售好吃、酥香、脆的麵包和西點產品，皆是油、糖、鹽及化學成分高的產品，對健康是有威脅的。

選擇以全穀製成的麵包是一種對健康的投資，正逐漸成為您選擇麵包的首選。全穀麵包之潔淨標章應該在成分標示上清晰標示，避免添加油、鹽、糖分、過多的化學添加劑等，有助於您做出更明智的飲食選擇，確保真正享受到全穀食品的好處。

臺安醫院健康麵包坊， 線上選購好選擇！

營養課開發多種麵包產品，如全麥系列、穀物堅果系列、無奶油系列等。在麵粉的使用上，嚴選通過麵粉「潔淨標章」的全粒粉之廠商，堅持不添加人工香料、人工色素、人工甜味劑、防腐劑、漂白劑、保色劑、結著劑、膨脹劑等原料，採用工序慢熟法製成。打破傳統對全麥或多種穀物的雜糧麵包，口感較硬、粗糙的印象，創造出口感濕潤、Q彈、細緻的麵包，從原料源頭起為消費者提供安心又美味的健康麵包選擇。

近期麵包坊網頁全面更新，且特別製作品牌概念影片和「麥入健康3部曲」宣導影片，讓您更加認識全麥麵包產品。此外，我們將全穀佔比、營養標示成分，其他有關麵包訂購、宅配、保存方式和條件、回溫覆熱及常見問題等，也在網頁呈現，方便您在雲端安心購買。



Juice Bar



一樓果汁吧營養補充品，改善身體從內而外的不適

很多人因生活忙碌而無法落實均衡飲食，進而開始轉向營養補充品來彌補不足。營養課營養師團隊仍呼籲：營養補充品絕對無法取代健康飲食，相信最佳的營養補充應該從飲食著手。但據統計台灣人有一半的民眾，每天或常常服用一種或多種營養補充劑。這些營養補充劑，包括維生素、礦物質、抗氧化劑、助眠和草藥產品等，是不需醫師的處方籤，就可以自行購買。但各式各樣的營養品或營養補充劑，您知道要買什麼嗎？有沒有效果呢？

美國醫學協會雜誌曾刊登〈維生素預防成人慢性病〉的研究明確指出，飲食中維生素和礦物質不足之情況，確實與罹患癌症、心臟病以及許多其他健康問題有關⁵。文獻證據發現，益生菌和維生素 B 複合物對改善焦慮症狀、憂鬱症狀和睡眠品質有益⁶，建議還是由專業醫師作評估並開立處方。

透過營養食品的補充，調整並改善身體的不適

您在無法或不能從天然食物中攝取足夠的營養素時，營養補充品可以做為補充，進而在體內發揮具體功效，協助身體早日恢復健康。本院醫療大樓一樓果汁吧有販售一些營養食品，都是由專業醫藥的專業人士，依其衛生單位的審核標準作為依據，引進給院內醫師作為病人需要時開立，讓患者舒緩不適症狀，使身體從內而外獲得全方位的支持。

參考資料

1. Humberto Peña-Jorquera. Plant-Based Nutrition: Exploring Health Benefits for Atherosclerosis, Chronic Diseases, and Metabolic Syndrome—A Comprehensive Review. *Nutrients* 2023, 15, 3244. <https://doi.org/10.3390/nu15143244>
2. Barnard, N. D., Alwarith, J., Rembert, E., et al. (2022). A Mediterranean Diet and Low-Fat Vegan Diet to Improve Body Weight and Cardiometabolic Risk Factors: A Randomized, Cross-over Trial. *J Am Nutr Assoc*, 41(2), 127-139.
3. Susan S Cho, Lu Qi, George C Fahey Jr, David M Klurfeld Consumption of cereal fiber mixtures of whole grains and bran and whole grains and risk reduction in type 2 diabetes obesity and cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 2013;98:594-619
4. Dagfinn Aune, Doris S M Chan, Rosa Lau, et al Dietary fibre, whole grains, and risk of colorectal cancer systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMJ*. 2011; 343: d6617.
5. Robert H Fletcher, Kathleen M Fairfield. Vitamins for chronic disease prevention in adults: clinical applications. *JAMA*. 2002 Jun 19;287(23):3127-9. doi: 10.1001/jama.287.23.3127.
6. Darshan Kamat, Yazan A. Al-Ajlouni and Ryan C. W. Hall. The Therapeutic Impact of Plant-Based and Nutritional Supplements on Anxiety, Depressive Symptoms and Sleep Quality among Adults and Elderly: A Systematic Review of the Literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023, 20, 5171.