

打造北醫雙和大學城系列活動～「正念飲食—找回您的幸福」健康養生講座率先開跑

臺北醫學大學雙和校區，座落於雙和醫院旁，預定於 2021 年落成。北醫雙和大學城將連結北醫體系一校七院，引進北醫體系教育、醫療及研究動能，建構教學研究及醫療生技大學城，讓醫療研究及產業發展在地扎根。



本次臺北醫學大學「打造北醫雙和大學城」系列活動，2019 年第一場「正念飲食—找回您的幸福」健康養生講座，於 11 月 23 日在雙和醫院舉行，由李飛鵬副校長、謝明哲名譽教授、韓柏樑教授及吳映蓉博士等醫學、公衛及營養專家分享珍藏多年的獨家心得，讓現場百餘位民眾聽得欲罷不能。

李飛鵬副校長開宗明義指出，飲食是人生大事，也是幸福的源頭，我們人類是靠吃來維繫感情的，可見好好地吃是件很重要的事；然而，他看診時常聽病患抱怨，這個不能吃，那個也不能吃，不僅把自己及家人搞得緊張兮兮，健康狀況也沒因此而變得更好。他因此提醒民眾，不妨養成「正念飲食」的觀念，所有飲食都往好處想，只要把握入及出保持平衡的原則，身體自然會健健康康。【左圖：左起韓柏樑教授、李飛鵬副校長、謝明哲名譽教授、吳映蓉博士及主持人高文音】



國內營養學界權威、前臺北醫學大學副校長謝明哲則強調，所謂的健康，並不只是沒有生病或身體沒有異常而已，而是指身體、精神、智慧及社會等各方面都處於良好的狀態。但現今大多數民眾對於很多會威脅到健康的潛在因素，不是視而不見，就是聽而不聞，比如壓力、運動不足、速食品氾濫、飲食營養不均衡、錯誤的飲食觀念及充滿壓力的人際關係等，長久處於這種不健康的環境下，不生病才怪。【上圖：左為李飛鵬副校長引言，右為謝明哲名譽教授演講情形】

這種不重視健康的現象，幾乎無時無地都在發生，有些始作俑者甚至是最親密的枕邊人，謝明哲因此整理出「讓老公早死的 10 大信條」，透過詼諧的文字，提醒大家別再重覆錯誤的飲食習慣。謝明哲說，不管是老公、老婆或任何一個人，一旦長期處在不健康的環境下，身體得不到淨化，免疫力自然會下降，既老得快，也死得早，百害而無一利。

公共衛生暨營養學院韓柏樑教授分享 1990~2015 年 195 個國家「膳食風險對健康的影響」統計資料，發現攝取不足的普遍有全穀類、蔬菜、堅果種子、奶類，攝取過量的則有鈉、紅肉、加工肉品、反式脂肪酸及含糖飲料，長期下來身體容易出現發炎反應。他解釋，身體持續性反覆發炎，長期處於慢性發炎狀態，被認為是慢性疾病、癌症等大多數疾病的共同致病根源。從正確飲食下手，可以逐漸將發炎體質調整成抗發炎體質，身體自然好。



韓柏樑進一步以個人多年抗癌經驗，分享他獨創的抗癌餐盤，分為蔬菜水果和蔬菜蛋白、香草和香料、油脂穀類及動物蛋白等 5 大項。主要由蔬菜和豆類組成，可以用橄欖油、芥菜籽油、亞麻籽油、Omega-3 奶油、香草和香料調製，多吃可防癌。

【右圖：韓柏樑教授分享情形】



面對滿桌食物，該如何下筷？以「營養實踐家」自許的營養學博士吳映蓉建議先從蔬菜、菇類及藻類吃起，接下來依序為蛋白質類、全穀根莖類、水果類。至於該吃多少，她則提供「吳氏懶人計算法」讓民眾參考。

吳映蓉的懶人計算法，不算熱量，直接算份數。以水果及全穀根莖類為例，一天所需份數都是體重除以 10，再乘 0.5，以體重 60 公斤的人為例，每天要吃的水果及全穀根莖類都是 3 份，水果每份為 2/3 碗，全穀根莖類每份為一平碗。每天的蔬菜比水果多 1 份，每份為煮熟後的 2/3 碗，至於豆蛋肉魚類則是體重除以 10 為 1 份，魚肉和瘦肉每份約半個巴掌大，蛋 1 份為 1 顆。【左圖：營養學博士吳映蓉】

會後民眾不斷湧至臺前與各位講者簽書及合影，同時詢問討論生活中遇到的飲食問題，對講座中得到的觀念熱烈迴響、讚不絕口。也期待透過此次及未來一系列之講座及活動，更能讓民眾了解雙和大學城對醫療研究及產業發展扎根在地的理念。

(文/公共事務處·秘書處) 【下圖：講師群於 Q&A 時間回應民眾熱烈的提問】

