

## 生活休閒

字級 大 中 小



圖說：「『義』『素』風潮·健康新主張」6月26日法寶堂舉行。此為義守大學「大學社會責任(USR)系列活動」、實踐場域為佛光山的「蔬食綠色共好養生村暨推廣實踐計畫」。圖/義守大學提供

## 義大攜手佛光山 推動身心靈健康新主張

【人間社 李生鳳 高雄大樹報導】

2024-06-26

「『義』『素』風潮·健康新主張」6月26日法寶堂舉行，逾30人參加。主辦單位義守大學、高雄市政府研究發展考核委員會。此為義守大學「大學社會責任(USR)系列活動」、實踐場域為佛光山的「蔬食綠色共好養生村暨推廣實踐計畫」。現場有健康測量、健康素食專題演講、健康素食餐。本次參與者主要為法師，讓純素者了解如何吃素才能更健康。

義守大學校長古源光表示，大學是創造、傳播知識的地方，有此資源，不應只放在象牙塔哩，而要向外提供，盡到大學的社會責任。希望可以提供創新、精緻的蔬食概念，兼具美觀、可口、營養，並且可達到身心靈健康的作用。

佛光山義工會會長暨法寶堂堂主慧屏法師提及，佛光山開山祖師星雲大師和義守大學創辦人林義守也有交流往來，延續此因緣共同成就此次活動。佛光山致力弘法，義大照顧大家健康。這些觀念對於法師很有幫助，希望將素食知識融入弘法第一線。

計畫主持人為義守大學醫學院營養學系副教授陳玉桂，偕同營養學系、廚藝暨美食學學系、大眾傳播學系師生跨域合作，以及研究發展處、教學發展中心等多個單位參與。

陳玉桂於健康素食專題演講上，提到茹素者經常發生優質蛋白質、鈣質、鐵質及維生素B12攝取不足而導致的肌少症、骨質疏鬆及貧血等健康問題，建議飲食中選擇不同食材的搭配，以達到優質蛋白質的攝取，例如黃豆飯。另外，深綠色蔬菜及藻類的攝取有助於補充鈣質、鐵質及維生素B12。

現場提問踴躍，包括廚藝系和營養系對於蔬食料理是否有不同意見，以及醫院的疾病餐、老人餐，也交流有關

網路上流傳的營養和飲食觀念等。

陳玉桂表示，營養學系需具備醫學、生物、化學知識等，廚藝系學習中西餐、烘焙、飯店管理等，但同樣都重視食品衛生安全。都需要經過專業的學習、跨域整合才能完整。

義大廚藝系主任林琳表示，廚藝系跨域學習的有「老人營養學」，結合理論與實作成為老人營養與餐飲。還有有關疾病飲食，要打破以往對於老人餐、疾病餐不夠美味美觀的印象，不要讓人覺得這類飲食很乏味。

義大廚藝系講師黃啓恩，與營養學系師生備辦純素餐食做為示範。黃啓恩表示，長期茹素者較易缺乏蛋白質，因此菜色有板豆腐、豆包、毛豆仁、豆干等，提供蛋白質來源，結合手路菜的方式呈現，讓口味更加多元。

佛光山人間大學講師依昱法師、宗委主席辦公室行政助理慧菩法師、法寶堂行政主任慧寂法師等出席。



圖說：佛光山義工會會長暨法寶堂堂主慧屏法師。人間社記者李生鳳攝



圖說：義守大學校長古源光。人間社記者李生鳳攝





圖說：活動提供健康素食餐，讓大家認識如何健康吃素食。人間社記者李生鳳攝



圖說：健康素食專題演講。人間社記者李易峻攝



圖說：義守大學營養學系及廚藝暨美食學系師生備辦健康素食餐。人間社記者李易峻攝





圖說：義守大學校長古源光(左三)，為備辦純素食餐的師生鼓勵打氣。人間社記者李生鳳攝



圖說：提供健康素食餐，菜色根據蛋白質攝取、蔬菜含量為考量。人間社記者慧寂攝



圖說：提供健康素食餐，為純素供餐。有高麗菜捲、板豆腐、豆包、毛豆仁、豆干、海帶干絲等。人間社記者李生鳳攝