

「義」「素」風潮 健康新主張 義守大學營養系攜手廚藝系 前進佛光山

2024-07-31 分類：校園新聞

f Share

義守大學帶領學生走出教室，將所學專業回饋社會，過去「醫學院」營養學系學生曾多次深入南部許多偏鄉社區進行衛教宣傳外，也常與校內其他學院跨域聯手合作，像是營養系就與「觀光餐旅學院」廚藝暨美食學系攜手前進高雄市知名的宗教勝地佛光山，共同推動大學社會責任實踐基地(USR HUB)「蔬食綠色共好養生村暨推廣實踐計畫」；兩院系師生團隊向法師們傳遞素食營養衛教知識，並且提供健康測量、健康素食專題演講和健康素食餐。

活動中最受矚目的重頭戲是健康素食餐的登場，由營養系與廚藝系學生，準備精緻美味的蔬食餐食，營養系學生規劃料理的營養分配，詳細介紹每道菜色的營養組合，師生團隊透過精湛的廚藝與創意料理手法，打造出精緻且美味的蔬食料理。因考量到營養，皆採用天然及在地食材，像是蔬食春捲，就選用美濃的水蓮與米皮捲搭配而成，芋香高麗菜捲則利用鷹嘴豆及甲仙的芋頭，增加菜色的風味及蛋白質含量，主餐筍香炊飯，用堅果的種子入菜以預防心血管疾病；湯品的部分則是清爽的夏日鹹湯品當歸青木瓜銀耳湯，豐富且營養的料理，結合手路菜的方式呈現，讓口味更加多元。

計畫主持人營養學系老師陳玉桂指出，透過活動提醒法師們重視深綠色蔬菜及菇藻紫菜類食物的攝取，以補充純素食者鐵質、鈣質、維生素D及維生素B12等容易缺乏的營養素，同時也藉由身體組成分析儀以及握力器測量，讓法師瞭解自己的肌肉量及身體組成，並且可自行評估平日的均衡飲食與健康狀況。陳玉桂進一步表示，學生前往佛光山與法師們接觸及對話，可深入了解佛光山的文化，與法師們的交流，認識不同族群的飲食和生活形式，多元的學習都讓學生成為最直接的受益者。

營養學系大二學生蔡立琳表示，有別於過去參與的衛教活動，因為此次都以蔬食飲食為主，這是很棒的學習機會，近年蔬食飲食興起，透過與佛光山的交流，充實自己的專業。另一位大二生鄭迦文指出，從過程中可了解法師們的飲食習慣，並將在校所學的成果實踐及推廣給大家，非常有意義。



義守大學推動大學社會責任實踐基地(USR HUB)「蔬食綠色共好養生村暨推廣實踐計畫」，師生前進佛光山提供衛教與健康素食餐(照片來源：義守大學提供)。



健康素食餐皆採用天然及在地食材，像是美濃的水蓮、甲仙的芋頭，主餐的筍香炊飯，用堅果的種子適當入菜以預防心血管疾病(照片來源：義守大學提供)。



廚藝系師生以創意料理結合手路菜的方式呈現，讓菜色口味更加豐富營養且多元(照片來源：義守大學提供)。



營養系傳遞素食營養衛教知識，並提供健康測量、健康素食專題演講，發揮在校所學的成果實踐及推廣給法師們(照片來源：義守大學提供)。