

均衡飲食 “義” 起來 義守營養學系客製健康部落餐盤

15:49 2023/12/20 | Campus | 王雅芬



義守大學營養系師生前往新來義鄉社區及衛生所，執行國科會原住民族減重計畫，從中協助居民健康的維持體態。(照片/義守大學提供)

均衡飲食是維持健康的要素，義守大學「醫學院」營養學系攜手康寧大學護理健康學院、長庚科技大學護理系、美和科技大學護理系等院系，執行賦能健康與人文的原鄉部落計畫，依照不同部落社區的飲食型態，設計各部落的健康餐盤，利用美食宣傳健康飲食的重要性。

營養系師生前往新來義鄉社區及衛生所，以所學專業設計「排灣族健康餐盤」，推廣在地美食與健康飲食結合的概念，讓居民享用美食還能健康的維持體態，代謝享「瘦」「義」起來。此計畫著重於食材選擇外，餐盤中的熱量計算與份量，更是維持體重和促進健康的要點；同時，義大師生協助參與活動的民眾測量體重、體脂肪、腰圍以及三頭肌皮層厚度，並向民眾分析身體熱量儲存的狀況，從熱絡的互動中，年輕世代以專業為導向，傳遞正確的飲食觀念與營養指導。

參與計畫的營養系學生對於能進入部落與在地居民面對面互動，還能藉此認識原住民族文化，大家都認為是非常難得的機會。大三的唐敏薇、廖珮婷、林巧媛、楊宜欣透過居民填寫健康問卷和體位測量，瞭解大家的飲食習慣，進而協助傳遞營養訊息；學生們紛紛表示，在學校的營養評估課程中學到許多體位測量的方法，可以實際操作並向受測者解釋測量的結果及分析，讓每一位居民瞭解本計畫的幫助，無論是學生展現在校所學，還是在地民眾健康飲食觀念的提升，雙方都是最直接的受惠者。

計畫總主持人營養系老師陳玉桂表示，現在原民飲食文化不再僅侷限於山上農作物、野菜、漁獵等食物，建立屬於排灣族健康餐盤的目的，是為了把現今飲食習慣與排灣族的飲食文化相互融合，同時也加強食物營養攝取和份量的概念，健康減重。營養系主任賴苡汝表示，義大學子在所屬集團醫療體系的支持下，實習與就業皆深具優勢；除此之外，營養系團隊過去在長治百合園區和燕巢周邊社區執行大學社會責任實踐計畫，年輕世代在教育的薰陶下，具備未來人才所需專業外，義守大學更帶領學生走進社區與在地產生情感，從心開始回饋社會。

排灣族的健康餐盤

- 1 乳品類**
每天早晚1杯奶
每天1.5-2杯 (1杯240毫升)
- 2 全穀雜糧類**
飯跟蔬菜一樣多
至少1/3為未精製全穀
雜糧之主食
- 3 水果類**
每餐水果拳頭大
在地當季多樣化
- 4 豆魚蛋肉類**
豆魚蛋肉1掌心
豆>魚>蛋>肉類
- 5 蔬菜類**
菜比水果多一點
當季且1/3選深色
- 6 油脂與堅果種子類**
堅果種子1茶匙
每餐1茶匙，相當於大拇指第1節大小，約開心果5粒、南瓜子10粒或葵花子10粒

由義守大學營養學系設計排灣族的健康餐盤，把現今飲食習慣與排灣族的飲食文化相互融合，同時加強食物營養攝取和份量的概念，健康減重。(照片/義守大學提供)

#營養 #計畫 #社區 #健康 #維持

新聞連結(112年12月21日查詢)

<https://www.chinatimes.com/campus/20231220004074-262301?chdtv>