

## 【吃是一種生活態度 臺南慈濟高中科普講座】

臺南慈中於105年6月8日舉辦「營養健康」科普講座，邀請中華醫事科技大學蔡秀玲教授蒞臨演講。在演講之前，教務處先彙集學生的問題給蔡教授，希望能透過演講，解決學生疑惑，進而達到營養教育的目的，也是首次先讓學生問問題，將問題融入演講活動中。

蔡秀玲教授除了具備營養師的專業之外，還著作了多本營養學類的書籍，為了這次演講，還特地了解臺灣高中生的營養狀況，發現高中生普遍有以下三個營養問題：(一)飲食不夠均衡、體態意識有偏差；(二)對飲食與疾病關係及每日飲食需要量認知不足；(三)營養課程少，甚至沒有營養課。普遍大部分的高中生，蛋白質都攝取過量。另外高中生認真念書，作息與飲食時間不正常，也常帶來便秘的問題，蔡教授除了呼籲大家多攝食高纖維食物，也要多補充水分，還教大家腸胃按摩法，希望能帮助大家一舉擺脫便秘困擾。教授叮嚀慈中學生如果吃全素，一定要記得補充維生素B12、鈣、鐵、維生素B2與維生素D，而蛋奶素就蠻健康的，也適合發育中的青少年。

演講中，蔡教授結合高中化學課程，從化學結構分析含免疫力的食物，包含二硫結構(蒜素)、多醣體(香菇)、精氨酸(奇異果)等，讓學生應用課堂上的化學知識，同時也鼓勵學生自己設計「彩虹沙拉」，增強免疫力。豐富的內容與教授親切的演講風格，讓整場活動歡笑連連。

高一和氣江秉翰同學說：「今天的營養知識，糾正了之前很多錯誤觀念，知道怎麼吃才會健康，也發現自己有某些部分的營養還是攝取不足或過量，還有一些食安問題，讓我驚訝食物中含有這麼多的添加物。」

高一和氣曾靖涵同學表示：「讓我更加了解營養均衡的重要性，不僅可以改變自己的飲食方式，也可以回家分享給家人。或許很多人覺得飲食方式不會造成什麼影響，但對生病的人來說，改變飲食方式往往是治療的第一步。」

高一和氣陳怡璇同學也說：「看到臺灣這幾年來的食安問題，反思自己的飲食習慣，必須要有許多改善，才能吃得健康。對於素食方面也有很多的理解，知道要如何吃素食，從現在就提醒我們食育的重要，避免以後老了才後悔莫及。」

高一和氣林祈穎同學則說：「今天學到很多營養健康的知識，覺得食品教育很重要，要少吃加工食品，並且不浪費食物，推廣綠色飲食。」

高一善解簡君芮同學分享：「Q&A時間矯正了很多不對的觀念，尤其在提到熬夜傷肝無解的時候，像當頭棒喝一樣，提醒我身體的重要。身為高中生為了學業，常會犧牲睡眠，雖然我們還年輕，但並不代表有傷害身體的本錢，同時也促使我去思考，在時間管理及運用方面，我是否有能力去做出任何改變，能妥善規劃時間，避免傷害身體，也能用心學習。」

瑞典人相信：「吃是一種生活態度」，經過營養健康科普的洗禮，臺南慈中高中部學生也漸漸的這麼相信著。



蔡秀玲教授告訴大家身體健康與心理的關係。



學生認真做筆記。

撰文者：王美雅

圖：王美雅

報導：臺南慈中中學部教務處