

二〇二一年八月六日至八  
月二十六日

馬來西亞

吉打分會

第一梯次健康挑

戰21簡報

# 健康挑戰21緣起



感恩馬來西亞雪隆分會的發起，很系統化、全面性的策劃此健康挑戰活動，並將所有的資料公開於全馬各區，讓吉打分會也能迅速推動此活動。

# 報名者數據

	亞羅士打	日得拉
報名者總數	102位	23
佔多數的年齡	30-60歲	
非慈濟志工	40%	
患有慢性疾病	52%	
非素食者	59%	
	其中77%是大德	

● 兩位廚師配合醫師和

營養師的要求，準備

出四十二餐色香味俱

全又營養充足的全植

物性食物。



關懷小組中持續互動

所有參與者被分成七組，關懷小組會鼓勵參與者每天在小組裡分享如何準備健康早餐及茶點（健康挑戰只準備午、晚餐），也彼此分享食譜及心得。



10:53 am

Look Chong Pheng  
这个不错哦。也有水果的自然甜味，应该会好吃。  
11:31 am

Yu Pey Ling's Son  
This message was deleted  
1:06 pm

HM Soo Gaik Fong 蘇玉芳  
HM Soo Gaik Fong 蘇玉芳  
Photo  
谢谢医师🙏，昨天看到线上医师们的分享，就试试学习做做看，如有不足之处，请多多指教😊🙏🙏  
3:49 pm



Day 10  
大家早😊💪  
8:22 am



HM2 Yen Teoh Lian 殷彩蓮  
今天早上5点起床，在闷砂锅中闷煮：  
：  
1) 意米 = 两汤匙  
2) 红枣 = 两粒大红枣  
    去籽剪片  
3) 豆包 = 一片扒小片  
4) 红糖 = 少许  
5) 水 = 一碗半  
1 + 2 + 5 先煮  
意米煮开了才放 3 + 4  
闷煮15分钟即可享用  
  
这道甜品大家都会煮的，还可以放白果和冬瓜乾，但不鼓励冬瓜乾（加工食品）哦  
10:36 am

Teo Geok Lian  
🙏 分享😊  
12:03 pm

HM Lai Hooi Ling 賴慧玲  
HM2 Yen Teoh Lian 殷彩蓮  
今天早上5点起床，在闷砂锅中闷煮：  
1) 意米 = 两汤匙  
2) 红枣 = 两粒大红枣...  
👍🙏  
1:14 pm

HM Saw Siew May 蘇秀媚  
HM Tan Sia Ping 陳雪冰  
Photo  
这个不太建議。  
虽然这个比milo好，但是糙米磨成粉了就變成精緻糖分，加上有添加 creamer（加工油）和fructose（果糖-會提升三酸甘油），maltodextrin 也是一種糖粉  
11:20 am

HM Saw Siew May 蘇秀媚  
HM Tan Sia Ping 陳雪冰  
饮料不知什么可以，只好配温开水😊  
配搭无糖五谷粉的话应该会很加分😊  
11:21 am

HM Tan Sia Ping 陳雪冰  
HM Saw Siew May 蘇秀媚  
这个不太建議。  
虽然这个比milo好，但是糙米磨成粉了就變成精緻糖分，加上有添加creamer（加...  
感恩指点🙏 长知识了😊  
11:23 am

HM Saw Siew May 蘇秀媚  
我们都很有福哦，有营养师和医生的指点😊  
11:25 am

每週線上交流

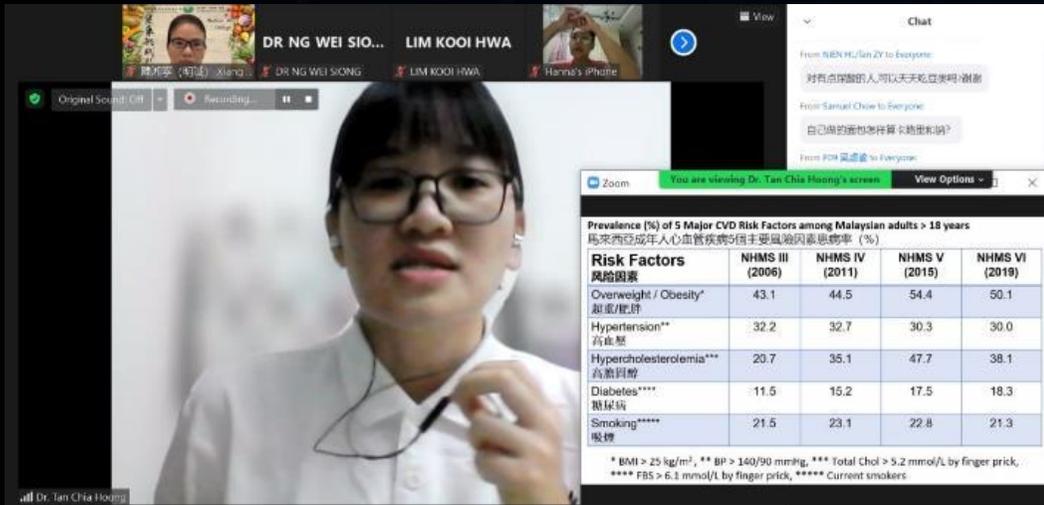
每週線上交流，醫師

為大家解說素食的重

要性及正確的飲食方

式，也讓大家提出疑

問、互相交流。



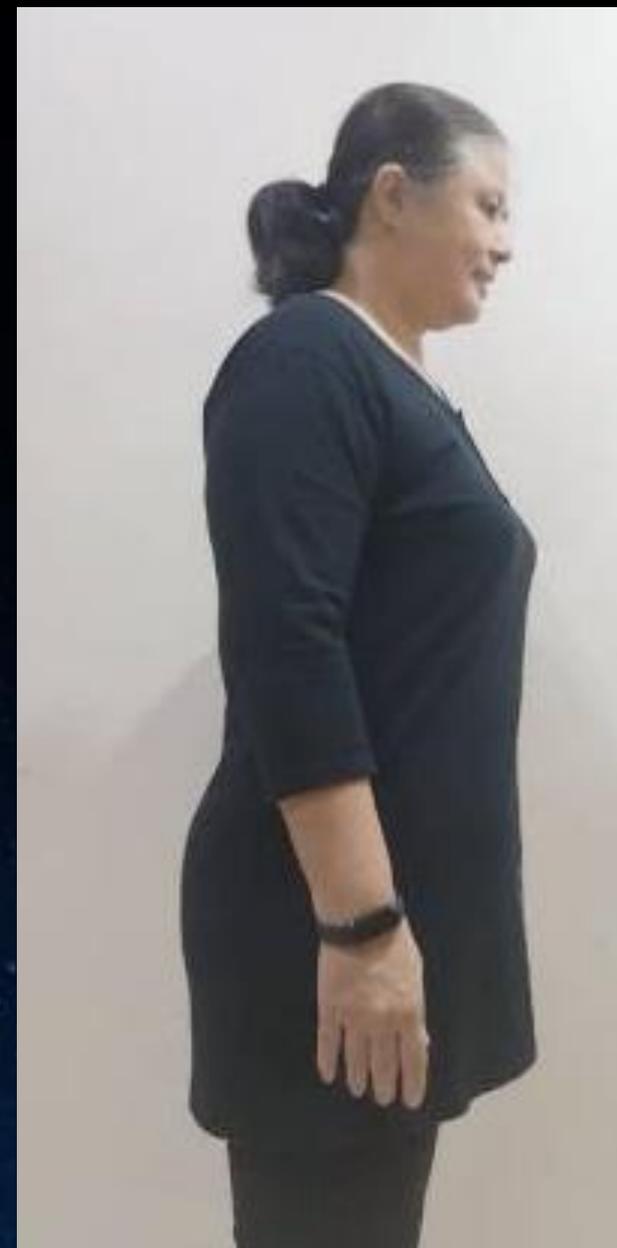
	挑戰前	挑戰後	成果
糖尿病	33%	13%	改善
血壓 Blood Pressure	15%	5%	改善
三酸甘油脂 Triglyceride	25%	18.5%	改善
壞膽固醇 LDL-C	64%	53%	改善
總膽固醇 Total Cholesterol	54%	24%	改善

絡處的健康挑戰數據

亞羅士打及日得拉聯

挑戰結果

# 日得拉志工陈碧玲，21天后成功减掉5.1公斤



# 最佳體重改善

● 陳雪冰老師因為行管令少於活動，在家吃喝無節制，健康亮起了紅燈。她參與健康挑戰後，剛開始因為食物較清淡吃得很辛苦，在家人和朋友的鼓勵下，堅持完成二十一天的挑戰。

陳雪冰老師從醫師的  
分享了解到以往所吃  
的素食不符合健康標  
準。經常使用調味料  
也讓她忘記了天然健  
康食物的原味。接受  
挑戰一個星期後，她  
發現味覺已經開始適  
應全食植物性食物的  
原味

21天后體重減了五公  
斤。讓她深深體會健  
康飲食對體質和心靈  
的影響。家人和朋友  
也感受到她的脾氣不  
再那麼急躁了，變得  
更輕安自在。



# 21天找回健康

● 志工譚美玲（中）邀  
約患有高血壓、血脂  
異常的丈夫李錦祥（  
右）一同參加健康挑  
戰，期許能改善健康



● 參與挑戰三天後，兩  
人體重減了三公斤，  
這是他們幾年來節食  
和運動都達不到的。  
二五天后進行檢測，發  
現血壓血脂都明顯下  
降，已不需再服藥了  
。

現在，譚美玲經常在  
社交平台上分享她準  
備的素食，全家都採  
用全食植物性飲食，  
丈夫也戒掉了蛋和糖。



● 譚美玲分享參與健康挑戰讓她學到一套健康醫學常識，深入了解身體所需。健康挑戰教會了我們去品嚐食物的原味，不追求精緻的食材，學習去感受大自然賜予我們的糧食。

# 意外發現腎病

● 志工傅浚芳患有高血壓和高尿酸，他吃蛋奶素已有十年。挑戰前的驗血報告發現自己患有第三期腎衰竭，是無症狀腎結石損壞了左邊的腎臟。

左邊的腎臟功能已無法修復，唯有改善飲食來保護右邊的腎臟。挑戰21天後再做檢測，發現自己的體重減了三公斤，血脂、血糖和尿酸的指數下降了，腎功能也改善了。

挑戰前



挑戰後



● 改善飲食，找回健康  
健康挑戰結束後，傅  
浚芳積極改變自己的  
飲食，戒掉蛋奶製品  
，目前體重也在持續  
下降。



由蛋奶素轉為全素

● 志工羅芬非常愛吃雞蛋，每天一定要吃各種煮法的雞蛋。參加健康挑戰時聽到醫師說：做一件事若能堅持21天，就會成為習慣，她就嘗試忍住21天不吃雞蛋。

● 21天健康挑戰結束了，她迫不及待煮了雞蛋要吃，結果發現自己竟然吃不下雞蛋，而且聞了會作嘔，她終於決定不再吃雞蛋了。



	原本 是茹素者 (38位)	原本 不是茹素者 (64位)
繼續保持 健康的飲食	36%	25%
有時會選擇 健康的飲食	73%	69%
沒有繼續保持 健康的飲食	0%	13%
開始選擇少肉 多菜	(已茹素)	32%
由葷轉素	(已茹素)	暫無

康的飲食習慣。

何在21天之後保持健

●最大的挑戰，就是如

真正的挑戰開始了

## 後續關懷

● 後續的關懷行動將透過健康挑戰時所使用的社交群組來進行。關懷者定期放上持素的好處、跟進組員的飲食習慣，並鼓勵他們參與接下來的健康挑戰及慈濟的各項活動。

# 未來展望

● 第二梯次的健康挑戰  
即將在十月十七日開  
跑，期許能接引更多  
的廚師、志工與大德  
來了解素食的好處及  
正確的飲食方式。守  
護大家的健康，守護  
生命，讓疫情早日消  
弭。

恭祝 上人

法體安康  
常住世間  
法輪常轉

馬來西亞

吉打分會

劉濟旌執行長

暨全體靜思弟子

恭敬頂禮