

二〇二一年八月六日

至八月二十六日

馬來西亞吉打分會
健康挑戰第一梯次
簡報

健康挑戰緣起

● 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	

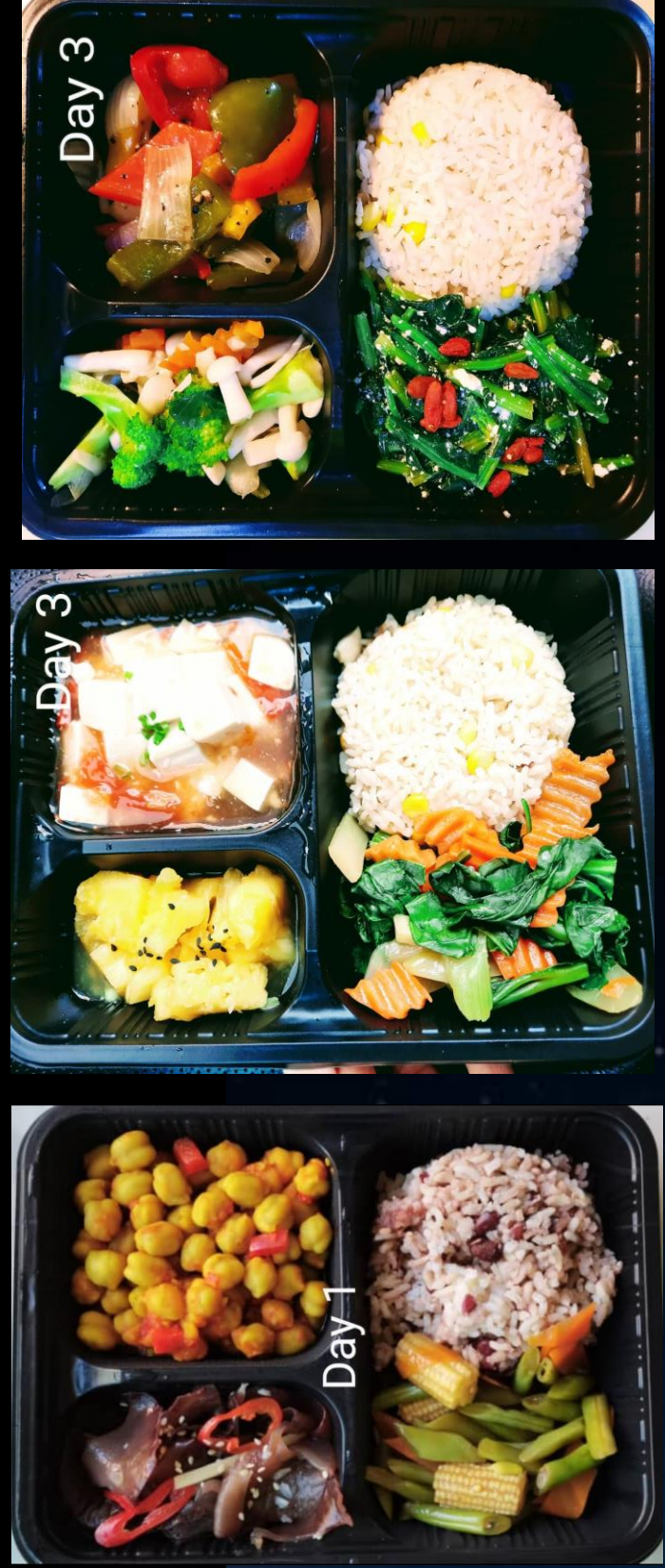
● 兩位廚師配合醫師和

營養師的要求，準備

出四十二餐色香味俱

全又營養充足的全食

植物性食物。



關懷小組中持續互動

● 為了讓所有的參與者
能交流互動，大家被
分成七個小組，關懷
者鼓勵大家每天在小
組裡分享各自如何準
備健康的早餐及茶點
(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

HM Lee Mee Lan 李美蘭



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，也讓大家能提出

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

● 亞羅士打及日得拉聯

漂亮成績單

日得拉志工陈碧玲，21天后成功下降5.1公斤



最佳體重改善

● 陳雪冰老師因為行管令少於活動，在家裡吃喝無節制，健康亮起了紅燈。她參與健康挑戰後，開始時因為食物較清淡而吃得很辛苦；幸好有家人朋友的鼓勵，讓她能繼續堅持參加挑戰。

最佳體重改善

● 在接下來的每週交流會，聽到醫師的分享，她愕然發現原來以往吃的素食完全不合標準，也在嘗試了21天的健康挑戰後，發現原來還有很多以往不曾認知的天然健康食物。

找回食物的原味

● 吃了一個星期後，她發現味覺已經開始適應全食植物性食物的原味，2天后再次量體重，她驚喜發現竟然下降了五公斤！



由內而外的改變

● 陳雪冰深深體會到了健康飲食對她體質和心靈上帶來的改變。身邊的家人和朋友告訴她，最近她的脾氣不再那麼急躁了，她也覺得自己變得更輕安自在了。

21天找回健康不是神話

● 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

。



21天找回健康不是神話

●原本還心存懷疑，但食用三天之後，兩人體重竟然下了三公斤，這是他們幾年來減食運動後都達不到的數字，讓他們增長了信心、繼續堅持。一天后進行檢測，發現血壓血脂都明顯下降，已不需再服藥了！

21天找回健康不是神話

● 現在，譚美玲經常她
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。



21天找回健康不是神話

●譚美玲深覺健康挑戰讓她學到了全新的一套健康醫學常識，深入了解身體所需。健康挑戰不是神話，而是讓我們回到了原始，吃簡單原味的食物，而不追求精緻的食材，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。挑戰前的驗血檢驗時他意外發現自己患有第三期腎衰竭，原來是無症狀腎結石損壞了左邊的腎臟。

意外發現腎病

● 左邊腎功能已無法修復，唯有改善飲食習慣來保護右邊腎臟的功能。挑戰後的2天再次做檢測，他發現自己下了三公斤，驚喜的是不只是血脂、血糖、尿酸都下降了，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

● 志工羅芬向來非常
愛吃雞蛋，每天都
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。

由蛋奶素轉為全素

● 終於健康挑戰結束了
' 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！



真正的挑戰開始了

●最大的挑戰，就是如

何在~2天之後維持健

康的飲食習慣！

	原本 是茹素者 (38位)	原本 不是茹素者 (64位)
繼續維持 健康的飲食	36%	25%
有時會選擇 健康的飲食	73%	69%
沒有繼續維持 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

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。關懷者定期放上素食的好處、跟進大家的好處、飲食習慣，並鼓勵大家來參與接下來的健康挑戰及慈濟的大小活動。

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
正確的健康飲食。除
了守護大家的健康，
期許能守護生命，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
劉濟旌暨全體
靜思弟子

恭敬頂禮