

二〇二一年十月十七日  
至十一月六日

馬來西亞吉打分會  
健康挑戰第二梯次  
簡報

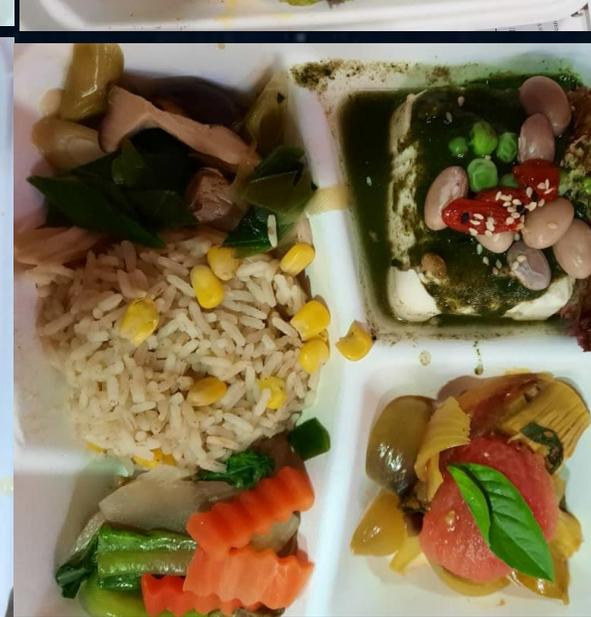
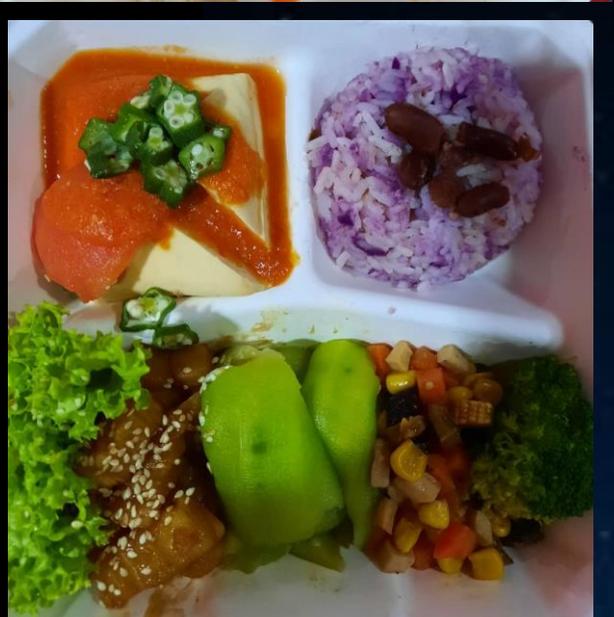
# 健康挑戰第二梯次

● 有了第一梯次健康挑戰的經驗，第二梯次的健康挑戰很快地啟動了；七十六位的參與者當中，有三十巴仙曾經參與第一梯次健康挑戰，原因是想繼續學習如何持續健康的飲食習慣。

# 報名者數據

	亞羅士打	蘭卡威
報名者總數	76位	13
佔多數的年齡	30-60歲	30-50歲
非慈濟志工	49位	6位
患有慢性疾病	26位	
非素食者	55位	7位

● 兩位廚師費盡心思，  
為參與者準備健康又  
色香味俱全的餐盒。



● 志工譚美玲是位全職家庭主婦，她熱愛繪畫與圖面設計；為了吸引大眾對素食的關注，巧用了食物來帶出了中國國畫的優美意境。細膩的心思不僅在視覺效果上贏得了眾人的讚歎。

**Day1 第一天** 美好的一天就从早餐开始  
A good day starts with a healthy breakfast

**选择植物性饮食, 就是健康的开始**  
Adopting a Plant-Based Diet, to kick-start your health journey

水果和蔬菜 Fruits & Vegetables  
植物蛋白 Plant Protein  
全谷类 Whole Grains

大家可以把像吃的早餐组分享给小伙伴们  
Take a photo of your breakfast and share it in your respective care group!

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**Day2 第二天**

**我吃了个彩虹 Eat a Rainbow**

植物吸收阳光的色彩来滋养我们的身体  
Plants absorb energy from the sun to nourish our bodies

有益心脏健康  
有益心脏健康  
保持酸碱平衡  
提高新陈代谢  
有助加强记忆力

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**Day3 第三天** 好想吃零食怎么办?  
I want to eat snacks. What should I do?  
肚子好像有点饿 怎么办?  
I feel a little hungry. What should I do?

**以天然的食物取代加工零食**  
Choose Natural Whole Foods instead of Processed Foods for Snacks

香蕉 苹果 红薯 毛豆等  
可以增加纤维摄入量

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**Day4 第四天**

**每餐以三低一高为目标**  
Aim for '3 Low and 1 High' for Each Meal  
低脂 低盐 低糖 高纤维  
Low fat, low salt, low sugar, high-fiber food

五谷杂粮及豆类研磨成粉, 结合了蛋白质、矿物质、碳水化合物、纤维以及维生素, 含有天然的低脂、低盐、低糖。正是完美比例配制的三低一高营养大全

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**Day5 第五天**

**健康挑战 21 Healthier Me Challenge**

多摄取抗炎食物  
Eat more Anti-inflammatory Foods

水果 Fruits  
绿叶蔬菜 Leafy Green Vegetables  
坚果类 Nuts

身体会发炎 那该怎么办? What Inflammation in your body  
Let's learn about food that can reduce inflammation in your body

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**Day6 第六天**

**健康挑战 21 Healthier Me Challenge**

导致身体慢性发炎的食物  
Foods that can cause inflammation

肉类 Meat, 加工食品 Processed Meats, 精制碳水化合物 Refined Carbs, 反式脂肪 Trans Fats, 奶制品 Dairy Products, 甜食 Sugary Foods

当我们被慢性控制而不懂得时, 很难客观的选择改善我们的饮食习惯。一直到身体不堪负荷, 病发时, 才会重新思考正确的吃法

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**Day7 第七天**

**健康挑战 21 Healthier Me Challenge**

动一动散发生命的活力  
Every movement radiates the vitality of life

透过运动可以得到休闲感, 能走路就不坐车, 能走楼梯就不搭电梯, 利用生活环境养成运动的好习惯

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**Day8 第八天**

**健康挑战 21 Healthier Me Challenge**

我国每5位成年人就有1人患上糖尿病  
In 5 Adults in Malaysia have DIABETES

饮食对糖尿病的影响非常深远, 正确的饮食不仅能预防糖尿病, 甚至可以起到治疗作用。现代药物与手术无法治疗糖尿病, 目前的药物多让糖尿病患者维持适度功能, 但仍无法根治疾病。

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**健康挑战 21 Healthier Me Challenge**

480卡路里是什么概念?  
What Does 480 Calories Look Like

卡路里的概念, 不是营养物质, 而是营养物质给我们带来的热量。含有卡路里的成分, 各种食物

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**健康挑战 21 Healthier Me Challenge**

我国每10个成年人, 就有3人患高血压  
3 in 10 Malaysian Adults have Hypertension

食物富含钾可降低血压  
Lower Blood Pressure with good source of Potassium Foods

高血压的患病率随年龄增长  
Risk of Hypertension increases with age

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**健康挑战 21 Healthier Me Challenge**

科学证明吃加工肉食品与癌症有直接关联  
There is Strong Evidence that Processed Meat Intake is Associated with an Increased Risk of Cancer

人类疾病产生与我们的饮食密切相关。所谓癌症从入口入于千万万种的食物, 就在于我们选择。把什么食物放进嘴里, 就是什么简单。

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**健康挑战 21 Healthier Me Challenge**

停在半路 比走到目标更辛苦  
Stopping halfway is harder than keep striving towards the goal

只要坚持, 就会有奇迹发生。不要放弃, 努力, 总没有过不去的山。但是, 到了山顶, 总没有过不去的山。

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**健康挑战 21 Healthier Me Challenge**

植物性饮食  
PLANT-BASED FOODS contain Fibre and Other Nutrients, which may help in Reducing the Risk of Cancer

含有纤维和其他营养素, 可降低患癌风险

蔬菜 Vegetables 蔬菜  
水果 Fruits 水果  
全谷类 Whole Grains 全谷类  
豆类 Beans 豆类

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**Day14 第十四天**

**健康挑战 21 Healthier Me Challenge**

肾脏对您的健康至关重要  
Kidneys are Vital to Your Overall Health

多吃全谷蔬果  
保护肾脏的健康饮食

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**Day15 第十五天**

**健康挑战 21 Healthier Me Challenge**

肠道美, 人就美!  
Boost Healthy Gut Dacteria With Plant-Based Foods

预防大肠癌 Prevent Colon Cancer  
提升免疫系统 Enhance Immune Function  
减缓身体发炎 Reduce Inflammation  
促进新陈代谢 Boost Metabolism

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**Day16 第十六天**

**健康挑战 21 Healthier Me Challenge**

选择全谷物而不是精制谷物  
Choose Whole Grains instead of Refined Grains

全谷物 Whole Grain  
精制谷物 Refined Grain

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**健康挑战 21 Healthier Me Challenge**

坚果和种子含有丰富的蛋白质、健康脂肪、纤维、维生素和矿物质  
Nuts and Seeds are Good Sources of Protein, Healthy Fats, Fibre, Vitamins and Minerals

坚果和种子很好吃, 但要注意, 不要摄取过量  
Nuts and seeds are delicious, but be careful not to consume too much

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**健康挑战 21 Healthier Me Challenge**

保持良好饮食习惯  
Practice Good Eating Habits

避免三餐定时的日常饮水  
Regular meal time to avoid snacking  
避免宵夜  
晚上早睡

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**健康挑战 21 Healthier Me Challenge**

植物性饮食对人类的健康和环境的永续性还致双赢  
Plant-based Diets a "Win-Win" for Health & Environment

水碳源 Carbonation  
碳水化合物 Carbohydrates  
膳食纤维 Dietary Fiber

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**健康挑战 21 Healthier Me Challenge**

食物中的维生素是最好和最便宜的基因疗法  
Vitamins Found in Foods are the Best and Cheapest Form of Gene Therapy

吃正确的食物将使基因运转良好并保持健康。如果吃错了食物, 这些基因不仅会失效, 甚至会迅速衰老或引起疾病。

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

**健康挑战 21 Healthier Me Challenge**

格雷格医生的“每日12清单”  
Dr. Greger's Daily Dozen

参考格雷格医生的清单保持每日生活健康, 延年益寿  
Everything you should ideally strive to fit into our daily routine for optimal health and longevity

**健康挑战 21** Healthier Me Challenge

● 她每張海報背後深藏

的寓意更是別具用心

，引人深思。

健康挑战21  
Healthier Me Challenge

480卡路里是什么概念?  
What Does 480 Calories Look Like

选择多样化蔬菜，少油饮食  
Go for a diet with less oil and a variety of vegetables and fruit

卡路里不是营养物  
但很多营养物给我们卡路里  
蛋白质、碳水化合物  
和脂肪组合成  
含有卡路里成分的各种食物

Calories are not nutrients, but most nutrients give us calories. Protein, carbohydrate, and fat are combined into various foods containing calories.

Day 9 第九天

佛教慈济基金会马来西亚打拉打分会  
Buddhist Tzu Chi Merit Society Malaysia (Kedah)

諮詢團隊：國際慈濟人醫會  
Consulting Team: Tzu Chi International Medical Association

健康挑战21  
Healthier Me Challenge

科学证明吃加工肉食品与  
患癌是有直接关联  
There is Strong Evidence that Processed Meat Intake is Associated with an Increased Risk of Cancer

人类疾病产生与我们的饮食有关  
所谓「病从口入」是千真万确的法则  
解救健康危机的关键  
就在于我们选择  
把什么食物放进嘴里  
就是这么简单！

The occurrence of human diseases is linked to our diet. It's true, you are what you eat. The secret to a long & healthy life lies in the choices of food we put in our mouths.

Day 11 第十一天

佛教慈济基金会马来西亚打拉打分会  
Buddhist Tzu Chi Merit Society Malaysia (Kedah)

諮詢團隊：國際慈濟人醫會  
Consulting Team: Tzu Chi International Medical Association



● 參與者歡喜將自己  
用健康餐食的照片  
放上平台與大家分  
享。

19/10/2021 第三天早餐

豆干生菜花生

1 🍌 + 1 腰豆 + 1 榛子 + 3 核桃  
+ 葵花籽 + 亚麻籽 + 燕麦豆奶粥



Day 20



Day 16



Day 12

● 大家雖然都不是專業  
的廚師，但自行準備  
的健康早餐都十分健  
康又美味！



● 這一個梯次開始有醫  
院裡的醫護人員也來  
參與挑戰了，大家都  
稱之為彩虹餐，每天  
都很期待領到餐盒。



HSB RainbowLunchDelivery  
Bryant, Chian, Dr, Yeong, Dr., Kala, Maimunah, Ng, Ng,

Nephro Dr. Ching



Rainbow Lunch 21/10/2021 🌈🌈  
😍😍😍😍 12:43 pm

每天平均有二十位醫  
護人員訂購健康餐盒  
, 大家一樣是在小群  
組裡互相分享心得。



醫護人員當中不乏異  
 族同胞，對於彩虹餐  
 十分讚歎，也期許能  
 持續訂餐。

# 漂亮成績單

● 健康挑戰前後的血

## 液檢測報告

	挑戰前	挑戰後	成果
糖尿病	8%	5.4%	改善!
高血壓	55%	25%	改善!
三酸甘油脂	38%	10.8%	改善!
壞膽固醇	69.2%	48.6%	改善!
總膽固醇	38.4%	8%	改善!

最佳體重及血糖改善

● 來自蘭卡威的麥展倫

體重竟然下了8.1公

斤。他坦言以往每天

早餐都吃得很豐富，

大多是不健康的麵食

；而參加挑戰後，每

天都以麥片作為早餐



● 麥展倫開始吃健康餐  
盒時就被嚇倒了，因  
為餐食的味道比他想  
象中的清淡，身邊又  
有很多伴友在引誘他  
吃美食。第二個星期  
他開始適應了，每天  
看著體重和血壓在下  
降，很是驚喜！

# 最佳體重改善

● 大德胡嘉薇因為參加了健康挑戰，體重下了卅公斤。她開始參加健康挑戰的第一個星期時常會覺得肚子餓，到了第二個星期就開始從素食中找到了飽足感。她希望可以繼續維持健康飲食。



# 最佳血壓改善

● 這一次的健康挑戰之後，近乎每一位前來檢測的參與者的血壓都恢復正常了！其中最佳改善者是莊傑添，挑戰前血壓很高，挑戰後血壓已經恢復正常，不需要再用藥。

● 莊傑添感恩他家師姊  
幫忙報名參加健康挑  
戰，除了每天用心為  
他準備健康的早餐，  
也將健康挑戰的午餐  
、晚餐都送到他的工  
作地點，讓他能順利  
完成二十一天的挑戰。



# 最佳膽固醇改善

● 來自中國的張金珠是  
二十一天完全跟著醫  
師指示，吃的都是全  
植物性的食物，看到  
挑戰後的血液報告中  
' 她的膽固醇竟然下  
降了，而且睡眠也改  
善了，身體輕盈了！



# 最佳膽固醇改善

● 鐘瑞雲參加健康挑戰時做了挑戰前的檢測，愕然發現自己很多的血液指數都超標。

吃了挑戰的第一餐她就想放棄，因為覺得太清淡了！感恩廚師用心變化菜色，讓大家吃得很享受。

● 鐘瑞雲在挑戰後的  
第二個星期再次檢  
查血液，發現她的  
血液報告有很大的  
改善，覺得很驚喜  
！她也很感恩廚師  
的用心。



# 最佳膽固醇改善

● 志工李玉菁在參加挑  
戰時，驚覺自己的健  
康亮起了紅燈，幾乎  
需要開始吃藥了。開  
始吃健康餐盒時也覺  
得肚子很漲，在醫師  
的勸導下她改變了平  
時的飲食方式，才慢  
慢的適應了。

# 最佳膽固醇改善

● 李玉菁很感恩有慈濟的淨斯產品，讓她在繁忙中來不及準備健康早餐的時候，能很快速的吃到健康的大燕麥和堅果類。



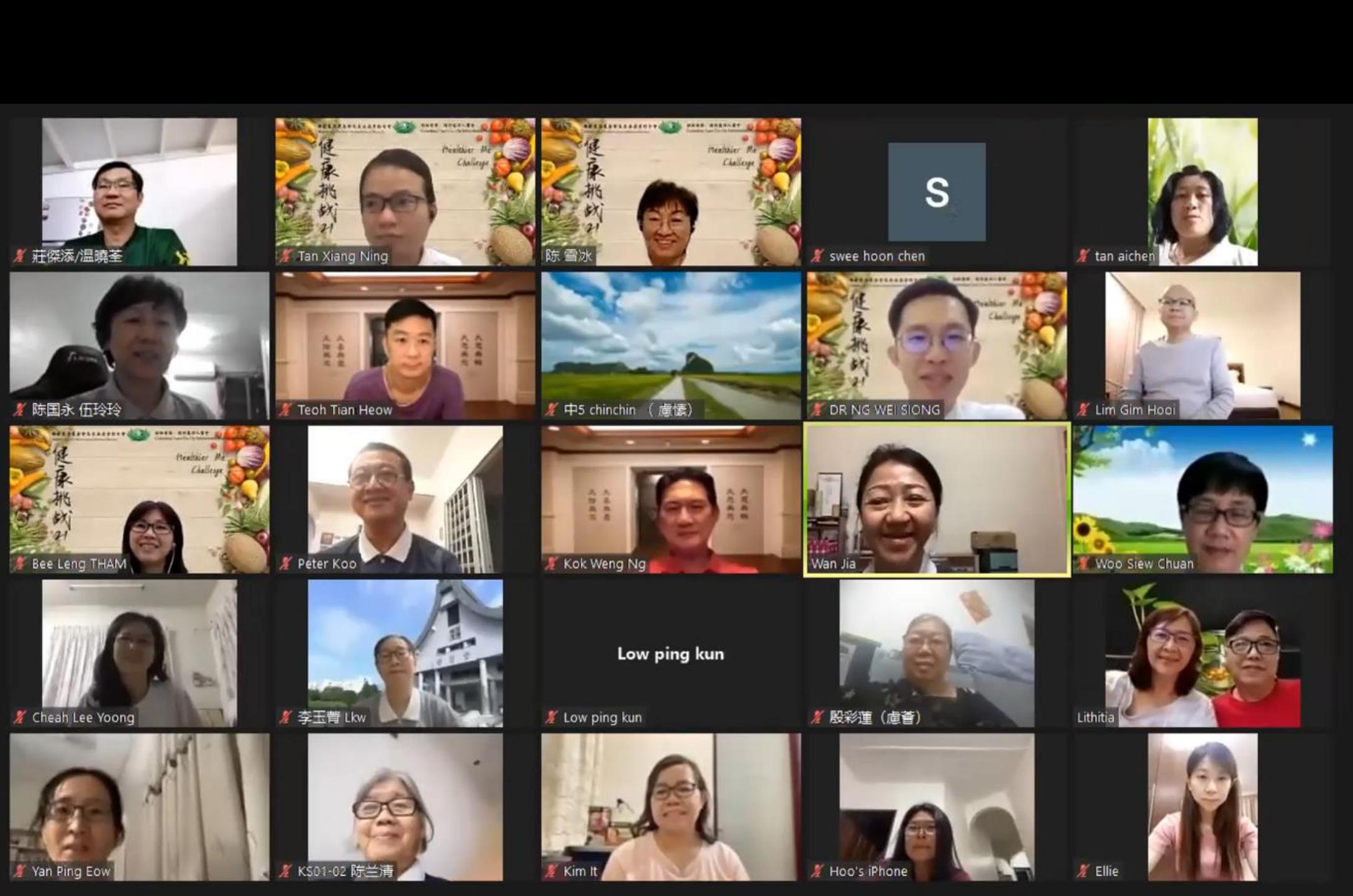
最佳三酸甘油酯改善

● 大德陳國永要開始挑  
戰素食的時候，覺得  
如臨大敵，不知是否  
能抵抗身邊的誘惑。

開始參加的第一天到  
最後一天，他都將餐  
盒吃個清光，感覺身  
體完全沒有排斥！身  
體和精神都改善了。

最佳三酸甘油酯改善

● 陳國永的體重每天都  
在下降，他很感恩醫  
師和廚師每天為大家  
精心準備了超棒的健  
康素食配套，慶幸自  
己可以打開素食觀念  
。他希望繼續素食  
'，希望更多人能接觸  
到健康植物性的素食



● 期待大家都能將健康  
飲食持續下去!

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