



健康挑戰 2 1 打造天然自癒力

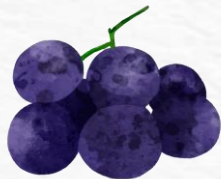
慈濟慈善基金會執行長辦公室推素團隊



3/1-3/21



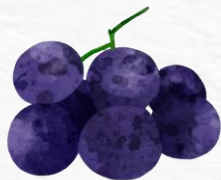
健康挑戰 2 1
打造天然自癒力





CLIMATE

CLOCK



氣候時鐘分秒倒數



全球主要死亡原因

○ 2000年 ● 2019年

1. 缺血性心脏病

2. 中风

3. 慢性阻塞性肺病

4. 下呼吸道感染

5. 新生儿疾病

6. 气管癌、支气管癌、肺癌

7. 阿尔兹海默病和其它痴呆症

8. 腹泻病

9. 糖尿病

10. 肾病

0 2 4 6 8 10

死亡人数 (百万)

● 非传染性疾病 ● 传染病 ● 伤害

来源：世卫组织《全球卫生估计》

低收入国家的主要死亡原因

○ 2000年 ● 2019年

1. 新生儿疾病

2. 下呼吸道感染

3. 缺血性心脏病

4. 中风

5. 腹泻病

6. 疟疾

7. 道路伤害

8. 结核病

9. 艾滋病毒/艾滋病

10. 肝硬化

0 200 000 400 000 600 000

死亡人数

● 非传染性疾病 ● 传染病 ● 伤害

来源：世卫组织《全球卫生估计》。注：世界银行2020年收入分类

飲食不均衡、少運動 小心三高共病



超重
50%



高血脂
21.63%



高血壓
25.82%



高血糖
9.82%

2019年十大燒錢疾病

疾病別名稱	醫療費用	就醫人數	平均每人就醫費用
1.慢性腎臟疾病	533.16億元	39.7萬人	13萬4157元
2.第二型糖尿病	309.60億元	153.6萬人	2萬150元
3.齒齦炎及牙周疾病	180.03億元	906.1萬人	1987元
4.齲齒	166.46億元	577.9萬人	2880元
5.本態性(原發性)高血壓	140.27億元	179.2萬人	7829元
6.來院接受抗腫瘤治療(註2)	134.05億元	7.7萬人	17萬3783元
7.呼吸衰竭	125.16億元	4.1萬人	30萬2361元
8.慢性缺血性心臟病	122.66億元	38.2萬人	3萬2083元
9.思覺失調症	115.09億元	10.6萬人	10萬8473元
10.支氣管及肺惡性腫瘤	110.12億元	6萬人	18萬3000元

註1：費用以健保點值1點1元計算

註2：各種癌症治療，比如放、化療或

1,105.69億元

資料來源：健保署 整理：林周義

沒有醫生會在死亡證明上寫下
「死因：飲食」
許多人因病過世，但很多疾病
是由飲食所引起或因飲食而更惡化

漢斯·烏里希·格林 記者

Foodlab: And Now What Do We Eat?

超加工食品 的秘密

10.14 22:00 紀錄觀點

視

Nutrition Facts

Serving Size 10 oz.
Serving Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 200

Calories From Fat 20

% Daily vs

吃素不等於健康 選對食物 食回健康

新健康

每年逾1700萬人死於心血管疾病！
青壯年進行「植物性飲食」有助降低風險

進行植物性飲食



- 心血管疾病風險下降52%
- 與不良健康飲食者比較，心血管疾病風險下降61%
- 與其他健康飲食法有許多相似之處

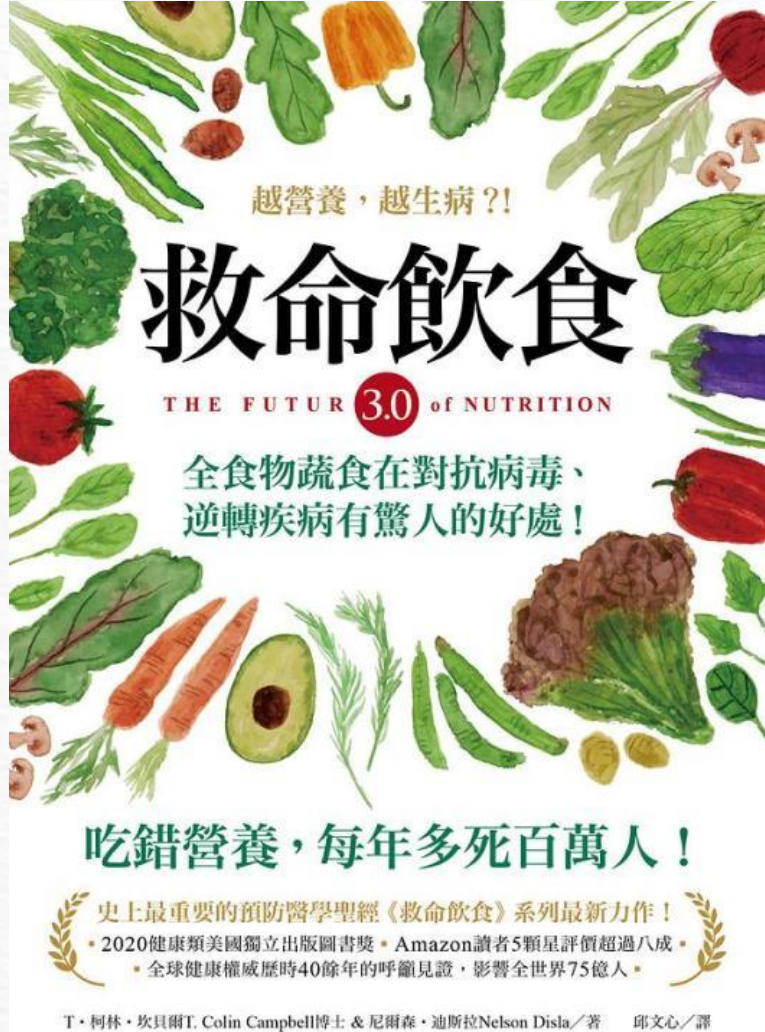
進行不良/中性飲食



- 容易導致肥胖
- 可能有罹患心血管疾病的風險
- 體內膽固醇容易過高

資料來源：美國心臟協會研究

推薦書籍

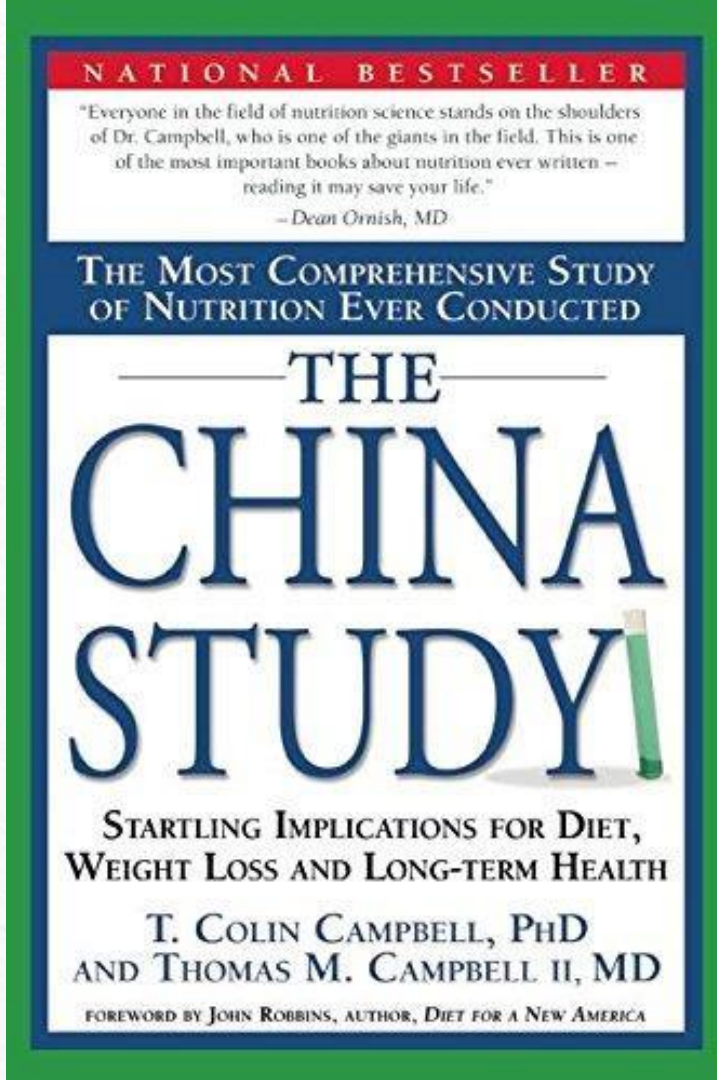
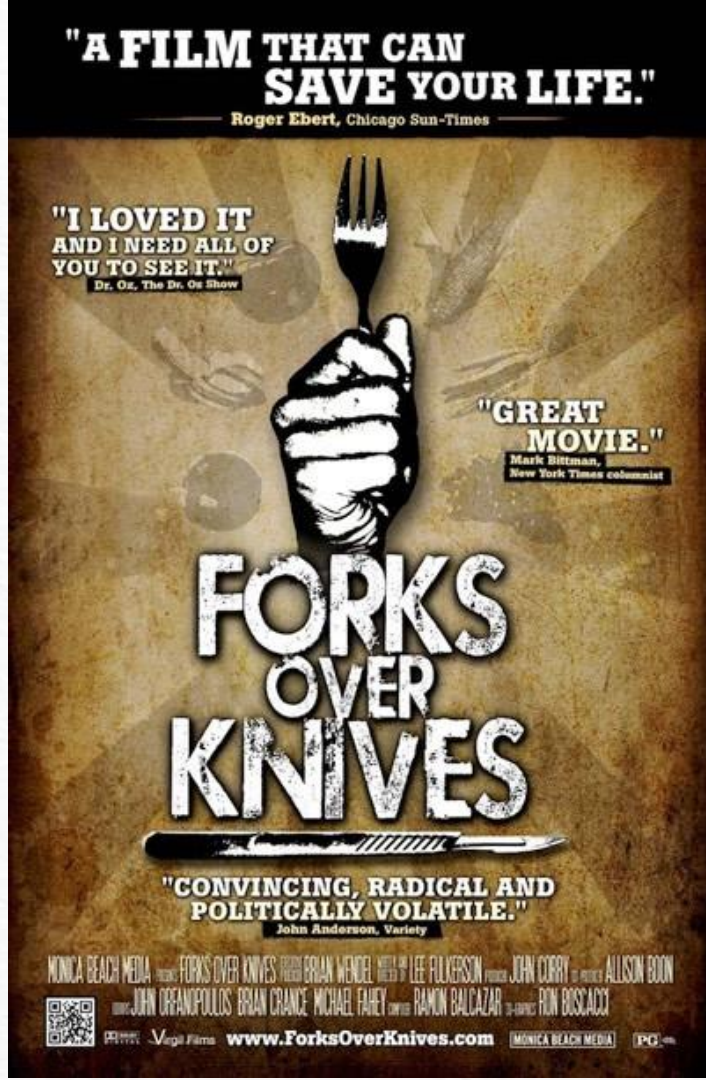


在各種癌症、心血管疾病和退化性疾病中，90%都能預防，只要將飲食習慣改為以植物為主！

- ✓ 最經典，營養科學與醫學科學微妙交織的巨著，震撼的預防醫學讀物
- ✓ 最權威，頂尖的專家團隊超過40年心血的研究成果
- ✓ 最客觀，不偏頗的研究立場

T·柯林·坎貝爾/ 尼爾森·迪斯拉(2022)

推薦紀錄片及書籍



美國由醫師、營養師、教授、研究人員組成的NGO組織致力於推廣全植物飲食



T. COLIN CAMPBELL
Center for Nutrition Studies

柯林·坎貝爾營養學中心
1983年起



Physicians Committee
for Responsible Medicine PCRM.org

美國責任醫師協會
1985年起



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

美國生活型態醫學學會
2004年起

健康挑戰21大串連活動特色

- **大串連：**推素生活化，借力使力，省事省力。
- 慈濟慈善基金會以非盈利方式推動健康挑戰21已超過兩年，透過全植物性飲食協助廣大民眾建立均衡飲食觀念及破除對素食的迷思，特別是患有三高及肥胖症者，打造天然自癒力，重獲健康。
- **約65%的葷食者21天後由葷轉素。**
- 截至2022年已舉辦190場次，18個國家/地區超過一萬三千次民眾受惠。





主辦單位：佛教慈濟慈善事業基金會
承辦單位：慈濟各區委員慈誠聯誼會、
國際慈濟人醫會
合辦單位：佛教慈濟醫療財團法人、
台灣素食營養學會





- **參與對象：**法親、對外廣邀社區會眾及企業、機關團體參與。

本活動推廣均衡飲食，因慢性腎衰竭、癌症化療/電療治療期間及孕婦飲食需各別依治療型態與身體狀況來調整飲食，因此不建議參與。

活動挑戰方案

- (一)線上學習落實生活: 任何國家/地區都可以舉辦。
- (二)自費訂餐邊吃邊學: 此方式社區須找到合作餐廳及可輔導的營養師，並與餐廳多次進行溝通及試菜，確保餐食的美味及均衡。

如有地區想找餐廳合作，請先聯繫健康挑戰21推廣同仁:吳佩珊取得相關SOP資源及經驗分享。

- 各區只需要推廣此活動及邀請民眾報名參加、建立當區Line/Whatsapp群組保持關心互動及接引即可。



同時做到法親關懷及接引會眾

分享食譜、互動關心及打氣鼓勵

由參加過健康挑戰的種子志工

建立當地群組



線上中文系列活動 (提供英文即時口譯)

《由本會邀請台新馬地區合辦，其他地區參加即可》

- (一)發布會 2/5(日) 9:30AM-11:00AM
 - (二)挑戰秘笈說明會 2/26(日) 9:30AM-11:00AM
 - (三)線上跨國同學會 3/12(日) 9:30AM-11:00AM
 - (四)圓緣 3/26(日) 9:30AM-11:00AM
- 另外，3月將與馬來西亞雪隆社教合作舉辦線上全植物飲食烹飪課，活動相關日期、時間及費用尚在討論，確定後會放在報名表中。



其他事項

- (一) 中英活動宣傳海報、報名表將於1/18(三)前提供。
- (二) 後續會提供各區報名狀況給同仁及志工窗口，以利建立當區Line/Whatsapp群組保持關心互動及接引。
- (三) 科學推素法:透過21天前、後測驗血，參與者通常會更認真參加21天的挑戰，且能見證全植物飲食對健康的正向改變，21天後會更願意持續茹素。本會將提供前後測驗血項目，鼓勵民眾可以自行至醫檢所就近安排自費健檢。





善用科技推素 掃QR Code取必備工具



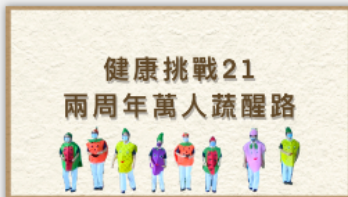
必備工具連結:<https://taplink.cc/plantpoweredfoodies>





慈濟精進資源網

有10月健康挑戰21大串連精彩分享



健康挑戰21 兩周年萬人蔬醒路



健康挑戰21 兩周年萬人蔬醒路

吳佩珊 師姊、馬來西亞 陳峰、姜志濠 師兄、新加坡 何欣芩 醫師、美國
林玉燕 師姊、加拿大 鄺敏梓 師姊 | 2022-11-28



健康挑戰21 轉葷為素信願行

吳佩珊 師姊、馬來西亞 姜志濠 師兄、郭炳文 師兄、關佩娟 師姊、新加坡
徐振興 醫師、林淑棠 師姊 | 2022-10-03



萬人減碳食回活力 健康挑戰21

林俊龍 執行長、吳佩珊 師姊、馬來西亞 陳成亨 醫師、姜志濠 師兄、新加坡
何欣芩 醫師、黎東興 師兄 | 2022-09-26



不可錯過的觀看連結：https://tzuchilearning.org/course_cat/cat13/cat13-05/



• 健康旅程，由此展開!

#您給我們21天

#我們給您一個全新的自己



全球健康挑戰21大串連統計表

請於1/30前填妥，感恩!

(請舉辦**自費訂餐**方案的地區，
於1/18前填妥，
以利於報名表上標示。)

<https://reurl.cc/Ayeom3>

#告別紅字 #均衡飲食 #全植體驗

有心就有福
有願就有力

With good intentions
come blessings.
With the will
comes the strength.



[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/JINGSI.ORG/](https://www.facebook.com/jingsi.org/)



誠邀全球菩薩一起
加速行動 非推不可

感恩與祝福!

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

Please keep this slide as attribution

