

## 健康飲食 健康餐廳推廣

◎台北長庚營養治療科營養師 許美雅

行政院衛生署及國民健康局一直致力於推廣民眾健康，醫療院所除了醫療業務外，也期望能成為服務更多社區民眾的健康促進醫院。健康促進醫院的定義是一所醫院，除了必須提供品質更好的醫療和護理服務外，更要以健康促進為目標，透過各種不同專業領域的合作，讓醫院成為一個健康的組織，使醫院的員工、病患及鄰近社區的居民共同參與健康促進活動，提升自我健康的能力。

長庚紀念醫院為了服務更多的民眾，更貼近民眾外食的需求，同時也配合台北市政府衛生局的政策推廣，已經連續四年結合醫院附近的餐廳及烘焙業者，共同推廣健康飲食的概念，及輔導製作健康美味的低熱量套餐。

在推廣初期與餐廳業者的溝通上並不容易，一般的餐廳負責人一聽到長庚醫院的營養師要到餐廳來作輔導，第一個想法就是「這樣很麻煩耶！會不會找到很多衛生不合格的地方？餐廳供應的餐點熱量普遍都偏高，還是不要做營養分析免得自曝其短。可能需要花很多錢。」由於上述總總的理由，讓營養師每一年在尋找合作的餐廳總是困難重重，甚至還有業者以為遇到了詐騙集團呢！

營養師為了克服上述的困難，每次出發尋找合作的餐廳時，都要先自我打氣一下，並準備好之前曾經輔導過的健康餐廳美美的海報，帶著甜美的微笑與誠懇的心，一家一家的拜訪餐廳業者，有時候一家餐廳經常要談好幾次才能說服負責人參與活動，運氣好的時候，就會遇到一口就答應的餐廳負責人。

正式執行合作時，必須與餐廳業者共同討論餐廳內現有的供餐內容，選擇比較能符合低油、低糖、低熱量、高纖維的健康餐點，請業者將製作此道餐的所有食材（含各種烹調方式使用的油脂）一一的秤重後，登錄到食材表格中，經過營養師試算熱量、三大營養素（蛋白質、脂肪、碳水化合物）及纖維量後，再針對熱量高的部分協調用低油脂烹調法以取代原本高油脂的烹調方式，另外也可以稍微調整、減少肉類的使用來減少原始熱量，並增加蔬菜類的使用以提高纖維量。最後再依照營養師與餐廳業者共同協調的烹調方法與食材量，再由營養師估算出此道餐點的熱量、三大營養素（蛋白質、脂肪、碳水化合物）及纖維量，並將餐點拍照，設計成精美的健康飲食宣傳海報張貼在餐廳裡，提

供給用餐民眾作為參考。

這幾年執行的成果良好，每一年都會有4~6家的合作餐廳，合作過的餐廳負責人都都表示，將長庚醫院製作的健康飲食宣傳海報張貼在店裡之後，用餐的民眾都很感興趣，會主動詢問海報內容，在用餐時也會互相討論健康飲食的方式，尤其是有作健康分析的餐點料理點用的頻率也高於其他餐點，因為張貼

了健康飲食宣傳海報，來客數也增加了許多。

雖然每年輔導時都會遇到一些挫折，來來回回的電話或當面溝通也非常的耗時，加上很多食材的熱量估算不容易，然而當聽到餐廳負責人正面的回應，且同時也能讓社區民眾有更多選擇健康飲食的機會，所有的辛苦都是值得的。📍

廠商名稱	健康餐點	廠商名稱	健康餐點
長庚生物科技餐廳 (台北市松山區)	生菜沙拉盒 全麥涼麵 健康盒餐-烤雞腿便當	二空眷村小館 (台北市松山區)	三鮮蔬菜 小魚莧菜
法蘭司蛋糕 (台北市松山區)	雞排三明治 海尼根香橙麵包 瑞士蛋糕捲	禾豐餐盒 (台北市松山區)	蒜泥梅花肉 苦瓜小排
旺旺麵食館 (台北市松山區)	蕃茄牛肉麵 牛肉大餅 蕃茄蔬菜湯	尚亭日式創意火鍋 (台北市松山區)	健康蔬菜盤 豬肉盤 羊肉盤 牛肉盤
越苑 (台北市松山區)	火車頭牛肉河粉 碳烤香茅牛肉檬 法國烤雞肉麵包	養樂鍋美食料理 (台北市松山區)	烤鯖魚套餐 蒜香蔬菜白肉套餐
龍洞鮮食館 (台北市松山區)	現流生魚片餐 豆鼓透抽餐 燒烤鮮魚餐	櫻桃時光咖啡館 (台北市松山區)	蒜泥低脂松板豬 清蒸酸辣檸檬魚
韓御苑 (台北市松山區)	石鍋豬肉香烤飯 豬肉拌拌飯 海鮮鍋	咖芳工作室 (台北市大同區)	紅麴餅乾 燕麥巧克力 香草海綿蛋糕 巧克力戚風蛋糕
-55度C沙西米 (台北市松山區)	七色寶石蓋飯 盛合楓	橘子廚房 (新北市板橋區)	港式豬扒堡 蔬菜盒 奶酥鬆餅 水果鬆餅 甜豆吐司