



## 萬芳醫院攜手千禧之愛基金會 推動「蔬果佔一半」低碳飲食新生活

Sep 09, 2025

在氣候變遷的挑戰下，永續已不再是遙遠的口號，而是每個人餐桌上的日常。臺北市立萬芳醫院響應由千禧之愛健康基金會提出的「蔬果佔一半」活動，將國際 EAT-Lancet 組織建議的「植物為主飲食」理念化為具體行動，鼓勵多吃蔬菜及水果，少吃碳排放量較高的紅肉等動物性蛋白質，期盼透過飲食創新，守護健康，同時實踐綠色環保。

萬芳醫院營養室魏賓慧主任指出，國人有超過八成蔬果攝取不足，潛藏肥胖與三高等健康風險，倡導低碳蔬食的理念，不僅能改善營養均衡，更能降低慢性疾病發生率。萬芳醫院已率先將「蔬果佔一半」理念融入日常，從病房治療餐、員工餐廳一路拓展至社區，用餐桌上的改變實踐 ESG 永續發展目標。

### 「蔬果佔一半」，就是地球的希望

「蔬果佔一半」飲食法與國民健康署提出的「我的餐盤」概念一致，強調每餐蔬果應佔據餐盤一半。蛋白質則建議以豆類、魚類、蛋類為優先，肉類為最後選擇，以增加植物性蛋白的攝取，減少飽和脂肪攝取。

萬芳營養團隊進一步將理念落實在醫療照護，病房普通餐加入藜麥、紫米、燕麥、玉米等高纖食材，治療餐則特別增加一道青菜，確保蔬果比例達到餐盤一半。同時，優先選用當季蔬果以及國產食材（共 140 項），降低食物運輸碳足跡，讓每一口都兼顧健康與環境。

### 員工全面響應 營造永續飲食文化

萬芳醫院也將「蔬果佔一半」理念推廣至院內日常，透過多元方式引導員工共同參與：

- **攜手合作，嚴選美食：**營養室與統一超商股份有限公司、千禧之愛健康基金會合作，盤點並標示醫院美食街符合「蔬果佔一半」原則的餐點，公告營養成分與熱量，為同仁健康提供最好的選擇，實踐健康與永續兼顧的飲食目標。
- **推動「週一蔬果日」：**自 6 月 20 日起至 8 月 4 日止，每周一中午由千禧之愛健康基金會及統一超商提供 200 份生菜沙拉（總計 1,600 份），



並結合千禧之愛基金會的「餐盤加菜」網路活動，鼓勵員工每日分享餐食照片、參加「營養教室」營養問答，凡參加網路活動者還有抽獎機會，活動反應熱烈，吸引上百位同仁參加，也共同培養健康飲食的習慣。

- **宣導永續飲食：**營養室特別設計「萬芳醫院蔬食尋寶圖」供員工與社區民眾參考，並舉辦健康蔬食講座，同時將永續飲食的三大核心「循環、惜食、低碳」加入員工電腦螢幕保護程式，鼓勵員工實踐永續飲食。

萬芳醫院表示，健康和永續是不可分割的，推動蔬果占一半的活動，不僅是飲食習慣的調整，更是面對氣候變遷與公共健康挑戰的積極行動，從醫院病房到員工餐廳，再延伸至社區，擴散到每一個人，每份餐食都乘載著守護健康與環境的承諾。