

我見故我思

-AADE2011 in Las Vegas

營養師◎孫志銘

對於此美西行，我可是已經從2011年初就開始期待了！那時將臨床上的一些飲食資料做初步的分析，與院長及診所內的醫療人員做了討論及校稿的動作之後，經由院長指示，及時將此份資料投稿到今年美國糖尿病衛教年會做海報的展示，經過一連串的線上投稿、報名…等繁複且費時的手續之後，終於取得前往拉斯維加斯的第一張門票一貼海報的資格，沒錯！光是要去貼個海報就如此嚴謹！所以沒有三兩三還真無法上梁山的！

此行也是我第一次飛到美國去，除了對於環境的陌生之外，對於全是英文的環境感到些許緊張，因為從國中開始接觸英文到現在也超過十年了，對自己的破英文仍感到羞愧！為此，還請了外文老師做生活上對話的加強，孰不知好像效果也不大！除了語言方面的困擾之外，也從來沒有坐過這麼久的飛機（截至去美國前坐過最久的交通工具紀錄是台灣鐵路！從屏東到台北，原本是五個小時，結果還誤點到六個小時…），有些緊張，有些期待，心想不過就是台北

屏東台鐵來回的車程，安啦安啦！結果好不容易搭了15個小時的飛機到達洛杉磯機場，沒想到最先要克服的問題竟然是下肢水腫！（心想，明明上飛機穿同一雙鞋，為什麼下飛機鞋子變這麼緊…？）

到達美國領土後首先見識到海關層層嚴厲的把關，加上旅客絡繹不絕，因此在入境處放眼望過去只能用人山人海來形容！不過好險我們沒有被刁難，才能如此順利入境。入境之後，身為營養師的我，在機場便開始搜尋美國人的食物，映入眼簾的除了麥當勞叔叔之外還有一些簡單的速食，不外乎是咖啡、蛋糕、麵包及排餐，真正令我驚訝的是“香蕉”！還記得出國前，屏東香蕉的價格直直落，一斤10塊錢有找，可是我看到美國的香蕉一根要1.5元美金！真是沾個鹹水價格就是不一樣！嚇死人了…因為這個價格在台灣可以吃一個便當了！

抵達拉斯維加斯已經是當地晚上11點多了，因為在飛機上睡很多，加上時差問題，那天晚上大概睡不到四個小時，就開始在賭城第一天的行程。由於年會是第二天才開始，所以第一天去參觀了。距離賭城最近的風景區—西岸大峽谷，雖說最近，但也仍然風塵僕僕了近三個小時才到達！西岸大峽谷最有名的是2007年才完工的Grand Canyon



遊客絡繹不絕的skywalk，你真的沒看錯，它真的只有這樣！



貴三三的香蕉



傳統的印地安餐，看起來美味的食物底下卻隱藏著大大的驚喜！意思就是，的確不美味！

Skywalk一是個長1.8公尺的走廊，騰空蓋在大峽谷上，底部用透明玻璃組成，因此才有skywalk的稱號。經導遊介紹，這條短短的步道，竟然斥資4億美金打造而成，不過商人畢竟是商人，在skywalk上走除了門票將近台幣1000元（可以算一下，1.8公尺的步道走一步要花多少錢…），在上頭完全不能帶相機，可是卻有專業的相機手在上頭等著幫遊客拍照！不過這也不用太開心，因為一張照片可是要價30元美金！雖說這一切都知道是商人的陰謀，但是遊客卻仍絡繹不絕！

由於西岸大峽谷是屬於印第安的保護區，因此當天中午我們也品嚐了導遊所推薦道地的印地安餐！原本對於世界各地的食物十分感興趣，秉持著追求新事物的精神，吃了畢生第一次嚐試到的印地安餐—看似平凡無奇的碎牛肉，裡頭包含著無限多的鈉；看似美味可口的巧克力布朗尼，卻隱藏著99%以上的糖！看到罕見的蔬菜，嚐起來卻有如m&m巧克力的口感—只溶你口不溶你手！沒錯，就是一種不用咬就爛的口感！這一餐的心得真是一切盡在不言中…

當了一天的觀光客之後，隔天仍然早起參加美國糖尿病衛教年會2011年的開幕式。看到人家的開幕式格局，就覺得台灣糖尿病衛教年會的格局真是小巫見大巫！場面之大之華麗，彷彿在參加現場直播的talk show節目，重點是還坐無虛席！人家為什麼會變成世界大國不是沒有道理的…於是接下來四天半的日子裡便在上課、吃飯、上課、休息以及逛街中結束了！

本次年會的營養相關議題並不多，整整四天半共130堂課，營養的相關議題大概不超過30堂，加上有好幾門想上的課都卡在同一天的同一個時段，所以的確因此錯過許多精彩的課程。在美國上課除了要克服語言上的問題之外，還需要克服時差的問題！常常因為英文聽力很吃力之外，若遇上時差來攪局，便會越聽越費力，往往一門一個半小時的課程結束之後，卻彷彿已經像上了八個小時的課一樣疲憊！不過凡事總有第一次，於是就在第一次、第二次…慢慢適應當中就結束了，接下來回台便是要努力適應台灣的時間了。

上完了2011年美國糖尿病衛教年會的相關營養課程之後，我的確看到很多



AADE2011的開幕式，儼然像一場大型的現場直播 talk show！

也想了很多，從美國人的飲食、生活態度跟營養衛教上的關係！西方飲食的確對於美國人的身材有著99%以上的貢獻，然而肥胖議題亦是今年討論的重點，無論美國糖尿病控制有多好，肥胖本身就存在一個極大的公共議題，不僅在美國甚至於台灣、全世界同樣都開始面臨肥胖產生的慢性病，造成醫療上面的浪費！因此營養師的角度便開始著重於，如何從飲食角度來減少熱量的攝取，不僅可以達到減重的效果，還可以減少慢性病的產生。還記得第一門營養課一開頭就從美國人的飲食習慣切入，這一百年來，在美國每人每年吃的肉越來越多，再仔細的去分析，牛肉增加的幅度並不大，反而是雞肉攝取量急速增加。因此便切入了素食的概念，強調用素食飲食取代一般葷食即可減少許多的熱量攝取，其它部分也不用特別做改變，課程中當然也展示幾個成功個案，除了正常人有效，連糖尿病人也有效！因為素食飲食讓體重瘦下來之後，除了可以減少糖尿病的用藥，甚至是停止服藥！這些都是對於糖尿病患者一個很強的減重誘因，尤其在我回台之後遇到重達170公斤的病人時，這樣的信念更是強烈！

素食飲食在台灣實行起來也許比較簡單，但我心想美國人怎麼可能會吃這一套？！除了柯林頓前總統有如此的毅力可以達成之外，在賭城生活了將近一週，每餐除了大塊的肉跟幾片的青菜之外，還有大量淋上肉汁的馬鈴薯泥及甜到不行的馬芬之外，我實在找不到其他的替代食物！第一天在飯店吃早餐，晃了一圈發現吧台上食物總類的確很多，可是就是少了生菜沙拉！沒有青菜！真的沒有青菜！於是那天早餐我吃了大量的切片大蕃茄，頓時覺得生活在台灣也不錯，還有燙青菜跟生菜沙拉可以吃。

除了素食可以減少熱量攝取之外，就是談到營養師如何介入減重課程，其中也引用了知名的大型研究Look AHEAD (Action For Health in Diabetes)做範例，舉其研究中所設計的減重計畫，裡頭除了熱量、飽和及反式脂肪的限制攝取之外，還包含了膳食纖維及蛋白質的建議攝取，更重要的是還強調了鈉的限制攝取，以及營養師在病人減重過程中該扮演的角色及重要性，著實讓我感受到美國的營養師被受重視的程度絕對“超級”凌駕於台灣的營養師。最後一天的課程跟著講師到超級市場去逛營養標示，向來有職業病的我們，買吃的東西之前一定要瞄瞄營養標示，東比西比才會做出決定，因此這門課對我來說的確是很生活化且不困難。讓我印象深刻的是最後一張做結尾的圖片，內容是一個婦人在超級市場準備結帳，結帳的櫃檯人員跟她說的一句話 “It’s sugar-free, carb-free, fat-free, and sodium-free - but no cost-free! ”，真是令人會心一笑！（意思是說：此商品沒有含糖、沒有含脂肪，甚至連鈉都沒有，但是還是要付錢）

四天半的課程中，倒數第二天早上有個晨跑五公里的活動，是由諾和諾德公司所發起的，聽之前參加過的衛教師們提過，晨跑活動似乎已經變成每年年會的特色，今年也舉辦在距離會場不遠處的一個公園。原本沒有報名的我，卻在一堆人的慫恿之下也下海跑步了！此晨跑活動分成健行組跟路跑組，當興致勃勃的我報名了路跑組之後，才驚覺其他人都是健行組！於是體育課就在氣候乾燥且炎熱的拉斯維加斯結束了！會有這樣的活動主要是要發起“身教重於言教”，常常我們都要鼓勵病人多運動，可是最後最缺乏運動的卻是我們自己，因此我覺得這樣的課程的確是很有意義。在跑步過程中，不乏看到體形微胖的外國人從我旁邊超車過去，然後我就會想說怎麼可以輸勒！可是事實終究還是輸了…

能夠參與這樣世界級的盛事的确很令人興奮，也很榮耀！怎麼說呢？因為任誰都沒想到，我的海報竟然在這次海報競賽中得到第三名！無非是為此行畫下一個最完美句號！也許不是句號，因為要自己加上字幕“To be continued”！糖尿病的營養照護生涯中，我還只是個菜鳥，因此要學的東西還很多！任重而道遠，責任很重，可是要走的路很長，所以這只是一個好的開始，而不是結束！

此美國行的確開了我很多的眼界，感謝院長及院內同仁的大力支持，才能讓我有這份榮幸出國比賽，為診所爭光！除此之外，我也在此行認識了許多台灣其他縣市工作的衛教師，大家都擁有共同的目標，朝著共同目標前進，我相信台灣的衛教工作有一天絕對可以媲美美國的！



04.08.2011 22:48