



註冊營養師

姚婉芬 (Amy Yiu)

姚婉芬註冊營養師畢業於UBC大學，主修營養治療學，並在溫哥華沿岸衛生局完成營養師實習。她多次榮獲大學的獎學金及加拿大營養師協會頒發的傑出營養師實習生獎，表揚其學術和專業才幹。她是卑詩省營養師學院和加拿大營養師協會的成員。姚婉芬營養師可以設計個人及家庭的飲食計劃，能幫助大眾預防和管理慢性疾病，如糖尿病、高血壓、高膽固醇。她亦可協助體重管理。

姚婉芬操一口流利的英語，普通話和廣東話。她經常出現在電視，電台節目介紹特色美食和健康食品，並為本地報章雜誌寫有關飲食和營養的文章。她在舉辦營養健康工作坊、研討會也具備十分豐富的經驗。

婦女健康篇 — 慎防更年期發福

潮熱、出汗、疲勞、心情煩燥和中央肥胖，這些症狀不其然令人想到女士的更年期。在過渡更年期的女性真的很難踢走大肚臍嗎？有沒有甚麼辦法舒緩及減少更年期的症狀呢？一切先從「食療」開始吧！

有些更年期後的女士來求診時常抱怨說：喝水都會肥！原來，女性到了五十歲，如要保持體重，每天所攝取的熱量需要較以前減200卡路里，大概相等於一碗飯的熱量。若要減肥就更加要盡量減少進食高熱量和高脂肪的食物如肥肉、蛋糕、包點和芝士等。

步入中年後，新陳代謝逐漸減慢，亦是導致體重上升的主要原因，要避免中年發福危機，就要「揀飲擇食」，平時多選擇水果蔬菜，全穀類食物，低脂奶類製品和植物性蛋白質如黃豆等食物。以下為大家推介幾種營養豐富但熱量低的食物，對更年期症狀亦有相當幫助：

1. 黃豆：

富含大豆異黃酮，可補充因更年期而降低的雌激素。平日飲食可多選擇加鈣豆漿，豆腐和毛豆。

2. 深綠色有葉蔬菜如芥蘭，菠菜和羽衣甘藍 (kale)：

含鈣和維他命K，可保持骨骼健康和預防骨質疏鬆症。五十歲以上的鈣質每日之攝取量是1200毫克。

3. 香蕉，杏脯和番薯：

含有豐富的鉀質，可幫助降低高血壓。

4. 全穀：

包括小麥、藜麥(Quinoa)、薏米(Barley)等，其水溶性纖維可降低血液裡的壞膽固醇，保持血糖平穩和預防及改善便秘情況。女性每天大概需要25-30克之膳食纖維。

5. 亞麻籽：

可減低更年期症狀。每日攝取亞麻籽補充劑(25-40克)可明顯地改善更年期症狀。

6. 含發酵黃豆的益生菌補充劑：

益生菌有助腸臟健康，增加免疫能力。而發酵黃豆內的大豆異黃酮素就可補充雌激素。



健康食譜 由中僑護理服務協會飲食部經理/行政總廚謝其賢提供

(1) 香蕉蛋糕

材料：

雞蛋.....	4隻
糖.....	5安士
牛奶.....	125毫升
菜油.....	125毫升
香蕉(熟).....	1磅
發粉.....	12安士
亞麻籽.....	1湯匙
菜油.....	1湯匙
雲喱拿油.....	少許

做法：

1. 先將雞蛋打起，加入牛奶，菜油及雲喱拿油帶子用滾水灼過，然後切碎。
2. 先將雞蛋打起，加入牛奶，菜油及雲喱拿油。
3. 再加入已切片之香蕉及亞麻籽混和。
4. 將蛋漿混合物倒入焗盤內。
5. 放進已預熱的焗爐(180度攝氏)，焗約45分鐘或至熟即成。

(2) 藍莓鬆餅

材料：

麥麩.....	50克
麥粉.....	100克
麵粉.....	100克
亞麻籽.....	1湯匙
黃糖.....	180克
雞蛋.....	2隻
發粉.....	2湯匙
牛奶.....	250ml
芥花子油.....	25ml
藍莓.....	500ml

做法：

1. 將雞蛋和黃糖放入圓碗內，用攪拌器打勻，打成糊狀。
2. 倒入牛奶及芥花子油和糊狀混合。
3. 再加入已篩過的麵粉，麥粉及發粉，然後混和。
4. 最後加入麥麩，亞麻籽，藍莓，然後混和。
5. 將蛋漿混合物倒入焗盤內。
6. 放進已預熱的焗爐(180度攝氏)焗約45分鐘或至熟即成。

除了要注重飲食健康，亦可嘗試以下的方法去舒緩更年期引發的潮熱：

- i. 小食多餐可減少因身體消化大量食物而產生的熱能
- ii. 限制含酒精的飲料
- iii. 減少飲用熱飲
- iv. 戒煙
- v. 每日做至少30分鐘帶氧運動
- vi. 練習瑜珈和學習一些深層呼吸的運動可舒緩煩燥和焦慮之情緒，亦可改善潮熱

因應大眾的要求，筆者將會在11月10日(星期日)在烈治文公眾市場地下之中信中心舉辦一個「健康快樂過渡更年期」的講座。並會聯同中醫師Dr. Jennifer Gao，以英語和廣東話講解更年期之食療，亦請來健身教練示範消除肚臍的運動。現場營養師還會替大家做營養測試評估，中醫師會替大家把脈會診，報名請致電604.285.0552或上網 www.libranutrition.com 報名。 

