

圣诞健康饮食全攻略

笔者：注册营养师姚婉芬
图片/资料搜集：UBC 营养科学学士胡嘉欣

冬季已来临！一说到这个季节大家必然想到冰冷的空气和赤裸裸的树木

，让大家更想整天留在家里，在暖炉前喝著热巧克力和吃一碗香喷喷的汤面。

众人皆知，冬季也是“增肥”季节。尤其是万聚欢腾的圣诞节将至，火鸡、淋漓种种的甜点和色彩缤纷的鸡尾酒等都是圣诞大餐常见的美食。如不注意节日时饮食，暴饮暴食的后果当然会令体重增加。如果想快乐而健康地渡过佳节，大家不妨参考以下醒目饮食小贴士！

圣诞大餐前的准备：

1. 如果你知道晚餐会较丰富，那就吃较简单的早餐和午餐。
2. 确保你摄取到每日需要的营养素标准菜 - 可摄取较多的维他命和纤维。
3. 选择比较瘦的肉类作为主菜，如火鸡肉，烤羊肉或烤鸡肉。
4. 可将肉类当作配菜而谷物和蔬菜为主菜 - 可摄取较多的维他命和纤维。
5. 多用低脂肪的烹调方法，如蒸，煮或烤来代替炒或油炸。
6. 饮料可选择绿茶，柠檬水或鲜果汁。
7. 限制含高卡路里的酒精饮料。如一杯鸡尾酒的热量大约是100-300卡路里。
8. 用寿司或三明治来代替炒面或炒饭。
9. 在添加更多食物之前，先吃完自己盘子里的食物。可用比较小的盘子让自己有个错觉以为盘子里有很多食物。
10. 选择水果当甜品；避免高卡路里，高脂肪或高糖份的甜品如奶油蛋糕和曲奇饼。

圣诞大餐后的饮食：

1. 为了避免便秘，应该要多喝水及多吃水果和蔬菜。
2. 增加运动量。
3. 如果圣诞大餐后遇到消化不良或腹泻，吃白粥是解决的好办法，因为粥可以减少对肠胃的负担。

其实与家人和朋友欢渡圣诞节，最重要的是佳节气氛。只要花点心思，多参考一些健康食谱，也可自己动手做几款既健康又美味的派对菜单。

以下为大家介绍一款简单又有节日色彩的小食。

Recipe(Another document attached in email)

姚婉芬注册营养师
毕业于UBC大学，
主修营养治疗学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获大营养师协会颁发的杰出营养师实习生奖，表扬其学术和专业才干。她是卑诗省营养师学院和加拿大营养师协会的成员。

姚婉芬营养师可以设计个人及家庭的饮食计划，能帮助大众预防和管理慢性疾病，如糖尿病。她亦可协助体重管理。姚婉芬操一口流利的英语，普通话和广东话。

她经常出现在电视，电台节目介绍特色美食和健康食品，并为本地报章杂志写有关饮食和营养的文章。



番茄藜麦沙拉酿青红椒

食谱由 Jessica Wu 提供



材料

- | | | | |
|---------|-------|---------|--------|
| 1. 藜麦 - | 1 杯 | 4. 红椒 - | 1 个 |
| 2. 青椒 - | 3 个 | 5. 黄瓜 - | 2 条(小) |
| 3. 蕃茄 - | 1-2 个 | | |

煮法

1. 把藜麦洗净。用中火把藜麦放进水里煮约15分钟。放在一旁待凉。
2. 把黄瓜和蕃茄洗净切粒。绿色和红色可添加更多的圣诞气氛！
3. 红椒也洗净切条或切粒。如果喜欢多放青椒也可以。
4. 莉麦现在应该差不多是室内温度。把黄瓜，蕃茄，红椒等材料放进藜麦刁均待藜麦变室温，即可放进黄瓜，番茄和红椒拌匀。

www.libranutrition.com



蒋璐来自中国上海，在卑斯省学习生活了十年有余。毕业于卑斯大学，主修营养学的她，在北部卫生局完成了营养师的实习之后，在温哥华沿岸卫生局任临床营养师。自2009年起，在华人健康协会任糖尿病普通话讲师。

业余时间积极从事大众营养宣传普及活动，受邀于加拿大糖尿病协会，本

地多家媒体和报刊，以及加拿大中国信徒布道会讲解健康营养知识。

同时与姚婉芬营养师一起创立了 Libra Nutrition，希望借由专业知识设计个性化的饮食计划来帮助大众管

理体重，预防和控制慢性病。



营养师介绍

姚婉芬注册营养师
毕业于UBC大学，
主修营养治疗学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获大营养师协会颁发的杰出营养师实习生奖，表扬其学术和专业才干。她是卑诗省营养师学院和加拿大营养师协会的成员。

姚婉芬营养师可以设计个人及家庭的饮食计划，能帮助大众预防和管理慢性疾病，如糖尿病。她亦可协助体重管理。姚婉芬操一口流利的英语，普通话和广东话。

她经常出现在电视，电台节目介绍特色美食和健康食品，并为本地报章杂志写有关

少对肠胃的负担。

2. 吃沙拉的时候，避免过多的沙拉酱。

3. 选择比较瘦的肉类作为主菜，如火鸡胸，烤羊肉或烤鸡肉。

4. 可将肉类当作配菜而谷物和蔬菜为主菜 - 可摄取较多的维他命和纤维。

5. 多用低脂肪的烹调方法，如蒸，煮或烤来代替炒或油炸。

6. 饮料可选择绿茶，柠檬水或鲜果汁。

7. 限制含高卡路里的酒精饮料。如一杯鸡尾酒的热量大约是100-300卡路里。

8. 用寿司或三明治来代替炒面或炒饭。

9. 在添加更多食物之前，先吃完自己盘子里的食物。可用比较小的盘子让自己有个错觉以为盘子里有很多食物。

10. 选择水果当甜品；避免高卡路里，高脂肪或高糖份的甜品如奶油蛋糕和曲奇饼。

1. 去掉食物肉类的脂肪，如鸡皮；用少量的美乃滋或沙拉酱。

2. 精明地选择食物：少吃不健康的高脂高盐或高糖食物，多吃水果和蔬菜。

3. 慢慢吃和咀嚼食物，这样可让你更享受食物的味道。

4. 不要受别人或环境影响 - 相信你自己所

(小朋友最爱寿司了！)。

5. 注意饮食份量，可从加拿大食品指南

根据自己的年龄和性别去了解自己所需份量(Health Canada 网站 www.hc-sc.gc.ca)。

身体给你的饥饿提示，肚子饿才吃东西。

6. 4. 不要受别人或环境影响 - 相信你自己所

(小朋友最爱寿司了！)。

5. 注意饮食份量，可从加拿大食品指南

根据自己的年龄和性别去了解自己所需份量(Health Canada 网站 www.hc-sc.gc.ca)。

身体给你的饥饿提示，肚子饿才吃东西。

6. 4. 不要受别人或环境影响 - 相信你自己所

(小朋友最爱寿司了！)。

5. 注意饮食份量，可从加拿大食品指南

根据自己的年龄和性别去了解自己所需份量(Health Canada 网站 www.hc-sc.gc.ca)。

身体给你的饥饿提示，肚子饿才吃东西。

6. 4. 不要受别人或环境影响 - 相信你自己所

(小朋友最爱寿司了！)。

5. 注意饮食份量，可从加拿大食品指南

根据自己的年龄和性别去了解自己所需份量(Health Canada 网站 www.hc-sc.gc.ca)。

身体给你的饥饿提示，肚子饿才吃东西。

6. 4. 不要受别人或环境影响 - 相信你自己所

(小朋友最爱寿司了！)。

5. 注意饮食份量，可从加拿大食品指南

根据自己的年龄和性别去了解自己所需份量(Health Canada 网站 www.hc-sc.gc.ca)。

身体给你的饥饿提示，肚子饿才吃东西。

6. 4. 不要受别人或环境影响 - 相信你自己所

(小朋友最爱寿司了！)。

5. 注意饮食份量，可从加拿大食品指南

根据自己的年龄和性别去了解自己所需份量(Health Canada 网站 www.hc-sc.gc.ca)。