



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。

從食療吃出健康

剛踏入新的一年，身邊很多朋友和來會診的客人對我說，要訂立對自己健康有幫助的新目標。大多都是要減磅和多鍛鍊身體，增加運動量，亦有不少想改善飲食習慣，增強能量和預防慢性疾病。但是，要堅持遵循自己剛作出改變的生活飲食習慣，說易行難。一些研究報告指出，我們大概需要21天的時間去長期改變生活起居之習慣。因此，建議大家循序漸進地挑選和堅持細微的改變。當一己見到相當的得益和好處，便會更有原動力去貫徹改變了。簡單地舉一個例子，如新的目標是多做運動，不如清楚地列明要每天急步行30分鐘或參加兩堂瑜珈班。

人如其食，若大家今年想吃得 healthier，不妨仔細想想，日常的飲食裏，是否包括營養豐富但熱量低的食物。有些人以為利福不利口，其實本地的超級市場都很容易找到許多健康而美味的中西超級食物。

以下為大家提供其中幾種可簡易地加入一日三餐或小食裏的超級食物：

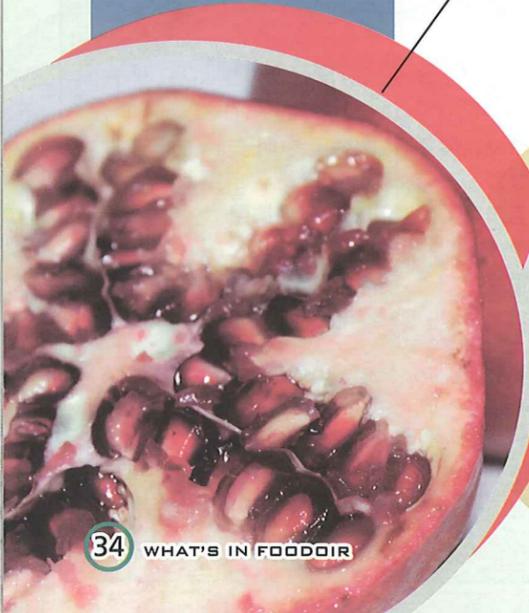
石榴 (Pomegranate)

很多人都聽說紅酒對心臟有益，但原來石榴的抗氧化功能比紅酒和綠茶更高。正因如此，它亦有預防皮膚癌和殺死乳癌和前列腺癌細胞的功效。其他好處包括：

對抗腦退化症：美國大學的研究員發現有些動物如長期飲用石榴汁，其腦退化情況比喝糖水的同類減少大概百分之五十。

保護心血管：以色列研究員發現一組糖尿病患者每天飲用兩安士純石榴汁減低了血管硬化的機率。

石榴



薏苡 (Barley)

含有豐富水溶性纖維，就算打磨加工後亦無損其含量。

此類纖維有助：

降低壞胆固醇 - 根據USDA研究報告，薏苡可降低血液中的壞胆固醇量達17.4%。

降低血糖和胰島素 - 適合糖尿病患者食用。

西蘭花嫩芽 (Broccoli sprouts)

西蘭花嫩芽比西蘭花營養更豐富，只有三天大的嫩芽已含有20多種抗病之sulforaphane glucosinolate (SGS)。其功能包括：

壓制癌細胞：一安士的西蘭花嫩芽已含有高過一磅西蘭花之SGS。

保護心臟：日本有一項研究發現，每日吃半杯西蘭花嫩芽可降體內的壞胆固醇達15%，同時亦把好的胆固醇提升8%。

預防老化：西蘭花嫩芽可保護由太陽放射出的紫外線對視網膜細胞造成的傷害。

薏苡



藜麥

鼠尾草籽

牛蒡 (Burdock/Gobo gobo)

含有豐富水溶性纖維，可預防和改善便秘，其鉀含量亦特別高，尤其適合用來煲湯。

食療功效包括：去除身體多餘的水份和因高鹽高鈉飲食而導致之的高血壓。牛蒡亦可助腸臟益生菌生長，增強免疫能力。

Kefir

用十多種細菌發酵的乳酪，兩湯匙已含有十億益生菌。Kefir可提升免疫力。現正屬流行性感冒季節，不防每天飲用。另外，它亦有抗衰老和發炎之功效。

鼠尾草籽 (Chia seeds)

其奧米加3脂肪酸(omega-3)、纖維和鈣質成分都高，抗氧化功能優勝藍莓。

注意：服用血壓丸或薄血丸的人仕不可食用太多。

黃薑粉



杞子 (Goji berries)

抗氧化功能非常高，亦含有豐富維他命A，可說是護眼之寶。對精神健康和睡眠質素也有相當幫助。

黃薑粉 (Turmeric)

香料之一，食療功效包括：抗發炎和抗氧化。最近不少研究報告證明黃薑粉對預防癌症有顯注功效。

食療價值以未經烹調為佳。可放在蔬菜醬汁上。

藜麥 (Quinoa)

外貌像小米，屬全穀類，含較少碳水化合物，但含有高蛋白質，纖維，鈣和鐵質。有利控制血糖，可取代白米食用。

三文魚



現在看看怎樣把以上的超級食物輕易地加入日常飲食中：

早餐

- 麥皮加杞子 — 1杯 + 20粒
- 鼠尾草籽 — 1湯匙
- 無糖高鈣杏仁奶 — 1杯
- Kefir — 1湯匙
- 脫脂原味希臘乳酪 — 3/4杯

午餐

- 吞拿魚三明治
- 全穀、全麥麵包 — 2片
- 西蘭花嫩芽 — 1/2杯
- 青瓜 — 1/4杯
- 芥末 — 1湯匙
- 吞拿魚 — 3安士

小吃選擇

- 石榴 — 1/2個
- 高鈣低糖有機豆漿 — 1杯

晚餐

- 牛蒡紅蘿蔔薏苡仁湯
- 羽衣甘藍菜 — 2杯
- 烤三文魚加黃薑粉 — 3安士
- 藜麥加飯 — 共1杯

若大家想要一份由註冊營養師所編寫的個人化健康飲食餐單，請電郵至amy@libranutrition.com查詢詳情。很多公司的額外醫療保險都包括與註冊營養師會診之費用，可向保險公司查問。