



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。

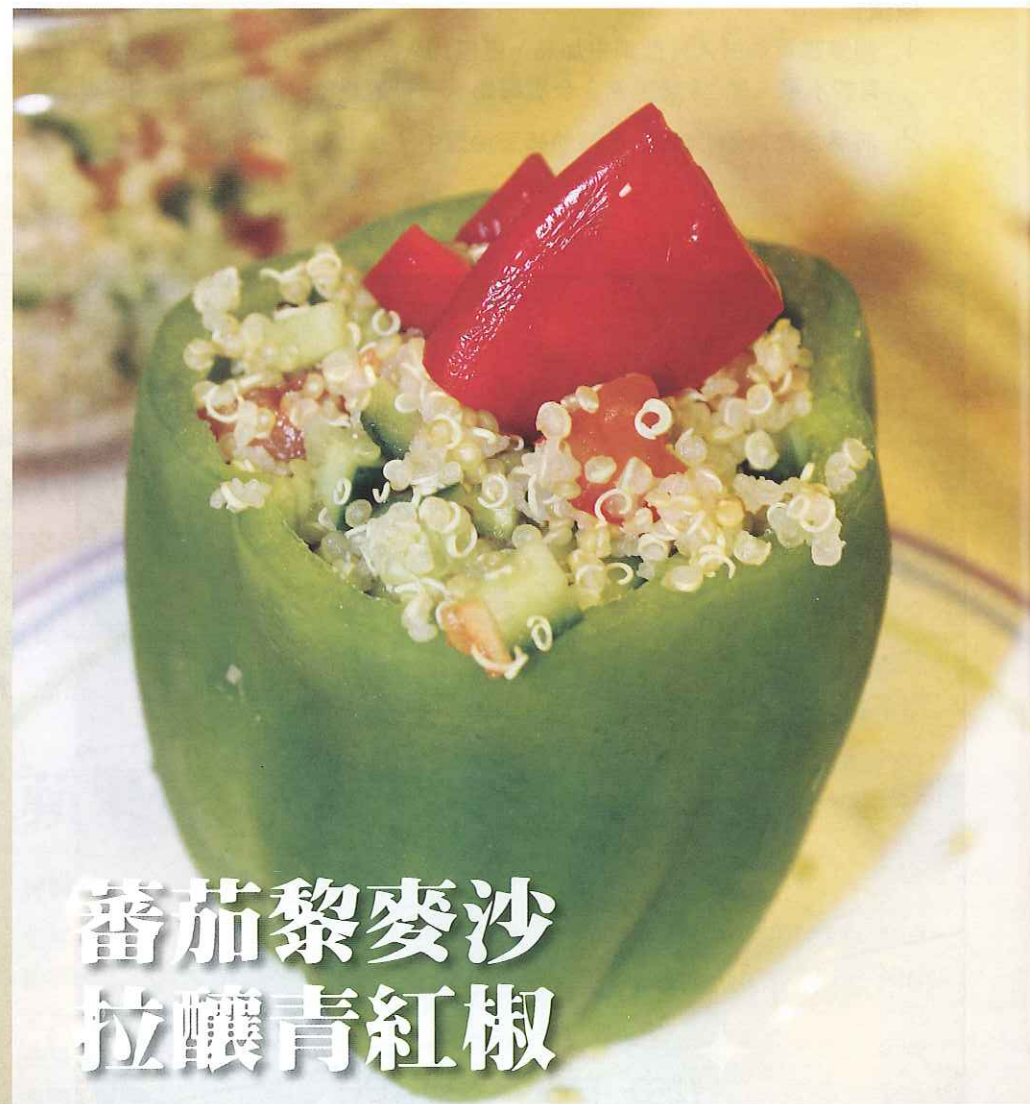
姚婉芬操一口流利的英語，普通話和廣東話。她經常出現在電視，電台節目介紹特色美食和健康食品，並為本地報章雜誌寫有關飲食和營養的文章。她在舉辦營養健康工作坊、研討會也具備十分豐富的經驗。



健康飲食全攻略

冬季已來臨！一說到這個季節大家必然想到冰冷的空氣和赤裸裸的樹木，讓大家更想整天留在家裡，在暖爐前喝著熱巧克力和吃一碗香噴噴的湯麵。

眾人皆知，冬季也是「增肥」季節。尤其是萬眾歡騰的聖誕節將至，火雞，林林種種的甜點和色彩繽紛的雞尾酒等，都是聖誕大餐常見的美食。如不注意節日時飲食，暴饮暴食的後果當然會令體重增加。如果想快樂而健康地度過佳節，大家不妨參考以下醒目飲食小貼士！



番茄藜麥沙拉
拉釀青紅椒

聖誕大餐前的準備：

1. 如果你知道晚餐會較豐富，那就吃較簡單的早餐和午餐。
2. 確保你攝取到每日需要的營養素標準。如果晚餐將包括大量的蛋白質如肉類，早餐可以吃含有鈣質的食物，如奶及奶製品。
3. 用餐前可以先喝點水或吃點小食「打底」(例如：水果)。

聖誕大餐中的飲食：

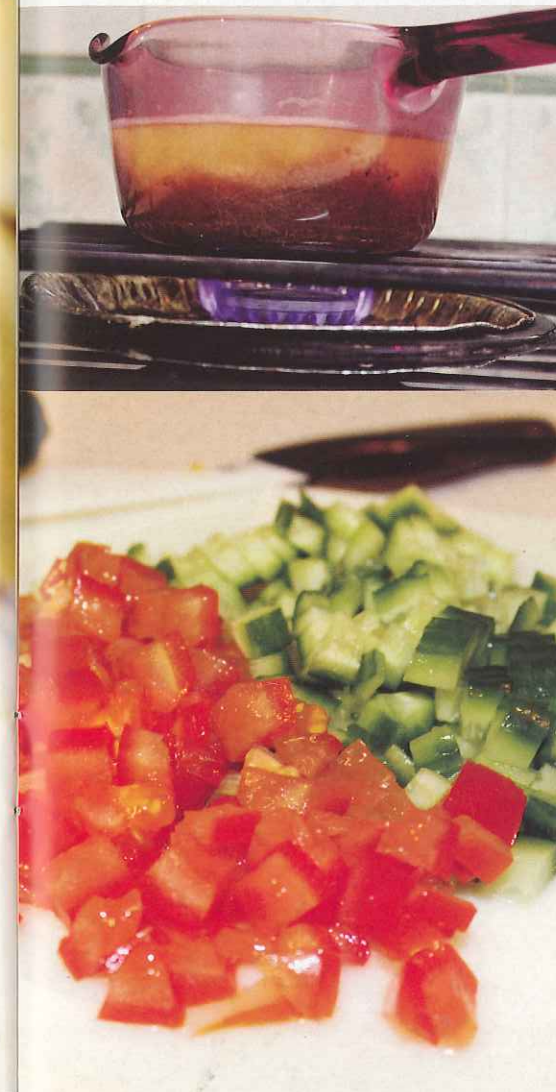
1. 選擇低卡路里的頭盤，如煙三文魚、扇貝、龍蝦或蔬菜。
2. 吃沙拉的時候，避免過多的沙拉醬。
3. 選擇比較瘦的肉類作為主菜，如火雞胸，烤羊肉或烤雞肉。
4. 可將肉類當作配菜而穀物和蔬菜為主菜 — 可攝取較多的維他命和纖維。
5. 多用低脂肪的烹調方法，如蒸，煮或烤來代替炒或油炸。
6. 飲料可選擇綠茶，檸檬水或鮮果汁。儘量避免喝太多汽水或啤酒。
7. 限制含高卡路里的酒精飲料，如一杯雞尾酒的熱量大約是100-300卡路里。
8. 用壽司或三明治來代替炒麵或炒飯(小朋友最愛壽司了！)
9. 在添加更多食物之前，先吃完自己盤子裡的食物。可用比較小的盤子讓自己有個錯覺以為盤子裡有很多食物。
10. 選擇水果當甜品；避免高卡路里，高脂肪或高糖份的甜品如奶油蛋糕和曲奇餅。

聖誕大餐後的飲食：

1. 為了避免便秘，應該要多喝水及多吃水果和蔬菜。
2. 增加運動量。
3. 如果聖誕大餐後遇到消化不良或腹瀉，吃白粥是解決的好辦法，因為粥可以減少對腸胃的負擔。

怎麼吃得更聰明？

1. 去掉食物、肉類的脂肪，如雞皮；用少量的美乃滋或沙拉醬。
 2. 精明地選擇食物：少吃不健康的高脂，高鹽或高糖食物，多吃水果和蔬菜。
 3. 慢慢吃和咀嚼食物，這樣可讓你更享受食物的味道。
 4. 不要受別人或環境影響 — 相信自己身體給你的飢餓提示，肚子餓才吃東西。
 5. 注意飲食份量，可從加拿大食品指南，根據自己的年齡和性別去了解自己所需的份量 (Health Canada 網站www.hc-sc.gc.ca/)。
- 其實與家人和朋友歡度聖誕節，最重要的是佳節氣氛。只要花點心思，多參考一些健康食譜，也可自己動手做幾款既健康又美味的派對菜式。以下為大家介紹一款簡單又有節日色彩的小食。



Merry Christmas!

祝大家聖誕快樂！

跟註冊營養師預約：
info@libranutrition.com