

筆者：註冊營養師姚婉芬 審稿：蔣麗註冊營養師
 圖片/資料搜集：胡嘉欣 (BSc in Food, Nutrition and Health)



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，並為本地報章雜誌撰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。

種子果仁

知 多 少

不久前溫哥華舉辦了一年一度的食品節，很多人會藉此機會跟大家介紹他們的新產品。今年見到比較多人都推出差不多的產品，都跟以下三樣食物有關。事後我也發現不是很多人認識這幾種食品，所以今期就讓我們為大家介紹一下吧！

Chia Seeds (鼠尾草籽)

市面上開始越來越多鼠尾草籽的出現，但究竟它是甚麼呢？其實鼠尾草籽來自墨西哥，所以在這裡非常普遍。從1991年開始，已經有很多人開始研究鼠尾草籽的營養價值。至今，它的好處也不小：

1. 含豐富 Omega-3

原來鼠尾草籽含有高量的omega-3，每5克鼠尾草籽可提供1盎司的omega-3。也有研究指出，比起其他種子，我們身體比較容易從鼠尾草籽中吸收omega-3。

2. 含豐富錳 (Manganese)

我們需要錳質因為它有抗氧化劑作用。錳可幫助調節體內的自由基，控制血糖水平，維持甲狀腺健康，預防骨質疏鬆症，援助其他重要維生素的吸收並維持消化道等功能。錳也



對骨質健康很有幫助。吸收28克的錳已經是我們一天三分之一的需要了！

3. 高蛋白質

由於鼠尾草籽沒有膽固醇，它非常適合吃素的人士。鼠尾草籽蛋白質豐富，一個28克的份量已經有4.4克的蛋白質！這是我們每天需要的10%！

4. 含色氨酸(Tryptophan)

色氨酸是一種氨基酸(amino acid)。它可調節我們的食慾，睡眠和幫助改善情緒。

5. 治療2型糖尿病

到目前為止，有不少研究指出鼠尾草籽對2型糖尿病有幫助，因它有減緩消化的功能，但由於研究數目太少，我們需要等待更多實驗才能證實鼠尾草籽是否真的對2型糖尿病有幫助。



大麻籽 (Hemp Seeds) 大麻籽奶 (Hemp Milk)

大家通常聽到「大麻」兩個字就會想到非法藥物大麻。今天介紹給大家的確是大麻，但是我們說的是非常有營養的大麻籽！

大麻籽所含有的omega-3比任何魚類都多。整顆大麻籽含有47%油份，而此內的86%都是omega-3、6及9！它不但含有高量omega-3，大麻籽還包含我們人體必須而不能自做的氨基酸。由於這種子蛋白質豐富，15毫升以經能滿足我們每天的需要，所以大麻籽比任何豆製品都容易消化。

以下的圖是用某牌子的大麻籽營養標籤作例子：(見下表)

份量：每3湯匙 (30克)		每天需要
卡路里	170kcal	
總脂肪	13克	21%
多不飽和脂肪	10克	
膽固醇	0毫克	
鈉 (Sodium)	0毫克	
總碳水化合物	3克	1%
膳食纖維	3克	11%
蛋白質	10克	
錳(Manganese)		110%
鎂(Magnesium)		45%
磷(Phosphorus)		45%



市面上開始推出大麻籽奶，它是用大麻籽提煉出的奶類。由於不包含低聚糖(很多豆類飲料都有)，大麻籽奶會比較容易入口及消化。的確，這種新奶類比普通牛奶的營養多，所以也不妨一試！

杏仁奶 (Almond Milk)

相信近來這幾年很多人在超級市場裡，除了看見牛奶，最常見的就是杏仁奶。我認識很多人不敢試這種奶類，因為他們覺得果仁提煉的奶一定不會有牛奶的好喝及健康。其實味道來說，杏仁奶只是比普通牛奶的淡一點。由於我們在平常生活中吃的食物都很重味道，我們的味蕾都不習慣喝淡的飲料。喝杏仁奶的好處比牛奶的多，讓我們來看看原因吧！(見下表)

	2%牛奶	杏仁奶
卡路里	130kcal	90kcal
脂肪	5克	3克
碳水化合物	13克	9克
糖	13克	8克
蛋白質	10克	1克
鈣	35%	30%



我們可見，杏仁奶比2%牛奶小卡路里。此外，杏仁奶也含有其他營養素，如纖維、維生素E、鎂、硒、錳、鋅、鉀、鐵、磷、色氨酸、銅、鈣等。雖然牛奶的蛋白質比較高，但是糖粉及脂肪同樣也高了。如果我們均衡日常飲食的話，每天所需的蛋白質應該是從我們的食物吸取。雖然如此，由於蛋白質份量低，正在成長發育兩歲以下的孩童並不適宜飲用杏仁奶。

杏仁奶完全沒有膽固醇及乳糖，所以對乳糖過敏的人也可以喝。為求讓大家喜歡喝這種飲品，市面上有很多不同味道的杏仁奶，如香草及巧克力，但糖分也會較為高一點。最健康的當然就是原味和不加糖的！

我們可以用杏仁奶做很多特別飲品的！**草莓、山莓、藍莓冰沙**

草莓、山莓、藍莓冰沙	
材料	
杏仁奶 (不加糖，原味)	1杯
草莓	1杯 (切半)
山莓 (天然，不加糖，冰凍)	1杯 (部分解凍)
藍莓 (天然，不加糖，冰凍)	1杯 (部分解凍)

做法
 用攪拌機把杏仁奶及草莓攪碎。混合後加入山莓及藍莓再攪拌，直至完全混合即可。

小貼士：可以試試用別的水果，如香蕉、桃、芒果P等！

網站: www.libranutrition.com 跟註冊營養師預約: info@libranutrition.com 診所地址: 210-8140 Cook Rd., Richmond
 很多私人的醫療保險都包括與註冊營養師會診的費用，大家可向保險公司查詢。