

註冊營養師姚婉芬不時收到疹癩人士和讀者大大小小有關營養的問題，現希望透過心聲週報為大家解答。



# 營養師為你解答營養健康之疑問

資料搜集：文雅

**特約撰稿人註冊營養師姚婉芬** 註冊營養師姚婉芬不時收到疹癩人士和讀者大大小小有關營養的問題，現透過心聲週報為大家解答。

## 幾時要見營養師？

現代人對健康的關注度日漸提高。越來越多人開始意識到營養飲食的重要性，也有越來越多人開始尋求註冊營養師的諮詢服務。然而，也有很多人對於註冊營養師所提供的服務並不熟悉。今天，我們就來介紹一下註冊營養師，看看她們如何幫助我們食得健康，活得精彩。

### Q：註冊營養師（Registered Dietitian）的職責是什麼？

軟質的芝士及陳化的芝士(aged cheese)可能含有李斯特菌，容易引發流產。半熟的牛排和魚生壽司沒有經過高溫殺菌，一些糕點中含有生雞蛋，都會增加細菌感染風險。一些魚類可能含有重金屬。最後，懷孕期一定要避免飲酒，會造成胎兒畸形，影響智力發展。

註冊營養師是幫助我們通過食物與營養來提升整體健康的人。他們最擅長的是將最新的科學成果，轉化為可執行的營養方案，融入我們的日常生活，培養我們健康的營養飲食方式。他們可以：

- 安排家庭營養飲食計劃，提供健康菜譜；
- 教大家如何閱讀食物標籤及營養列表；
- 改善個人飲食習慣；
- 通過飲食控制肥胖、食物過敏以及各類慢性疾病（糖尿病、心臟病等）；
- 幫助小朋友獲得充足的營養，健康成長。

### Q：我什麼時候應當求助註冊營養師？

以下情況可以考慮尋求註冊營養師的諮詢服務：

- 處於不同的人生階段，如嬰兒、幼童、青春期、懷孕、哺乳、更年期、老齡期等；
- 預防和控制慢性疾病，如糖尿病前期、糖尿病、心臟病、高血壓、癌癥、腎病等；
- 控制體重有困難，或者需要減輕或增加體重；
- 想要通過食物獲得更好的身體和精神狀態；
- 有不良的飲食習慣，或者飲食失調症狀。

### Q：我知道很多地方都提供營養學者（Nutritionist）諮詢，營養學者和註冊營養師之間有什麼區別嗎？

註冊營養師（Registered Dietitian）的稱號在加拿大是受法律保護的。法律規定，只有經過正規大學培訓，完成了1000小時以上特定的營養師實習，並且通過了註冊營養師公開考試的人，才能成為註冊營養師。而營養學者（Nutritionist）的稱號不受法律保護。也就是說誰都可以自稱為營養學者，他可能完全沒有接受過正規培訓。因此，註冊營養師比營養學者要更加權威可靠。

### Q：我如何得知誰是註冊營養師呢？

註冊營養師的名字後面會跟有RD（Registered Dietitian）或者PDT（Professional Dietitian）字樣，這是註冊營養師的標誌。在很多地方都可以找到註冊營養師，比如醫院、老人院、社區健康中心等。很多註冊營養師也有自己的診所，提供個人營養諮詢服務。在加拿大註冊營養師協會的網站上（<http://collegeofdietitiansofbc.org/home/>）能夠找到卑斯省的註冊營養師名單。

### Q：私人執業的註冊營養師(Private practice registered dietitian)諮詢服務包含在MSP（Medical Services Plan）裏面嗎？有其他保險可以涵蓋嗎？

現階段私人執業的註冊營養師服務是不包含在MSP的範圍內的。不過有很多伸延醫療保險（Extended Health Insurance，又叫私人醫療保險）包含註冊營養師諮詢服務。如果您有伸延醫療保險，不妨仔細看一看保險條款，以便您尋求註冊營養師服務。

以上資訊均為參考和教育目的。並不可以代替您家庭醫生的建議或保健意見。此信息不應被用於診斷和治療任何健康問題或疾病。

如有任何有關營養的問題，我們非常歡迎讀者發送郵件至[info@libranutrition.com](mailto:info@libranutrition.com)。我們會儘快在心聲為您們解答。

## 營養工作坊

註冊營養師姚婉芬，定期舉辦超市營養之旅和互動工作坊，欲知詳情，請瀏覽「樂健營養」的網站[www.libranutrition.com](http://www.libranutrition.com)或電郵至[info@libranutrition.com](mailto:info@libranutrition.com)

註冊營養師姚婉芬可以幫你設計一個膳食計劃，有助你減肥和補充體力，提高免疫力，讓你變得精神又開朗。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。

診所地址：Unit 210-8140 Cook Road, Richmond BC V6Y 1A1

# 旅行加拿大不需要旅遊保險？請三思！

**特約撰稿人專業保險及投資顧問陳惠美** 國外旅遊的醫療費用之昂貴，相信不少人深有體會。在加拿大，醫院一天的住院費用可高達數千元，而非居民的收費標準更是令人嘖舌。出行時購買旅遊保險，可以幫助您和您的家人免受因緊急情況而產生的意外醫療開支困擾。



專業保險及投資顧問陳惠美Mimi Chan，從事理財及旅遊保險代理多年，經驗與知識豐富。



## 小案例1

28歲的Stavros從希臘前往加拿大卑詩省看望朋友。

因食物過敏被送入急診室，留院觀察。

- 醫療費用：4,300元
- 旅遊保險費用：238.50元

## 小案例2

63歲、來自西班牙的Carla持一年的超級簽證（Super Visa）前往安大略省看望孫子。

由於胸部突然疼痛被送入附近醫院，後被診斷為心臟病發作。

- 醫療費用：37,000元
- 旅遊保險費用：2,273.95元

## 小案例3

到達 Nova Scotia省兩天後，63歲的印尼男子Hani因為診斷出尿路感染送進醫院。

- 醫療費用：1,200元
- 旅遊保險費用：373.80元

上述三個案例中的醫療費用，均被旅遊保險內的種類覆蓋。

## 加拿大醫院收費情況（加元）

地區	醫院名稱	住院費（天）	重症監護
Ontario	Cambridge Memorial	3,150	3,550
	Queensway Memorial	2,500	4,500
	Hamilton General	3,324	3,500
Prairies	Winnipeg Health Sciences	3,148	10,621
	Royal Alexandra	3,685	8,233
	University Hospital	4,998	15,258
British Columbia	Burnaby Hospital	3,385	12,350
	Vancouver General Hospital	3,235	11,435
	Kelowna General Hospital	3,235	8,120
Atlantic	George L. Dumont	2,170	6,234
	University Hospital		
	Royal Alexandra	2,216	5,984

\* 醫生診斷費、救護車費、門診處方費另計。