



# 營養師為你解答營養健康之疑問

註冊營養師姚婉芬不時收到求診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。

## 特約撰稿人註冊營養師姚婉芬

### 會吃才會美

皮膚是女士們關注的焦點，今期就來解答讀者有關日常飲食如何影響皮膚健康的提問。

#### Q：夏天到了，皮膚特別乾燥，怎麼辦？

缺乏必需脂肪酸容易導致皮膚乾燥。必需脂肪酸(ALA, EPA, DHA, GLA等)可以幫助皮膚鎖住水分，使皮膚柔軟、水潤、光滑。可以試著用亞麻籽來補充ALA，紫草油(borage oil)來補充GLA，三文魚油來補充EPA和DHA。

#### Q：年齡越大，皺紋越多，皮膚還鬆弛下垂，怎麼辦？

皺紋通常由於皮膚缺乏水分而引起。長時間重複性的表情(如皺眉頭等)也會讓皺紋滋生。而皮膚鬆弛下垂通常是由于血液循環不暢順引起。保持充足飲水可以幫助排出毒素、平復皺紋。可多食用、補充幫膠原蛋白生長的食物，例如魚、紅色蔬菜、大豆等。一些健身方法可以幫助血液循環，例如可以將腿抬高按摩，促進血循環。

#### Q：為什麼我特別容易長黃斑、黑斑？

黃斑、黑斑是黑色素在皮膚上的沉積。紫外線照射、睡眠不足等因素都可能引發或者加重黃斑、黑斑。補充維他命C、E幫助對抗自由基；補充鋅可以保護皮膚不受外界傷害。多喝綠茶(龍井、抹

茶)，含有兒茶素，也有助於抗衰老、防起斑。最重要的是，避免紫外線長時間照射，夏日要做好防曬。

#### Q：每天起床都黑眼圈好嚴重，怎麼辦？

缺乏維他命C使得眼眶皮膚色素沉澱變得深暗，缺乏維他命B1和B2使得血液循環變差。建議多吃奇異果、士多啤梨、橙，它們含有維他命C。五穀類、燕麥、種子、芝麻含維他命B1和B2。

#### Q：夏天曬太陽，頭髮也好受傷，怎麼修復呢？

蛋白質可以修補表皮細胞和組織。促進頭髮生長。鋅元素促進蛋白質合成，可以多吃蝦、豬、牛肉、麥芽、葵花子及黑芝麻補充鋅元素。硫則是構成頭髮的必須成分，蛋奶肉中都含有硫；碘促進頭髮代謝；維他命B族控制油脂分泌；維他命A維持表皮層健康。最後要注意少吃油炸食物，它們會使頭髮油膩，影響毛囊功能。

#### Q：有什麼辦法讓我的指甲每天都閃亮嗎？

幫助指甲生長的營養素包括蛋白質，維他命A，鈣，鋅，鐵等。蛋白質分解變成氨基酸；氨基酸是構成指甲纖維蛋白的主要原料。因此要多吃肉類、家禽、魚類和豆類。鋅可以幫助修補指甲皮膚；維他命A可以減少倒刺。而補充鈣可以使得指甲不易折斷。

#### 資料搜集：文雅

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。我們會儘快在心聲為您們解答。

### 「有營小煮意」工作坊

註冊營養師姚婉芬和得獎大廚Alana Peckham將在8月1日(星期六)分別用粵語和英語舉辦「有營小煮意」工作坊，介紹營養烹飪知識。屆時將有免費試食，並有機會贏取豐富獎品。

時間：粵語：上午 10:00AM - 12:00PM  
英語：下午 1:30PM - 3:30PM

地點：Richmond Caring Place,  
140-7000 Minoru Blvd  
(中僑烈治文辦事處同址)

費用：\$20/成人(每人可免費攜帶一位小童)。

美味食譜(免費試食!)：

亞麻籽鷹咀豆漢堡飽  
燕麥紅莓朱古力曲奇  
楓葉玉桂爆谷

歡迎大家到www.libranutrition.com網上報名。

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  
預約電話：(604) 270-2257



# 免稅儲蓄賬戶知多少？(一)

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

## 特約撰稿人專業保險及投資顧問陳惠美

免稅儲蓄賬戶Tax-free Savings Account(TFSA)是一種靈活的註冊儲蓄賬戶，允許加拿大人使用該賬戶進行投資，該賬戶內的利息收入、股息支付和資本利得均免稅增長。與旨在服務退休生活的註冊退休儲蓄計劃(RRSP)相比，TFSA同樣可以有效實現退休前後，及遺產規劃的理財目標。

### 申請資格

#### 18歲以上成年人

自2009年以來，年滿18歲以上的加拿大納稅人即可獲准開設TFSA賬戶。開設TFSA的唯一條件即必須擁有社會保險號碼(Social Insurance Number, SIN)。

### 申請材料清單

申請TFSA賬戶獨立於其他賬戶類型，擁有自己的賬戶申請表。在填寫表格時，一定要仔細檢查，確保正確填寫你的姓名、SIN和出生日期。加拿大稅務局警告稱，一旦發現填寫信息與實際記錄不匹配，則TFSA賬戶將被註銷，且賬戶內的累計收益可能需要繳稅。

### 存款限額

#### 存款限額自2009年1月1日開始

每個符合條件的賬戶所有者有權在2009年存入第一筆5000元存款限額。

### 逐年計算

政府推出具體的計算公式，每年用於確認TFSA的存款限額是否會提高，由此給出的數字將被四捨五入至500元。截止2013年，TFSA賬戶的每年存款限額從原先的5000元，已增加至5500元。例如，如果2015年所計算出的存款限額為5700元，則2015年TFSA的存款限額將保持不變，為5500元；如果2016年數值計算為5800元，則2016年的TFSA存款限額將增加至6000元。

### 無限結轉

TFSA賬戶的存款限額逐年累計，可以被無限結轉至未來年限。例如，如果你於2011年存入2000元至TFSA賬戶；2012年和2013年分別存入1500元和3000元，則到2014年，你的TFSA賬戶存款限額為

24,000元。(2009年結轉5000元；2010年結轉5000元；2011年結轉3000元；2012年結轉3500元；2013年結轉2500元，再加上2014年的原始存款限額5500元。)

### 存款限額恢復

不同於RRSP系統，一旦存款額度被使用，取款後將不再恢復。在某一年從TFSA賬戶取回的任何款項，都將自動添加至下一年的存款額度中(可以再次進行無限結轉累計)。例如，2013年你從TFSA賬戶中取出2000元，則2014年你的TFSA賬戶存款限額將為7500元(5500+2000)。

TFSA賬戶操作靈活，可按照個人不同需求進行調整。

