



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

吃對食物，堅固身體的健康防線

我們每天在外活動，總會接觸到一些病菌。好在我們的身體有自己的健康防線，那就是我們的免疫系統。因此要想少生病，就先要提升免疫力。

Q：常常生病就說明免疫力差嗎？

有很多原因可能導致常常生病，然而免疫力低的確是經常生病的一個原因。免疫系統是身體的健康防線。它可以幫助我們抵禦外界細菌病毒的入侵，同時清理我們身體中的不良物質，比如毒素、癌細胞等。如果免疫力低，我們就容易經常生病。

Q：我可以通過健康飲食來提升免疫力嗎？

當然可以！健康飲食是提高免疫力的一大重要因素。健康飲食需要均衡。下面這些飲食方法可以提高免疫力：

- 每天都吃多種不同顏色的蔬果；
- 攝取飽和脂肪含量少的蛋白質(瘦肉、豆類等)；
- 控制每天總脂肪、鹽和糖的攝入量；
- 選擇全麥食品；
- 攝取充足的水分。

Q：哪些營養素可以提高免疫力？它們可以在哪些食物中找到呢？

下面這些營養素對免疫系統有好處：

硒：抗擊癌症(巴西果、雞蛋、魚肉、蠔等)

維他命A：保護黏膜，抗感染(在胡蘿蔔、紅薯、南瓜)

維他命B6：促進淋巴細胞成熟(魚肉、雞肉、以及強化谷物早餐)

維他命D：抵抗細菌(三文魚、牛奶、維他命D強化的飲品，如強化豆奶)

鋅：維持免疫細胞功能(海鮮、肉類、種子類、豆類)

Q：市面上好多補充劑都聲稱可以提升免疫力，有用嗎？真正有科學證據支持針對免疫力的補充劑並不多。下面是有較多證據支持的補充劑：

人參：人參含有多種免疫促進因子，可增加免疫細胞的數量和活性；

大蒜：大蒜裏面含有大蒜素，可殺菌，抗病毒，抗感染；

益生菌：益生菌(乳酸菌、雙歧桿菌等)可幫助腸胃的好細菌，維持腸道健康。同時有證據表明它們可以修復免疫系統缺陷，增加免疫細胞數量，從而提高免疫力(參考照片是較優質的益生菌補充劑，如想知道購買方法，請發電郵到info@libranutrition.com)。

Q：還有那些方法可以提高免疫力？

除了飲食，還有其他因素也可以影響免疫力。保持充足的睡眠可以讓我們的身體得到充分的休息。適量的運動可以提升身體的整體機能，每天30分鐘的有氧



運動是非常必要的。同時，一定要保持個人衛生和口腔清潔，勤刷牙洗手，可以減少細菌感染的機會。總之，擁有良好的生活習慣是保持免疫力的最佳方法。

如想知道更多有關提高免疫力的詳情，請關注我們在十月份知味雜誌上的專欄文章。

資料搜集：UBC博士生文雅

審稿：註冊營養師姚婉芬

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。

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。很多私人醫療保險都包括註冊營養師會診的費用，大家可向保險公司查詢。

診所地址：Momentum Wellness Centre,
Unit 210-8140 Cook Road, Richmond
診所電話：778.999.7554 (敬請預約)



什麼是永久人壽保險 (Permanent Life Insurance) ?

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

終身人壽保險 Whole Life

終身壽險的繳費金額長期保持水平，最初幾年的增長盈利都將用於抵消未來可能產生的保險成本，保單中的現金價值可被用於：

- 在需要的時候，支付每年保費；
- 以低於實際面值，購買一份足款永久性保單；
- 購買一份限期、同一面值的保單；
- 向保單持有人提供貸款。

前三個選擇被稱為「非沒收選擇Non-forfeiture options」，因為在保單持有人停止續繳保險費後，仍然可以享有原保單涵蓋的保險服務。根據保單持有人和當時保單內現金價值，受保人可擁有限定時間或減少賠付額的續保服務。

案例

今年45歲的William擁有一份終身壽險，並已支付15年的保費。最近William出現財政問題，他有以下幾個選擇：

- 使用現有保單內的現金價值，支付未來的保費。死亡撫恤金保持不變；
- 使用現有保單內的現金價值，購買一份定期保險(Term Insurance)，直到保單內的現金價值用盡，定

期保險失效。此時，不再需要任何未來保費支出。定期保險的死亡撫恤金與原終身壽險的死亡撫恤金額相同；

- 使用現有保單內的現金價值，購買一份小額終身保險，不再需要任何未來保費支出。
- 以保單為抵押借款，用作緊急資金。此時保單內的現金價值將減少，而William也可以繼續支付保費。但此時，死亡撫恤金將由於抵押貸款的原因而減少；且這種抵押貸款可能出現稅務問題。
- 變相終止該份保單，獲得此時保單內的現金價值。而這種做法也會為保單持有人帶來稅務問題。

萬能人壽保險 Universal Life

萬能壽險是一種「非捆綁式」永久保險產品，具有獨立保險和稅收延遞儲蓄成分。萬能保險允許保單持有人支付超過實際保險成本的金額。投保人可將該部分超出金額用於該保單底下的任何投資行為。

如果這些投資額保持在規定範圍內，則投資產生的任何收益均不被徵稅，除非從該保險投資中取出。一般來說，投保人可以選擇將萬能壽險中的任何金額，以免稅的形式留給後代(實際的死亡撫恤金額增加)。儲蓄部分也可用作抵押，提供貸款收入，這將彌補死亡後，普通保險無法覆蓋的額外開支。

利用人壽保險的高級規劃策略

人壽保險常常用於複雜的遺產規劃方案中，如商業公司的買進賣出協議及「關鍵人物Key person」保險。在買進賣出協議中，保險將幫助倖存的業務合夥人買入已故合作夥伴的公司權益，令他可以繼續經營原先的合夥產業；而已故死者的受益人亦有額外收入，而不會由於企業捆綁失利。

案例

Andrew和Sam共同經營定制泳池安裝業務。Sam的妻子沒有參與他的事業，也對此沒有興趣，他還有兩個孩子。該業務價值200萬元，Sam和Andrew持有一份買進賣出協議，由保險公司支付。該協議規定，如果一方去世，則倖存合夥人同意從遺孀手中購入死者部分的權益。Andrew為Sam購買了一份100萬元壽保單，受益人是Andrew；同樣Sam也為Andrew購入一份100萬元壽保單，受益人是Sam。當Sam去世時，Andrew可以使用獲得的100萬元從Sam妻子手中購入Sam的公司股份。此時，Andrew便成為公司的唯一股東。

