

姚婉芬
Amy Yiu

姚婉芬註冊營養師，畢業於UBC營養治療學。憑著傑出的成績以及熱心從事社區工，榮獲UBC獎學金和營養師協會頒贈的領導才能獎。現擔任加拿大營養師協會發言人，經常接受傳媒訪問及為健康節目任客席嘉賓。作為私人執業營養師，姚婉芬提供專業的營養顧問服務，教大家瘦身美顏，養生健體和抗衰老的飲食方法，打造「營」男「營」女。

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。

網址：
www.libranutrition.com
電郵：
info@libranutrition.com
診所地址：
Unit 210-8140 Cook Road,
Richmond, B.C., V6Y 1V1
診所電話：
604.220.2257 / 778.999.7554
(敬請預約)

認識前期糖尿病

筆者在本拿比麗晶廣場中信中心任教「糖尿病教育班」已經八年了。除了糖尿病患者，亦有不少被診斷為前期糖尿病的朋友來上課。他們往往很擔心自己會否很快由前期糖尿病發展成二型糖尿病！其實，他們的擔心很有道理，因為糖尿病是不能根治的慢性病，而前期糖尿病的確是一個警號！如果不從飲食和運動去控制血糖，演變成糖尿病的機會是相當高的。相反，小心注意飲食加上適量運動可以把這個演變過程延遲長達五至十年！

前期糖尿病知多少？

1. 前期糖尿病是介於正常血糖和糖尿病之間的一種狀態。糖尿病前期患者血糖比正常人高，但是又沒有高到能夠被診斷為糖尿病的程度。通常空腹血糖6.1mmol/L—7.0mmol/L，餐後血糖7.8mmol/L—11.1mmol/L。
2. 加拿大有570萬人被診斷為前期糖尿病，其中一半人會在十年內發展為二型糖尿病。前期糖尿病是二型糖尿病的預警信號。
3. 糖尿病前期沒有症狀，所以極易被人忽略。

中信中心每月都舉辦國語和粵語「糖尿病教育班」，如想報讀或查詢有關資料，請電604.877.8606。

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。

前期糖尿病的健康貼士

- 發現自己有前期糖尿病也不用怕，研究顯示大部分前期糖尿病患者只要應對得當，都可以減緩或者防止二型糖尿病的發生。這些措施包括：
1. 控制血糖——奉行低升糖指數*(Glycemic Index)飲食法
 2. 控制體重——如體重過重者，通過運動或飲食，減少5%—10%的體重
 3. 控制血壓及膽固醇，戒煙

*升糖指數

升糖指數是指某種食物消化後，讓血糖上升的能力。升糖指數越高的食物，食用後血糖上升速度越快。一般而言，含糖或碳水化合物多、精製加工、含膳食纖維少的食物升糖指數較高。對於要控制血糖的人來說，應當盡量選擇升糖指數低的食物。

低升糖指數食物：豆類、堅果、種子、全穀物(糙米、燕麥、小米)、大部分的蔬菜、一些水果(草莓、蘋果、桃子)、蘑菇、牛奶奶等。

中升糖指數食物：含有麩皮的麵粉製品(全麥麵包、全麥薄餅等)、未去皮的土豆、酸梅、香蕉等。

高升糖指數食物：葡萄糖、麥芽糖、玉米糖漿、白面包、白米飯、玉米片、精製加工的早餐麥片、去皮土豆、糯米等。

其他預防糖尿病的重要因素

1. 飲食營養：除了注意升糖指數外，預防糖尿病還可以多吃高纖維食物(菠菜、亞麻籽、豆類等)，促進體內糖代謝；多吃含硒(Selenium)食物(魚、香菇、芝麻等)，降低血糖；富含維生素B和維生素C的食物(奶類製品、加鈣豆漿、全穀類食物、魚、蔬果等)，減少糖尿病併發症。
2. 適當運動：堅持每天至少30分鐘的運動。
3. 生活習慣：保持快樂心情，規律生活，充足睡眠。

亞麻籽脆焗雞柳

text & photo | 「Sunday有營人」嘉賓主持註冊營養師Jo Jo Florence Sung

食材：

- 亞麻籽油(噴焗用)及亞麻籽(1/4杯)
- 4塊去骨去皮雞胸肉，切成條狀
- 2杯脫脂原味希臘乳酪
- 2湯匙蜂蜜
- 2湯匙黃芥末醬(Dijon Mustard)
- 1/4茶匙海鹽
- 2 1/2杯Honey Bunches of Oats 脆麥米片(可用杏仁或蜂蜜烤)

步驟：

- 1) 預熱焗爐至350華氏度。
- 2) 雞肉洗淨，吸乾水分備用。在碗中混合希臘乳酪、蜂蜜、鹽和黃芥末醬(隨個人喜好，可以不加)。將雞肉放進醬料中，拌勻後用保鮮紙蓋著雞肉，並放進雪櫃20分鐘。
- 3) 將一半壓碎的脆麥米片和亞麻籽及一半已醃好的雞肉放進密實袋裏，把袋子搖一搖至均勻。在焗盤上噴一層薄薄的亞麻籽油，再將雞肉放上。另一半的脆麥米片和雞肉做法一樣。
- 4) 在雞肉上也噴上一層亞麻籽油，焗20-25分鐘或至雞肉熟透。

