



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

癌症治療康復後之飲食宜忌

有幾位癌症康復者來信問有關癌症痊癒後的飲食宜忌。今期就來解答一下。

Q：我應該只吃有機食物嗎？

「有機」並不一定代表「健康」。「有機」只是代表這種食物在生長過程中沒有使用合成殺蟲劑、化肥，並且不是基因改造。

Q：為有機食物多花錢，值得嗎？

有機食物通常昂貴。但是它們真的更營養嗎？一些研究聲稱有機食物比傳統食物更好，但也有很多研究認為有機食物在營養上其實絲毫沒有優勢，甚至比傳統食物更差。因此，如果您想保持健康，最重要的還是選擇更多五色食物和新鮮的蔬菜水果，包括十字花菜(西蘭花，捲心菜，椰菜花，羽衣甘藍)、蕃茄、全穀物、香菇等。

Q：我應該避免殺蟲劑嗎？

雖然非有機農場會使用殺蟲劑，但是其使用量是有嚴格監管的。沒有充足證據表明這些少量的殺蟲劑對人體有影響。所以不論您是選擇吃有機還是非有機食物，最重要的還是遵從食物安全指導。也就是說：您應當將蔬菜水果充分洗淨，並且肉和蛋類需要充分煮熟。而是否選擇有機食物，完全是個人決定。

Q：榨汁是享用蔬菜水果的最佳方法嗎？

當您把蔬菜水果放進榨汁機裏時，您將損失掉蔬果裏所有的纖維素。您的消化系統需要這些纖維素來保持健康。纖維素可以幫助預防便秘，並且減少結腸癌

的發生。食用完整的蔬菜水果可以讓您得到全部的纖維，以及天然的果糖、維生素、礦物質和植物化學成分。如果您喜歡液體食物，您可以嘗試用蔬果制作沙冰(smoothies)，這種方法可以保留纖維素。

Q：我應該選擇素食嗎？

素食確實比較健康。素食可以是半素食(可以食用雞蛋和牛奶)，或者全素(只吃植物)。素食的好處來自於增加了植物食品，而不是因為減少了動物食品的攝入。總體來說，食用更多的水果、蔬菜、全麥、堅果、豆類等食品，對於每一個人都有好處，不論您是不是素食者。

Q：被診斷為癌症或痊癒後，我還可以喝酒嗎？

現在有越來越多的證據顯示酒精攝入和多種癌症相關。酒精會影響癌症治療效果，但是對於治療後恢復期的影響並沒有充分的研究。如果您以前不喝酒，那麼就不要開始。如果您需要喝酒精飲料，那麼每天男士不要超過兩份，女士不要超過一份。一份飲料等於150毫升葡萄酒，或者355毫升啤酒，或者44-60毫升烈酒。

資料搜集：文雅

資料來源：www.nourishonline.ca

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。

樂健營養網站：www.libranutrition.com

診所地址：Unit 210-8140 Cook Road, Richmond

診所電話：604.220.2257 / 778.999.7554 (敬請預約)



免稅儲蓄賬戶(TFSA)知多少？(三)



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

稅務優惠、禁止投資和非限定投資準則

為了遏制非法使用TFSA賬戶，政府出台多項反避稅規則，旨在削減稅收籌劃方案。稅務優惠、禁止投資和非限定投資準則(Advantage Tax, Prohibited Investment and Non-qualified Investment Rules)規定，非法使用TFSA賬戶獲取稅收優惠將有可能以公開市場價值為準收取100%罰款，而任何非限定及禁止類投資收益將以公開市場價值，處以50%特別罰款稅。所有禁止投資獲得利潤都將被計為稅務利好(2009年10月16日後的交易)，而所以TFSA賬戶裏的非限定投資均需繳稅。如何詳細了解具體規定，可向稅務會計師查詢。

死亡

TFSA賬戶可指定主要受益人(魁北克省除外)，其流動收益(即死亡之日TFSA賬戶的公開市場價值)將由受益人免稅獲得。而死亡之日後的任何收入或收益，受益人需要繳稅。如果TFSA賬戶沒有指定受益人，則TFSA賬戶的公開市場價值將被計為免稅遺產。而死亡之後的任何收入或累計收益則為應稅遺產。

凡配偶或同居伴侶被指定為主要受益人，則配偶或同居伴侶可將遺產轉入自己的TFSA賬戶，並計為「豁免額度Exempt Contribution」。該額度僅限於死者死亡當日的TFSA公開市場價值。豁免額度將不影響配偶及同居伴侶自己的TFSA存款額度。任何死亡日後，TFSA累計的收入或收益則需要配偶或同居伴侶繳稅。

除配偶或同居伴侶外，如果主要受益人為後代，則允許TFSA賬戶內金額延後轉入受益人TFSA賬戶。無論何種方式，賬戶將持續免稅並不會影響受益人本身TFSA賬戶存款限額。

非居民

TFSA賬戶持有人可享受TFSA賬戶福利，直到其被定義為「非加拿大居民」。如果賬戶持有人成為非居民，他仍然可以享受現有TFSA賬戶的免稅增長及提款服務，但其TFSA賬戶每年的存款額度將不再累計增加。然而，任何的提款金額仍將自動轉入下一年，成為下一年的存款限額(無限結轉功能)。任何非居民階段的存款將被處以每年1%的罰款。當年，賬戶持有人將必須於次年6月20日前填寫RC243 Tax-Free Savings Account Return及RC243-SCH-B Schedule B- Non-Resident Contributions to a Tax-Free Savings Account表格交給加拿大稅務局。