



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

家有讀書郎 營養午餐護健康

開學季又到了，小朋友們又開始背起書包上學校。不少學校都需要家長們自己準備午餐帶到學校，這也讓不少爸爸媽媽們頭疼不已。今期，就讓營養師來給爸爸媽媽們幫幫忙。

Q：午餐要怎麼做才算營養均衡？

要判斷午餐營養是否均衡很簡單，只要記住一個口訣：「穀、肉、奶、蔬、果」，然後對應準備這五類食物即可。

「穀」，指穀物，最好選擇全穀全麥，或者加入一些粗糧；

「肉」，指肉、蛋，或者豆類、堅果等蛋白質豐富的食品；

「奶」，指奶製品，如牛奶、酸奶、芝士或鈣強化的飲料；

「蔬」，指蔬菜，最好每天有一種深色綠葉和一種橙色蔬菜；

「果」，指水果，選擇整個的水果比果汁要好。

Q：哪些營養素對小朋友的生長發育特別重要？

鈣：幫助骨骼生長。

維生素A：有助視力健康。

奧米加3 (Omega-3) 不飽和脂肪酸：幫助大腦發育。

鐵：幫助造血，預防貧血。

Q：我應該給小朋友準備點心嗎？吃點心會影響他們的正餐嗎？

小朋友身體小，因此胃口也小。所以少食多餐對於他們來說比三頓大餐好。上午和下午可以分別添加一頓健康的點心。自己準備一些水果、蔬菜、全麥穀物和低脂奶製品都是不錯的選擇。

Q：孩子學校沒有微波爐加熱飯菜，我給孩子帶什麼呢？

如果不能加熱食物，可以選擇帶一些冷餐。魚肉或者雞蛋三明治、雞肉蔬菜卷等都能保證小朋友的營養。不過要注意少使用腌肉，比如火腿、香腸等，它們含有太多鹽和添加劑。如果想帶熱飯，也可以考慮選用保溫飯盒。

Q：中午吃三明治等冷餐會不會讓小朋友腸胃不好？

人體是恆溫的，因此不論是冷餐還是熱餐，一旦進入胃裏，不到一分鐘就會被調節到跟人體溫度相同（約37°C），所以對腸胃消化影響不大。當然，這只是針對正常的冷餐（涼餐食、涼飲品等）。如果一次吃一大盒冰淇淋，還是會肚子痛的。

Q：如果我想給小朋友帶牛奶，應該怎麼帶呢？有什麼牛奶替代品嗎？

可以用保溫杯把牛奶保存於攝氏四度以下。或可以考慮利樂包裝的鈣強化豆奶。它們可以常溫保存，

並且也同樣可以提供充足的鈣質和蛋白質。

照片：Priscilla Ng

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。

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

預約電話：(604)270-2257 (敬請預約)



Lunch box :
三文魚糙米飯團、毛豆、鵪鶉蛋、獅子狗魚蛋圈和動物魚片

兒童營養午餐講座

樂健營養的註冊營養師姚婉芬和FM96.1「Sunday 有營人」的營養師主持，汪棗兒(Jo Jo) 聯同點石家庭協會，推出一期有關兒童營養午餐的講座，教父母們如何為孩子準備簡單又有營養的學校午餐。

日期：2015年10月3日星期六

時間：粵語 1:00 - 2:00 p.m./國語 2:30 - 3:00 p.m.

地點：Richmond Caring Place 列治文加愛中心，140-7000 Minoru Blvd (中僑列治文辦事處同址)

有關報名及諮詢，請電郵 info@libranutrition.com 或致電梁淑貞(604)207-5028

歡迎大家報名參加！



什麼是人壽保險(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

臨時保障 Temporary Coverage

「臨時」生命和健康保險類似於某些金融風險，當風險出現的時候，多數情況會對我們的生活產生毀滅性的打擊。例如，收入來源的喪失，特別是在人生的早期，極端的經濟困難將有可能伴隨一生。如何支付抵押貸款？孩子的教育問題將如何解決？家庭是否有足夠的存款收入來維持基本的生活水平？

定期保險 Term Insurance

定期保險被經常用於臨時情況的保障。持有一份定期保單，則僅需要支付相應的保險費用。這份保單中不包含任何儲蓄成分或現金價值。因此，定期保險的初始保費要比一般的終身人壽保險費用低。如果你停止繳納保費，則該份保單即刻終止。定期人壽保險的保費一般每隔5年或10年後即會增加，即使某些政策規定需要較長時間週期內保持保費不變。

終身定期保險 Permanent term (term-to-100)

與其他的定期保險產品，為了滿足人們在有限時間內的生活需求而產生的保險產品(例如20年或截止到

75歲)不同。終身定期保險Term-to-100相當於保障了保險人的整個壽命。此外，不少終身定期保險提供一定的現金價值或其他非撤回選項(Non-forfeiture option)。

關鍵人保險 Key Person Insurance

當企業所有者/經歷或主管死亡，對於企業來說是巨大的損失。企業關鍵人的死亡將導致企業裹足不前，而「關鍵人保險」可避免這一問題。當企業關鍵人死亡後，可以將保險金用於商業發展，尋找替代員工，或在企業放緩發展的時候支付目前的票據賬單等。

殘疾保險 Disability Insurance

當你變成殘疾時，家庭的必要支出仍需支付。殘疾保險可以在投保人因殘疾無法工作時，提供60%-70%的工資收入補助。不同的殘疾保險提供不同的保單福利，從無法從事正常工作，到不能從事任何工作。

不少僱主為員工提供殘疾保險，但自願經營者及某些僱主不提供殘疾保險的僱員應確保他們購買足夠的殘疾保險，以支付無法工作時的生活成本。

重大疾病保險 Critical illness Insurance

重大疾病保險屬於較新的產品，從20世紀80年代引入。當受保人被診斷患有任何嚴重疾病，如癌症或心臟病後，倖存至少30天，即可獲得福利補助。一些重大疾病保險計劃可覆蓋小到三至四種，多到十二種重大疾病。

雖然殘疾保險可以支付受保人無法工作時的部分薪酬福利，但重大疾病保險可在診斷後，立即獲得一筆福利，無論受保人是否可以工作。這筆錢將幫助受保人支付治療成本，如一般保險下無法報銷的醫療費用等。

長期護理保險 Long-term Care Insurance

隨著人口老齡化的加劇，越來越多的人需要支付昂貴的長期護理費用。加拿大人希望能夠受到良好照顧的同時，不增加家庭費用負擔。而長期護理保險即有助於支付養老院費用，或隨之而來的看護費用。當受保人無法充分照顧自己時，長期護理保險將每日或每週支付相應補助，幫助受保人。