



# 孩子們是否適合經常食用 吞拿魚和蒸餾水？

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

溫哥華的Baby Kingdom媽媽團提問：聽說吞拿魚中有水銀，如果經常使用吞拿魚製作孩子們的飯盒，是不是對他們的健康有害？

**A：**按照加拿大衛生部的指引，我們應限制進食高水銀含量的魚類，包括新鮮或冷凍吞拿魚、鯊魚、槍魚、劍魚、玉梭魚、紐西蘭紅魚(Fresh or frozen tuna, shark, marlin, swordfish, escolar, and orange roughy)。

以下圖表顯示不同年齡組別的建議攝取限制：

| 年齡                  | 建議攝取限制(新鮮或冷凍吞拿魚、鯊魚、槍魚、劍魚、玉梭魚、紐西蘭紅魚) |
|---------------------|-------------------------------------|
| 六到十二個月大之幼童          | 每月40克 (1.25 盎司)                     |
| 一到四歲大之幼童            | 每月75克 (2.5 盎司)                      |
| 五至十一歲之兒童            | 每月125克 (4 盎司)                       |
| 達生育年齡之女性，包括孕婦和哺乳期婦女 | 每月150克 (5 盎司)                       |
| 男性(12歲以上)和生育年齡後之女性  | 每週150克 (5 盎司)                       |

罐裝長鰭(白色)吞拿魚的水銀含量也高，但比以上列出的那些魚低。雖然如此，加拿大衛生部亦建議限制罐頭長鰭吞拿魚的攝取量。以下圖表顯示不同年齡組別的建議攝取限制：

| 年齡                  | 建議攝取限制(罐裝長鰭吞拿魚)* |
|---------------------|------------------|
| 六到十二個月大之幼童          | 每週40克 (1.25 盎司)  |
| 一到四歲大之幼童            | 每週75克 (2.5 盎司)   |
| 五至十一歲之兒童            | 每週150克 (5 盎司)    |
| 達生育年齡之女性，包括孕婦和哺乳期婦女 | 每週300克 (10 盎司)   |
| 男性(12歲以上)和生育年齡後之女性  | 無限制              |

另外，購買吞拿魚時，可以選購罐裝淡吞拿魚。包括鰹魚(skipjack)，黃鰭吞拿魚(yellowfin)，及小黃鰭鮪(Tongol)，這些品種的水銀含量較低。

更多有關資料：<http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile68m.stm>

溫哥華的Baby Kingdom媽媽團提問：常聞說蒸餾水是酸性的，不能常飲。那該飲什麼水呢？特別是有小朋友的家庭？

**A：**蒸餾水的確是酸性的，因為水被蒸發的過程中，所有雜質包括礦物質都被移除了，不含礦物的蒸餾水能輕易吸收空氣中的二氧化碳，加強水的酸性。但這並非代表它對人體有害。很多飲料都是酸性的，以下是一些例子：牛奶，啤酒，咖啡，橙汁，茶，汽水，葡萄酒。

水對人體的健康非常重要，建議每人每日應喝六至八杯水。在溫哥華，我們有清潔的自來水，沒有必要刻意去購買蒸餾水。蒸餾水並非有害，但亦沒有特別的好處。

Source of reference: Registered Dietitians of Health Link BC (免費熱線 811)

資料搜集：Jamie Luk

## 有營簡餐工作坊

工作坊的主題為忙碌的上班一族和家庭主婦設計。想知道如何在忙碌的生活中做一些簡單又快捷的菜式？Chopped Canada得獎大廚Alana Peckham將為我們做食譜示範。同時註冊營養師姚婉請來了另一位特別嘉賓—FM96.1「Sunday有營人」的營養師主持人，Jo Jo！屆時將有免費試食，並有機會贏得豐厚禮品。

日期：10月31日(星期六)

時間：英語：上午10:00AM - 12:00 PM

粵語：下午1:30PM - 3:30 PM

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)

費用：\$30/成人 \$20/長者(每人可免費攜帶一位小童)

報名或604.244.7687或[www.libranutrition.com](http://www.libranutrition.com)

# ---- 自閉症知多少 ----

本文資料由Autism Society of British Columbia提供

「自閉症」是一種常見的神經障礙，它嚴重影響孩子的社交和生活能力，為許多家庭帶來困擾。「及時發現，儘早干預」是治療自閉症兒童的關鍵因素。然而，並非所有家長都對自閉症有所了解，更有父母因語言障礙不知該如何向當地機構尋求幫助。本專欄將為讀者講解自閉症的相關知識，幫助大家了解自閉症和它的治療方法。

## 什麼是自閉症？

「泛自閉症障礙Autism Spectrum Disorder」是一種神經發展障礙，俗稱「自閉症Autism」；其癥狀包括：社交能力受損，難以通過語言或非語言的方式溝通，以及局限或重複的行為。

根據2014年3月的統計數據，每68個孩子中就有1人罹患自閉症，其中男孩患病率(1/42)約為女孩患病率(1/189)的4.5倍。

## 如何診斷自閉症？

對特定行為的觀察，以及典型癥狀的數量和模式是診斷自閉症的重要依據。臨床診斷則需要由多學科自閉症專業人士組成的團隊作出。卑詩自閉症評估網絡(British Columbia Autism Assessment Network)可以免

# 你了解自閉症嗎？

費為家庭提供自閉症診斷服務，家庭也可以通過其他方式尋求專業人士的收費診斷。

## 自閉症有什麼徵兆？

自閉症是一種「泛障礙spectrum disorder」，它對不同個體的影響有所差異。不過，有些徵兆是不同程度的自閉症患者所共有的。如果你發現自己的孩子展現出如下自閉症徵兆，請立刻要求你的家庭醫生為孩子推薦一名專業人士。

## 請注意以下徵兆：

### 交流方面

- 話語能力發育遲緩或缺失
- 語言異常(unusual)或重複，學父母說話(echolalia)
- 選擇性聽力(比如不對話語作回應，卻對其它聲音敏感)
- 難以發起或維持對話

### 社會互動

- 難以運用或理解例如眼神接觸，面部表情，肢體語言和手勢等社交線索
- 難以與同齡人發展或維持友情(relationships)
- 通過指示(pointing)或點頭(nodding)等方式在互動中表達共同興趣的能力發育遲緩或缺失

### 行為特徵

- 展現出對單一或少數運動方式、物體或話語模式的執迷(preoccupation)
- 嚴格執行例行事宜(routines)或慣例(rituals)，打破慣常模式會引起不適
- 展現出例如不停擺手(hand-flapping)、搖晃(rocking)、轉圈(spinning)等自我刺激行為
- 在沒有預兆的情況下發脾氣

## 自閉症可以治療嗎？

經科學驗證的高強度早期干預方法(例如「應用行為分析 Applied Behavioural Analysis/ABA」)能夠幫助患有自閉症的個體獲得有用的技能和學習方法。

及早確診就能儘快干預，及早干預能夠增加孩子獲得最佳發展成果，實現最大潛能的機會。在卑詩省，省政府通過兒童與家庭發展部(Ministry of Children and Family Development)為自閉症的治療提供經費。

如有任何關於自閉症的疑問或需要，請聯絡  
Autism Society of British Columbia：  
[info@autismsbc.ca](mailto:info@autismsbc.ca)  
604-434-0880  
#303-3701 East Hastings, Burnaby