



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

「禿」出來了？改善掉髮危機

現代人不止注重皮膚、身材保養，連頭髮也力求光澤茂密。網路上流傳許多偏方，但錯誤的生髮偏方往往會導致掉髮問題更嚴重。今期我們就來探討頭皮的健康！

Q：很多人說用生薑、大蒜、辣椒擦頭皮可以刺激生髮？

A：許多人碰到掉髮危機，時常會把頭皮當炒菜鍋，拿各種刺激性食材擦頭皮。這些都可能引發毛囊發炎，使掉髮更加嚴重。若大量掉髮，應尋求專業皮膚科醫生查出原因，調整生活飲食。

Q：掉髮，會不會禿頭？

A：掉髮是很正常的新陳代謝，平均約50-150根因人而異。如果多於150根，或短時間內急速掉髮、局部塊狀脫落就應檢查治療。而引起的原因包括荷爾蒙失調、基因遺傳、營養失調等，治療方法也不同。

Q：有哪些營養素可幫助減緩掉髮？

A：

1. 蛋白質

蛋白質是頭髮的主要的成分，含有蛋白質的食材如肉類、魚、蛋、豆類等，能加強頭皮健康，促進頭髮的生長。

2. 維他命B群：Biotin, Riboflavin, B6

頭髮的生長需要均衡的維他命與礦物質，其中Biotin生物素能促進生長，更是不可或缺，可以從食物中攝取，如花生、地瓜、肝臟、綠色蔬菜等。缺乏Biotin容易出現白髮及掉髮現象。Riboflavin核黃素和B6也是維持健康頭髮生長的維他命，攝取足夠的核黃素和B6，如黃豆、肉類、堅果等都能促進生長。

3. 5- α Reductase Type II Inhibitors (抑制5- α 還原酶酵素)

據研究指出5- α 還原酶會使毛囊萎縮變小，造成頭髮停止生長，而利用抑制5- α 還原酶活性的治療方法雖然有限，但有相當明顯的效果。食物中含有5- α 還原酶抑制功效，如鋸棕櫚(saw palmetto)、綠茶等皆對雄性禿有幫助。

4. 必須脂肪酸 (Essential Fatty Acid)

Omega-3和omega-6不飽和脂肪酸是頭皮健康的主要要素，omega-3能保持頭皮的滋潤、不乾燥、還能有效的抑制5- α Reductase還原酶的活性，減少掉髮、毛囊萎縮。普遍北美飲食中的omega-6脂肪酸的攝取量將近是omega-3脂肪酸的10倍，在飲食中增加Omega-3脂肪酸含量豐富的食材，如三文魚、亞麻籽、核桃等。

5. 礦物質：iron

掉髮也可能是缺鐵，適量的攝取紅肉、豆類、全麥穀物和綠色蔬菜亦可改善掉髮。

Q：除了飲食，還有哪些方法可以改善掉髮？

A：均衡的飲食必然重要，而適當的調整生活作息也很重要。熬夜、生活壓力大都會使皮膚油脂分泌旺盛，都可能引起壓力性掉髮。吸菸也和掉髮息息相關，吸菸會導致毛囊、細小血管阻塞，影響氧氣與營養素的輸送，不利於頭髮生長，造成白髮。吸菸裡的尼古丁容易殘留於毛髮中，使血液循環系統變差，而血液供給不足會抑制頭髮生長，導致掉

髮。所以血液循環系統很重要，規律的運動不僅可促進血液循環，通過排汗可以排出堆積的毒素和代謝物質，幫助毛髮生長，護理頭皮健康。

資料搜集：Tammy Chiu

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。

親子營養之旅

年齡：適合5歲到12歲的小朋友

日期：12月23日下午5時至5時45分

地點：列治文佳廉超市 (PriceSmart Foods, 8200 Ackroyd Rd, Richmond)

費用：免費

參加營養之旅的小朋友可免費帶一本Hungry Hippo Handbook回家！這本七彩繽紛的小冊子是由樂健營養的義工們所設計。裡面有各種關於有益食物的健康知識。

報名：www.libranutrition.com

查詢：info@libranutrition.com

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。

診所地址：Momentum Wellness Centre

Unit 210-8140 Cook Road, Richmond

診所電話：778.999.7554 (敬請預約)

自閉症知多少

本文資料由Autism Society of British Columbia提供

青少年過渡計劃 Youth Transition Planning

青少年的轉型過渡計劃對於學齡青年、兒童來說至關重要。一個成功的轉型過渡計劃可以持續計劃、執行、評估、平衡自閉者兒童及家庭生活的細節。通過以下技巧，可以幫助不同年齡的自閉症青少年完成家庭與學校之間的轉換過渡：

6歲至11歲：

- 鼓勵你的孩子參與休閒及社交活動
- 通過聽覺、視覺等方式，識別記錄孩子的學習風格
- 開始培養孩子的金融知識技能
- 圍繞性健康，教授孩子相關知識（在公共、私人場所的行為，好與壞的觸摸方式等）
- 確定在校上課需要何種必要的輔助服務
- 持續向孩子教授自我宣傳的技巧，以及如何理解自身感受

12歲至14歲：

- 讓你的孩子自行管理自己的病史記錄（教授必要的技能）
- 鼓勵你的孩子參與任何有關其健康和福利的講座/會議（例如醫生預約、諮詢、IEP會議等）
- 與你的孩子一起，確定他們的興趣愛好及所掌握的技能
- 開始討論並考慮中學後的升學或就業選擇
- 由於孩子年齡的增大，是否需要重新進行自閉症病況評估
- 繼續進行健康性教育
- 鼓勵你的孩子在某些時刻自己做出決定，例如兼職、交友、零用錢花銷等
- 告訴你的孩子如何使用大眾交通工具（公交車、地鐵等）
- 確保你的孩子隨時攜帶至少兩張有效身份證件

15歲至18歲：

- 按照你孩子的程度，幫助並支持他們選擇合適的課外活動
- 根據孩子目前所掌握的知識，重新評估需要哪些自閉症病況輔助
- 支持你的孩子在社區內參與力所能及的工作或志願者機會
- 幫助你的孩子與社區內其他同齡人或社區成員保持有意義的關係
- 查看家庭是否有資格獲得輔助性收入補貼
- 為你的孩子計劃接下來的過渡轉型計劃——升入高校，或考慮就業選擇問題
- 如需要在高中繼續呆一年，則可以打聽相關信息。（如果有需要的情況）

如有任何關於自閉症的疑問或需要，請聯絡

Autism Society of British Columbia：

info@autismbc.ca

604-434-0880

#303-3701 East Hastings, Burnaby

讀者亦可於該網址查看自閉症相關信息：

www.autismbc.ca